

YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ: ERZURUM UZUNDERE ÖRNEĞİ¹

Neslihan KÖKLER²

Neslihan ÇETİNKAYA³

ÖZET

Bu araştırma Erzurum ilinin Uzundere ilçesinde yetişen yenilebilir yabancı bitkileri tespit etmek ve gastronomik açıdan önemini belirlemek amacıyla planlanmış olup bu doğrultuda yürütülmüştür. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırma esnasında Erzurum ili Uzundere ilçesinde ikametgâh eden yerel halkla görüşülerek bu bölgede yetişen yabancı bitkilerden hangilerinin yenilebilir olduğu ve yenilebilen yabancı bitkilerin kullanım amaçları hakkında bilgiler derlenmiştir. Görüşmeler esnasında literatür taraması sonucu hazırlanan sorulardan alınan cevaplar not tutularak, ses kaydı yapılarak ve fotoğraflanarak değerlendirilmiştir. Araştırma bölgesinde doğal olarak yetişen yenilebilir yabancı bitkiler incelendiğinde yörede toplanan ve tüketilen 15 çeşit yenilebilir yabancı bitkinin bulunduğu görülmüştür. Bu bitkilerin tamamı yiyecek amaçlı kullanılmakta olup, 13'ünün tıbbi amaçlı, 5'inin ticari amaçlı, 2'sinin sadece yeme amaçlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yörede yetişen bu bitkilere yöre halkı tarafından ilgi oldukça yoğundur. Yetişen bu bitkilerden yöre halkı genellikle sulu yemek ve kavurma yapmaktadır. Tıbbi amaçlı olanlardan özellikle çayırlık salamurası yapılarak tüketildiği, bitkilerden kış için de faydalanmak isteyenlerin evelik ve ısırgan bitkisini temiz bir bez üzerinde fazla güneş almayan yerlerde kurutarak sakladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine yörede yıl içerisinde hasadı tekrarlanan bitkilerden olan evelik, semizotu ve çayırlık bitkisinin, çay için kurutulan kırmızı kuşburnunun, ipe dizilerek kurutulan alıç meyvesinin yöre halkı tarafından yol kenarlarında ve pazarlarda satıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç yörede yetişen yenilebilir yabancı bitkilerin o yörenin kalkınmasına da katkı sağladığının bir göstergesidir.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir Yabancı Bitkiler, Etnobotanik, Gastronomi

Jel Kodları: Q18

Geliş Submitted 03.03.2021

Kabul Accepted 13.12.2021

¹ Bu çalışma, "Yenilebilir Yabancı Bitkilerin Gastronomik Açısından Değerlendirilmesi: Erzurum Uzundere Örneği" adlı Yüksek Lisans Tez'inden türetilmiştir.

² Bilim Uzmanı, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Mail: neslihankokler2@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7300-4270>

³ Doç, Dr., Atatürk Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, nserceoglu@atauni.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1549-0834>

THE EFFECT EDIBLE WILD PLANTS EVALUATION IN RESPECT OF GASTRONOMY: ERZURUM UZUNDERE EXAMPLE

ABSTRACT

In this study, it is aimed at identifying edible wild plants grown in Uzundere District of Erzurum province and to determine its gastronomic importance and is carried out accordingly. In the application part of the research, semi-structured interview technique, one of the qualitative research methods, was used. During the research, the local people residing in Uzundere district of Erzurum were interviewed and information about which of the wild plants grown in this region are edible and the uses of edible wild plants were compiled. During the interviews, the answers obtained from the questions prepared as a result of the literature review were evaluated by taking notes, recording audio and photographing. When edible wild plants grown naturally in the research area were examined, 15 types of edible wild plants collected and consumed in the region were identified. All of these plants are used for food, 13 of them are for medical purposes, 5 are for commercial purposes and 2 are for eating purposes only. The interest of these plants grown in the region is very intense by the local people. Of these plants grown, local people usually cook meals and roast. It has been concluded that those who want to benefit from the plants for the winter, especially those that are used for medical purposes, are made by using brine and dry the evil and nettle plant in a place where it does not get much sun in a clean cloth. Again, it is concluded that evelik, purslane and aşıır, which are among the plants whose harvests are repeated throughout the year, are sold on the roadside and markets by the locals of the hawthorn fruit dried on a string. This result is an indication that edible wild plants grown in the region also contribute to the development of that region.

Keywords: Edible Wild plants, Ethnobotanical, Gastronomy

Jel Codes: Q18

1. GİRİŞ

Yiyecek içecek tknetimi insanoğlunun dnyaya gelişinden itibaren ortaya ıkan zorunlu bir yaşamsal faaliyettir. Bu zorunluluk insanoğlunu araştırmaya yneltmiş ve insanların dnyayı keşfe başlamasıyla birlikte, yiyecek-içecek arayışı sürecinde hayvanların yanı sıra, bitkiler de oldukça önemli bir yer kaydetmiştir. Geçmişten geleceğe uzanan tarihi araştırmalar ve arkeolojik kazılar insanların beslenme şekilleriyle alakalı birçok veri sunmaktadır. Bu veriler

içerisinde en önemli olan insanların bitkileri gıda gereksinimlerini gidermek için kullanmasıyla birlikte mevcut sağlık durumlarını da iyileştirmek için bitkilerden yararlanma şekli olarak ifade edilmektedir (Koçyiğit ve Özhatay, 2008).

Yenilebilir yabancı bitkiler, yöresel mutfakların tanıtılması ve o yörenin mutfağı için gastronomi imajının oluşmasında oldukça önemlidir. Bu bağlamda yöreye gelen gastro turistlerin yöresel lezzetleri tatmaları ve bu lezzeti başka bir yerde bulamayacaklarını bilmeleri, yöre mutfağının turistik çekim gücünü artırmaktadır. Ülkemizin içinde bulunduğu çeşitli iklim koşulları ve üç flora bölgesinin kesiştiği alanda bulunuyor olması bitki çeşitliliğine sahip en zengin coğrafyalardan biri olmasını sağlamaktadır. Öyle ki ülkemizde yetişen bitki çeşitliliği Avrupa kıtasında yetişen bitki çeşitliliğinin tümü kadardır. Sayısal olarak ifade edildiğinde ülkemizde 11.000 çeşit bitki yetişmekte olup bu değer içerisinde 3.000'nin endemik olduğu bilinmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018).

Yenilebilir yabancı bitkilerle ilgili yapılan alan yazın taramasında özellikle akademik anlamda bu konuyla ilgili genellikle etnobotanik ve tıbbi amaçlı çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda yenilebilir bitkilerin insan sağlığı için beslenme üzerindeki önemine değinilmiş yemeklerde kullanımlarıyla alakalı olarak yeterince üzerinde durulmamıştır. Oysaki gastronomi turizmi içerisinde yenilebilir yabancı bitkiler ve bu bitkilerle yapılan yemeklerin önemi giderek artmaktadır. Gastronomi turizmi bir bölgeye özgü yemekleri sunarak ve bölgenin kültürel kimliğini ve mirasını yansıtarak söz konusu bölgeye rekabet avantajı sağlayan, daha önce yaşanmamış bir yiyecek içecek deneyimi yaşamak için seyahat motivasyonu yaratan ve seyahat davranışlarının güdülenmesine önemli ölçüde yardımcı olan etkili bir turizm çeşididir. Bu bilgiler doğrultusunda yapılan bu araştırmanın amacı, Erzurum Uzundere ilçesinde yetişen yenilebilir yabancı bitkileri tespit etmek, bu bitkilerin kullanım amaçlarını öğrenmek, bu bitkilerden hangi yemeklerin yapıldığını belirlemek ve ekonomik anlamda yöre halkına katkı sağlayan bitkilerin bilgisine ulaşmaktır. Yenilebilir yabancı bitkilerin gastronomik önemini belirlemeye yönelik olan araştırmalar oldukça azdır. Bu araştırmayla birlikte yenilebilir yabancı bitkilerin yiyecek-içecek işletme menülerinde yer edinmesini sağlamak, bu bitkilerin tanınırlığı artırmak adına festivaller düzenlenmesine katkı sağlamak bu bitkilerle yeni reçeteler oluşturmak amaçlanmaktadır.

Araştırma, Erzurum iline bağlı Uzundere ilçesinde ikamet eden 15 gönüllü kişiyle yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Bu kişilere demografik soruların yanı sıra yenilebilir yabancı bitkilerle ilgili sorular (bitkinin hangi aylarda görüldüğü, bitkinin yöresel isimleri, bitkinin yemeklerde hangi kısımlarının kullanıldığı, bitkiden hangi yemeklerin

yapıldığı, bitkinin bölgeye ekonomik katkısı) yöneltip ses kaydı alınarak, not tutularak ve fotoğraflanma suretiyle gerçekleştirilmiştir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1.Yenilebilir Yabani Bitkiler

Yenilebilir yabani bitkiler, belirli dönemlerde uygun koşullar sağlanınca toplanan, mutfaklarda kullanılmak üzere bütünü veya bazı kısımları kullanılan yaygın olarak yabani bitkileri tanımlayan ifadelerdir. Yenilebilir yabani bitkilerle ilgili yapılan çalışmalar genellikle sağlık açısından ve insan-bitki (etnobotanik) ilişkisini incelerken son zamanlarda gastronomi turizmine de yönelmiştir. Bu sayede bu bitkilerin mutfaklarda nasıl kullanıldığı, yöreye özgü bitkilerin bölgesel kalkınmada nasıl etkin hale getirileceği araştırılmaya başlanmıştır. Türkiye’de bitkilerin hangi amaçla toplandığına dair araştırmalar çok eski tarihlere dayanmaktadır. Çok eski zamanlardan süre gelen bilgilere göre bitkiler çoğu zaman beslenme ve tüketim amacıyla toplanmıştır ve bu geleneğin hala devam ettiği beyan edilmektedir (Karadağ, 2015). Yabani bitkiler aynı zamanda insan sağlığını iyileştirici özellikleri olan besin maddelerine de sahiptir. Çoğu bitki mineral ve vitamin bakımından oldukça zengindir (Doğan, Uğulu ve Durkan, 2013). Medikal çalışmalar yenilebilir otların tıbbi olarak nasıl kullanıldığıyla ilgili çalışmaları ifade ederken; etnobotanik çalışmalar ise belli bir dine veya kültüre ait insanların bu bitkileri nasıl sınıflandırdıkları, özgün olarak nasıl kullandıkları veya tanımladıklarıyla ilgili çalışmaları ifade etmektedir (Abdulrahaman, Fajemiroye, Oladele, 2006).

Eski dönemlerde ulaşım şartlarının zorluğu insan sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir. Bu olumsuzlukların başında sebze ve meyve tüketiminin sınırlı olması gelmektedir. Bu gibi dönemlerde besin olarak kullanılan bitkiler insanların C vitamini ihtiyacını karşılamış ve sağlıklarını korumalarına yardımcı olmuştur. Yine bitkiler besin olarak tüketildiği gibi hastalıkların iyileşmesi amacıyla da kullanılmıştır. İlaç olarak baktığımızda bitkiler vitamin ve antioksidan açısından oldukça değerlidir. Özellikle ilaç endüstrisinin gelişmediği dönemlerde bitkiler çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Tanısı konmuş hastalıklarda kullanıldığı zaman faydalı olduğu görülmüştür. Bitkilerden en iyi şekilde faydalanabilmek için toplanım alanlarına dikkat etmek gerekmektedir. Toplanım şartları kadar temizliği ve tüketim şekli de önem arz etmektedir. Ancak bu bitkilerden bazıları sağlıksızdır. Sağlıksız olarak nitelendirilen bitkiler genellikle tarım arazilerinde ilaca maruz kalan bitkiler veya yol kenarlarından toplanan bitkilerdir (URL1).

Yabani bitkilerin tüketimine olan bağımlılık hem gıdaların fazla olduğu hem de kıtlık yaşanan dönemlerde artış göstermiştir. Gıda bulmakta zorlanılan dönemde yenilebilir yabani

bitkiler büyük önem arz etmiştir. İnsanlar hayatlarını devam ettirebilmek için yenilebilir yabancı bitkilere yönelmiştir (Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015). Dünyada sağlık üzerine yapılan araştırmalarda, yeşil yapraklı sebzelerin sağlık üzerine iyileştirici etkileri olması nedeniyle insanların edindikleri yeme-içme kültürü değişmeye başlamış ve yıldan yıla yeşil yapraklı bitki tüketiminin arttığı görülmüştür (Evren vd. 2009).

Yabancı bitkilerle yapılan yemeklere genellikle ülkemizde “ot yemekleri” adı verilmektedir. Yemeklerde kullanılan bitkilerin çoğu otsu özellikte olup, bu bitkilerin her yeri (yaprak, gövde, sap, olgunlaşmamış bitki vb.) kullanılabilir. Bu sebeple ot yemekleri kavramı, otsu haldeki bitki kısımlarından faydalanılarak oluşturulan yemekler için ifade edilen bir kavram olarak da nitelendirilmektedir (Tuzlacı, 2011). Yenilebilir bitkilerle çorbalar, sebze yemekleri, salatalar, yaprak sarmaları vb. yemekler yapılmaktadır. Ayrıca aromatik tadı olan bitkilerle tat verici baharatlar veya kurutularak çay yapılmaktadır. Örneğin Van’ın otlu peyniri bu şekilde hazırlanmaktadır (Çetinkaya ve Yıldız, 2018).

Türkiye coğrafik özellikler açısından oldukça geniş bir çeşitliliğe sahiptir. Bu çeşitlilik içerisinde bitki toplulukları göze çarpmaktadır. Öyle ki ülkemizde yetişen bitki çeşitliliği Avrupa kıtasında yetişen bitki çeşitliliğinin tümü kadardır. Sayısal olarak ifade edildiğinde Türkiye’de 11.000 çeşit bitki türünün olduğu, bu rakamların içerisinde 3.000’nin ise endemik olduğu bilinmektedir (Karadağ, 2015).

Anadolu’da her yörede kendine özgü ot yetişmektedir. Burada ki ot terimi daha çok insanların müdahalesiyle yetişmeyip, kendiliğinden doğada yetişen, yabancı bitki olarak ifade edilmektedir. Bir yörede yetişen bir bitki farklı yörelerde farklı isimlerle adlandırılabilir. Örneğin bir yörede madımak olarak adlandırılan bir bitki farklı yörelerde gıvışkan veya yemlik olarak tanımlanabilir. Bu karışıklığı gidermek amacıyla bitkilere latince isimler verilmiştir (Karaca vd. 2015).

Yenilebilir yabancı bitkiler tüm insanlık boyunca önemini kaybetmeden günümüze kadar gelmiştir. Gerek kıtlık dönemlerinde gerekse sağlık için bu bitkiler sıklıkla tüketilmiştir. Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde gıda amaçlı tüketilen bazı bitkilerin genel olarak tüketilenleri arapsaçı, karahindiba, ebegümeçi, kuzukulağı, semizotu, madımak, kuşekmeği, şevketi bostan, su teresi, yabancı pazı, tekesakalı, yilandili, sinir otu, su mercimeği, yabancı mersini, su diken, kuşkonmaz, sarıapatya ve gelinciktir.

2.2.Erzurum’un Yenilebilir Yabancı Bitkileri

Dünyanın tüm ülkelerine bakıldığında “ot türleri” yönünden en zengin ülkenin Türkiye olduğu görülmektedir. Ülkemizde ise Doğu Anadolu tüm bölgeler arasında bitki çeşitliliği yönünden en zengin bölgedir. Doğu Anadolu bölgesinin iklim şartlarının soğuk olması, karın

uzun süre yerde kalışı da bu bölgedeki toprağın uzun süre nemli kalmasını sağlarken, yağmur ve nemli esen rüzgâr bitkilerin daha geç sürede kurummasını sağlar, böylelikle insanlar daha uzun süre yenilebilir bitkilerden faydalanabilmektedirler. Bu bölgede ormanlar az olmakla beraber yaylaları çok otlakları gürdür. Bitki çeşitliliği fazladır ve bitkilerin bazıları endemiktir. Bitkiler keyfi olarak değil bitkinin şekline, tadına, türüne göre isimlendirilmiştir (Alparslan, 2011: 324). Konya, Sivas, Ankara illerinden sonra Türkiye'nin dördüncü, Doğu Anadolu'nun ise en büyük yüz ölçümüne sahip olan ili Erzurum en eski yerleşim merkezlerinden biridir. Etrafındaki Erzincan, Gümüşhane, Bayburt gibi illerin yanı sıra, Kafkasya, İran ve Rusya'nın mutfak kültüründen etkilenmiş ve kültürünü zenginleştirmiştir (Mil ve Denk, 2015). Erzurum ilinin mevsim şartları düşünüldüğünde, gerek yaz aylarının kısalığı, gerek karın yerde uzun süre kalışı bölge halkını genellikle ete, bakliyata ve kurutulmuş sebzelere yönlendirmiştir. Hayvancılığın da bu bölgede gelişmiş olması hayvansal ürünlerin çeşitliliğini artırmış, dolayısıyla tereyağı, süt, peynir, yoğurt gibi ürünlerin bu bölgede tüketimini yaygınlaştırmıştır (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 487). Bölgede pişirilen hemen hemen tüm sebze yemeklerinin içerisine et girmektedir. Yemeklere konulan etler genellikle koyun eti, kemikli et ya da kuşbaşı et olarak kullanılırken, sığır eti kıyma olarak tercih edilmektedir (Ertaş ve Karadağ, 2013). Erzurum ilinde tüm bunların yanı sıra yenilebilir bitkiler de tüketilmektedir. Bu bitkiler gerek çiğ gerek pişirilerek veya salata ya da yemeğe katılarak yenilmektedir. Erzurum'un yenilebilir yabancı bitkileri; acıgıcı, adol, aşotu, bağa yaprağı, baldıran, boğa diken, burcalak, çadır, çiriş, ebegümece, evelik, gülül, haşhaş, ısırgan, ışkın, kar çiçeği, kekik, kelemkeşir, kımı, kuş ekmeği, kuzu kulağı, lilpar, medik, pazı pancarı, reyhan, silimsoğanı, tere, topuz, turpotu, yarpuz ve yemliktir.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan araştırmalarda Türkiye'de yetişen yabancı bitki türünün 3000'inin (toplam sayının üçte biri) halk tarafından isimleriyle bilinmekte olduğu görülmektedir. Bu rakam halkın yabancı bitkilere karşı ilgisinin varlığını açıkça ortaya koymaktadır. Ancak halk bu yenilebilir yabancı bitkileri yalnızca kendisi tüketmekte, ticaretini yapmamaktadır. Bu nedenle bu araştırmada kırsal kesimde yaşayan yerel halkın bu yenilebilir yabancı bitkiler konusunda farkındalığını artırabilmek için bu doğal kaynak veya hazinenin gastronomik önemini araştırmak hedeflenmektedir. Bu konuda atılacak ilk adım ise mevcut yenilebilir yabancı bitkileri yerel halkla görüşerek birinci ağızdan teyit ve tespit etmek, bu bitkilerin özellikle en sık kullanılanlarını belirleyerek ekonomik değeri olabilecek türleri ön plana çıkarmak, üzerinde detaylı çalışmalar yaparak turistik ürüne dönüştürmek hedeflenmektedir. Bu durumda turistik bir ürün haline getirilen yenilebilir yabancı bitkilerin reklam ve tanıtımıyla yabancı bitkilere ilgi

duyan tüketicilere satışı gerçekleştirilerek doğrudan yöresel bir ürünle kırsal kalkınma sağlanacaktır.

Yenilebilir yabani bitkiler, besin değeri ve içerdiği vitaminler açısından oldukça zengindir. Yenilebilir bitkiler; sebze, meyve ve tam tahıl gibi insan sağlığına faydalı bileşenleri olan ve yiyecek olarak faydalanılan bitkilerdir. Bu nedenle yenilebilir bitkilerin özellikle besin kaynakları kıt olan toplumların dengeli ve sağlıklı beslenme kültürü açısından son derece önemli olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte yenilebilir bitkilerin mineral bakımından yetiştirilen (tarımı yapılan) bitkilerden daha zengin olduğu da belirtilmektedir. Yenilebilir bitkiler oldukça kalın ve verimli toprak tabakasına sahip yaylalarda yetişmektedir. Bu yaylalardan başlıcaları Erzurum, Ağrı, Ardahan, Iğdır, Kars ve Ardahan'dır. Genellikle yıllık otsu bitki olarak adlandırılan bu bitkilerin mart sonu, nisan, mayıs ve haziran aylarında tüketildiği ve yöredeki hayvanlar ile insanların bu bitkilerden azami derecede faydalandığı bilinmektedir. İklim koşulları nedeniyle karın bol olduğu Erzurum'da kar sularının toprağı nemli tutması nedeniyle bitkiler geç kurumakta ve bu durumda onlardan uzun bir süre faydalanılmaktadır. Erzurum'da yetişen ve yenilebilir olan yabani bitkilerin çeşitliliği Erzurum yöresel mutfağını da zenginleştirmektedir. Erzurum özellikle il dışından Erzurum'u ziyaret eden turistlerin nazarında yöresel olarak yalnızca cağ kebabı, kadayıf dolması gibi birkaç tanınmış ürüne sahipmiş bir imaja bürünmüştür. Amaçlanan hedeflerden bir diğeri ise Erzurum yöresel mutfağının çeşitliliğini bu yemeklerle zenginleştirmek ve tüketicilerin nazarında sadece et ve türevlerinden oluşan bir yemek kültürü profilini değiştirmektir.

3.2.Araştırma Alanının Genel Özellikleri

Uzundere ilçesi coğrafi konumu itibariyle Erzurum-Artvin karayolu üzerinde, bir vadi olan Tortum çayı üzerinde kurulmuştur ve il merkezine uzaklığı 84 km'dir. İlçenin denizden olan yüksekliği 1050 m olup, 840 kilometre kare yüz ölçümünü sahiptir. Coğrafi özelliklerinden dolayı rakımı düşük olup, Erzurum iline göre ılık bir iklime sahiptir. Doğu Anadolu bölgesinin Doğu Karadeniz'e olan sınırlarından birini oluşturan Uzundere ilçesi güneyde Tortum, kuzeyde Yusufeli, batıda İspir ve doğuda Oltu ilçeleriyle komşuluk etmektedir. Doğu ve kuzey bölgelerinde karasal iklim hâkimken, batı ve güney bölgelerinde Doğu Karadeniz iklimi görülmektedir. (Orhan ve Karahan, 2010). Uzundere'de genel iklim havası Doğu Karadeniz iklimine hakim iklimdir. Sonbahar ve ilkbahar mevsimlerinde genellikle yağışlıdır. Mikro klima özelliği vadiye narenciye hariç tüm meyve sebze üretimi yapma olanağı sağlamaktadır (Çimen, 2005).

Kullanım alanları bakımından ilçenin %39,7'si çayır ve meraya, %12'si orman ve fundalığa, %9,8'i tarımsal faaliyetlere ayrılmıştır. Tarımsal faaliyetler olarak seracılık, meyve

yetiştiriciliği, bağ bahçe tarımı, alabalık yetiştiriciliği, arıcılık, küçük ve büyükbaş hayvan yetiştiriciliği görülmektedir. Bunların içerisinde en önemli tarımsal ürünler; mısır, buğday, arpa, fasulye, patates, elma, armut, şeftali, kıvılcık, vişne, kiraz, üzüm, nar, iğde, incir, fındık, kayısı olarak sıralanabilir (Karahana ve Orhan, 2008).

Uzundere'de ekonomik anlamda tarım sektörü hala canlılığını korumakla beraber, hayvancılıkta önemli gelir kaynaklarındandır. Tarihi açıdan da önemli bir yere sahip olan Uzundere mutfaktan, halk oyunlarına, folklor ve müziğe kadar ulaşan kadim Anadolu kültür zenginliğine sahiptir. Yine bunların yanı sıra tarihi ve doğal mekânlara da sahiptir. Bunlar; Tortum şelalesi, Tortum Gölü, Yedi Göller, Öşvank manastırı ve kilisesi, tortum çayı, Peri Bacaları, Üngüzek Kalesi, Sapaca Kalesi, İnçer Camii, Cevizli Camii, Şaşaroz Şapeli, Akkoyunlu ve Gürcü Mezar Taşlarıdır (URL2).



Şekil 1. Uzundere İlçesinin Coğrafik Haritası

3.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Araştırmada nitel araştırmada yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalar, bir alanda derinlemesine veri toplanmasını içeren bir araştırma türüdür (Batu, 2000) ve görüşme, gözlem ve doküman incelemesi şeklinde yapılabilmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle Uzundere ilçesinde yetişen yenilebilir yabancı bitkilerin tespitini yapmak üzere yöre halkı ile görüşme yapılması planlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinde görüşme yapılandırılmış, yapılandırılmamış ve yarı yapılandırılmış görüşme olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır. Bu teknik sahip olduğu belli düzeydeki standartlığı ve esnekliği nedeniyle, yazmaya ve doldurmaya dayalı testler ve anketlerdeki sınırlılığı ortadan kaldırması ve belirli bir konuda derinlemesine bilgi edinmeye yardımcı olması nedeniyle tercih edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2003). Görüşme soruları daha önceden

ilgili literatür doğrultusunda ve araştırma amacına yönelik olarak hazırlanmıştır. Araştırma 2019 yılı Mart ayında başlatılarak Temmuz ayına kadarki süreçte gerçekleştirilmiştir. Mart-Temmuz ayları arasının seçilmesindeki temel kıstas yöredeki yenilebilir yabancı bitkilerin bu aylar arasında yetişmesi, toplanması ve değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır.

Araştırmanın mevcut yabancı bitkileri yerel halkla görüşerek birinci ağızdan teyit ve tespit etme temel amacı doğrultusunda hazırlanan görüşme sorularında Akan ve Bakır Sade (2015) tarafından yapılan araştırmalarda kullanılan mülakat soruları özenle sentezlenerek ve araştırma alanına uyarlanarak kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda öncelikle mülakata katılım sağlayan 15 kişinin demografik özelliklerinin tespitine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Bunlar; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, meslek ve Uzundere’de ikametgâh süresi bilgileridir. Görüşme formunun ikinci kısmında ise araştırmanın amacını gerçekleştirmek üzere hazırlanan sorulara yer verilmiştir. Bu sorular ise şöyledir:

- Uzundere’de toplanan ve kullanılan bitkiler nelerdir?
- Bu bitkilere verilen yöresel isimler nelerdir?
- Bu bitkilerden ne amaçla yararlanılmaktadır?
- Hangi bitkiler ne zaman yetişmekte ve toplanmaktadır?
- Bu bitkilerin hangi kısımları kullanılmaktadır?
- Bitkinin toplanan kısımlarını nasıl kullanılmaktadır?
- Bu bitkilerden ne tür yemekler yapılmaktadır?
- Yörede yetişen yenilebilir yabancı bitkilerin bölgesel kalkınmadaki önemi nelerdir?

Belirlenen araştırma sorularından alınan cevaplar görüşme esnasında ses kayıt cihazı ve not tutularak kayıt altına alınmış, daha sonra demografik veriler bilgisayara aktarılmıştır. Belirlenen sorulara verilen cevaplar da ayrıntılı bir şekilde incelenmiş, cevapların güvenilirliğinden emin olmak için aynı bitkinin yakın köylerdeki kullanımı da araştırılıp cevaplar karşılaştırılarak kontrol edilmiştir. Araştırma sorularına cevap aramak için görüşme yapılan kişilerle araziye çıkılmış, tespit edilen yenilebilir yabancı bitki örnekleri sorularak fotoğraflanmıştır. Arazi çalışmalarında fotoğraf makinesi, etiketler, tanımlama kartları vb. gibi alet ve ekipmanlar kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1.Demografik Veriler

Araştırmada öncelikle katılımcılara ilişkin demografik veriler incelenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 15 kişiye ilişkin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu dağılımları Tablo 1.'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	
Erkek	5
Kadın	10
Yaş	
30 ve altı	1
31- 40	1
41-50	4
51-60	2
61-70	5
71 yaş ve üzeri	2
Eğitim Durumu	
İlkokul	8
Ortaokul	4
Lise	3

Veriler incelendiğinde 15 katılımcının 5'nin erkek, 10'unun kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında 30 ve altı 1, 31- 40 yaş arası 1, 41-50 yaş arası 4, 51-60 yaş arası 2, 61-70 yaş arası 5, 71 yaş ve üzeri 2 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında ise verilen cevaplara göre ilkokul, ortaokul ve lise arasında gruplandırılma yapılmış olup, ilkokul mezunu 8 kişi, ortaokul mezunu 4 kişi ve lise mezunu olan 3 kişi bulunmaktadır.

4.2.Yarı Yapılandırılmış Görüşme Sonuçları

Araştırmanın amacıyla ilişkili olarak hazırlanan mülakat sorularından ilki "Uzundere'de toplanan ve kullanılan bitkiler nelerdir?" sorusu olmuştur. Bu soruya verilen tüm cevaplara göre Uzundere'deki yenilebilir yabani bitkiler; evelik, bağa yaprağı, kızamık, ebegümeci, taş inciri, yabani böğürtlen, aşır, ısırgan, yemlik, alıç, kuş üzümü, altın ilek, semizotu, madımak ve kırmızı kuşburnudur.

Araştırmada sorulan diğer soruların cevapları da incelenmiş her bir yenilebilir yabani bitki için bitkinin bilimsel ve yöresel adı, kullanım amacı, bitkinin yetiştiği ve toplandığı aylar, bitkinin kullanılan kısımları ve bu kısımları nasıl kullandıklarını ortaya koyan tablolar

oluşturulmuştur. Ayrıca yenilebilir yabani bitkilerin gastronomik önemini ortaya koymak amacıyla bu bitkilerle yapılan yemeklerin reçetelerinden örnekler verilmiştir. Bu reçeteler yine görüşme esnasında yerel halktan alınan reçetelerdir.

Evelik: Katılımcıların verdikleri bilgiler incelendiğinde evelik bitkisinin her yıl bahar aylarında görüldüğü, özellikle mart ayından sonra bitmeye başlarken mayıs aylarında son bulduğu ortaya konulmuştur. Yörede en çok kullanılan yenilebilir yabani bitki türlerinin başında gelen evelik bitkisi toplanma erişkinliğe geldiği zaman el ile kök kısmından koparılarak toplanmaktadır. Toplanan bitkinin yaprak ve sap kısımları pişirilerek tüketilmektedir. Pişirme esnasında ilk olarak bitkinin haşlanması gerekir, daha sonra istenirse soğanla kavrulup yumurta kırılarak ya da istenirse sulu yemeği yapılarak tüketilir. Yapraklarının genişliği nedeniyle iç harç koyularak yaprak sarması yapmak da diğer bir alternatiftir. Eğer kış için hazırlık yapılacak ise toplanan bitki taze iken demetler şeklinde örülerek kurutulup saklanmakta ve bitkinin kurutulmuş haline 'boçu' denmektedir. Tüketilmek istenirse doğranarak yemeklere katılmaktadır. Evelik bitkisinin kan temizleyici özelliği olduğu da yöre halkı tarafından söylenmektedir. 2 dal evelik bitkisinin 1 bardak suyla birlikte kaynatılarak sabah akşam 40 gün boyunca içilmesiyle birlikte guatr hastalığına iyi geldiği de yöre halkı tarafından ifade edilmektedir. Görüşme yapılan kişiler evelikle en sık yapılan yemeklerin evelik sarması ve evelik otu yemeği olduğunu ifade etmişlerdir.

Tablo 2. Evelik Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	<i>Evelik</i>
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Rumex L.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Evelik, Boçu, Pancar, Labada
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi, ticari
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Mart-Mayıs ayları
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Dal ve yaprakları kullanılmaktadır

Bağa Yaprığı Bitkisi: Katılımcıların verdikleri cevaplara göre yörede en çok kullanılan bitkilerden bir diğeri ise bağa yaprağıdır ve kar yere düşene kadar her ayda görülmektedir. Bitki kökünden koparılarak elle toplanır, yaprakları ve tohumları önemlidir. Yapraklar kurutulularak çay olarak tüketilmektedir veya taze iken 2-3 dal yaprak 1 bardak suyla kaynatılarak içilmektedir. Bu şekilde öksürüğe iyi geldiği bilinmektedir. Tohumu ise ya suda bekletilip şişirilerek ya da 1 kaşık bala katılarak tüketilmektedir. Bu şekilde idrar söktürücü özelliği olduğu söylenmektedir. Bağa yaprağının aynı zamanda sivilce üzerine iyileştirici etkisi olduğu

da bilinmektedir. Sivilce üzerine yaprak koyulup temiz bir bezle bağlanıp sabitlenerek 24 saat beklemesiyle birlikte sivilceyi kuruttuğu söylenmektedir.

Tablo 3. Bağa Yapağı Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	<i>Bağa Yapağı</i>
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Plantago L.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Bağa yapağı, sinirli ot ve ya sinir otu
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Her ay
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve tohumu kullanılmaktadır.

Kızamık Bitkisi: Katılımcıların verdikleri cevaplara göre yörede en çok kullanılan bitkilerden bir diğeri olan kızamık bitkisi, nisan ayının başlarında görülmekte olup, mayıs başlarında kaybolmaktadır. Çalıda yetişen bu bitkinin yaprakları açtıktan sonra bir iki hafta içerisinde toplanması gerekir aksi takdirde yapraklar kartlaşacak ve kızamık bitkisinin tadı acılaşacaktır. Bu bitki elle koparılarak toplanmaktadır. Sonbahara doğru da bitki küçük meyveler verir, bu meyveler küçük ve ekşimsidir. “Kızamık gagası” adıyla yörede bilinmektedir. Kızamık bitkisi çiğ olarak tüketilmez. Yapraklar haşlanarak bol yağda kuşbaşı doğranmış soğanla kavrulup daha sonra yumurta ilave edilip kavrularak tüketilmekte ya da yapraklarından sulu yemek yapılmaktadır. Meyvelerinden ise dolma pişirilirken veya pilav yapılırken yararlanılmaktadır. Katılımcılar kızamık bitkisinden sadece besin olarak faydalanmayıp tıbbi olarak ta faydalandıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle bitkinin pişirilerek tüketildiğinde idrar söktürücü ve tansiyon düşürücü etkisi olduğu bilinmektedir. Meyveleri ise ödem söktürücü özellik taşımaktadır. Yörede kızamık bitkisinden kızamık aşısı ve kızamık yapağı kavurması yapılmaktadır.

Tablo 4. Kızamık Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	<i>Kızamık</i>
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Berberis Vulgaris L.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Kızamık, Sarıçalı, Karamuk, Kızamık gagası
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Nisan-Mayıs ayları
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Ebegümeci Bitkisi: Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde ebegümeci bitkisi eylül ayı gibi görülmeye başlamakta ve 5-6 ay süreyle yerde kalmaktadır. Mor çiçekler açan bu bitki aynı zamanda hoş kokuludur. Elle koparılarak toplanan bitkinin yaprakları ve çiçekleri pişirilerek tüketilebilir, çiğ yenmez. Haşlanarak pancar yemeği yapılmakta veya suda kaynatılarak suyu içilmektedir. Çiçekler kurutulmuş olarak çay olarak da tüketilmektedir. Yöre halkı tarafından sıklıkla kullanılan bu bitki sadece gıda amaçlı değil aynı zamanda sağlığa faydaları nedeniyle de tüketilmektedir. Haşlanarak tüketildiği zaman idrar söktürücü ve öksürüğü kesici etkisi olduğu bilinmektedir. Ebegümeci yaprakları eğer bir havanda bir çimdik tuz ile birlikte ezilerek macun haline getirilip, göz üzerine lapası sürülerek uygulanırsa gözde meydana gelmiş olan iltihabi durumlara iyi gelmektedir. Yörede bulgurla yapılan ebegümeci yemeği oldukça sık yapılmakta ve tüketilmektedir.

Tablo 5. Ebe Gümeci Bitkisi

Bitkinin Türkçe Adı:	<i>Ebe Gümeci</i>
Bitkinin Bilimsel Adı:	Malva Vulgaris
Bitkinin Yöresel Adı:	Ebe gümeci, Gelin yaprağı
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, tıbbi
Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:	Eylül- Mart ayları arası
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Taş İnciri: Yapılan görüşmeler karşılaştırılıp bilgiler sentezlendiğinde taş inciri ağacının kayalık diplerinde bittiği bilgisi elde edilmiştir. Aynı zamanda kara incirde denilen bu incir türünün ağacının yapraklarından çıkan sütün çok faydalı olduğu söylenmektedir. Meyveleri çiğ olarak tüketilmektedir. Yaprakları ise dalından koptuğu andan itibaren koparılan yerinden sütlenmeye başlamaktadır. Açığa çıkan bu süt sedef hastalığı olanlar için sedefli bölgeye uygulandığında şifa olmaktadır.

Tablo 6. Taş İnciri

Bitkinin Türkçe Adı:	<i>Taş inciri</i>
Bitkinin Bilimsel Adı:	Ficus carica
Bitkinin Yöresel Adı:	Taş inciri, Kara incir
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, tıbbi
Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:	Ağustos, Eylül aylarında

Bitkinin Kullanılan Kısımları:

Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Yabani Böğürtlen: Yapılan araştırmada katılımcıların verdiği bilgilere göre; yabani böğürtlen sıklıkla tüketilen bir bitki çeşididir. Genellikle topraklı alan üzerinde çalı şeklinde olur ve meyveleri vardır. Bitkinin yaprak ve meyveleri elle kopararak toplanmaktadır. Meyveleri çiğ olarak tüketilebileceği gibi pişirilerek de tüketilebilir ama yaprakları çiğ tüketilmez. Meyveler pişirilerek reçel yapılabilir ya da meyve olarak tüketilebilir. Yapraklar ise kurutulmuş olarak çay olarak kullanılmaktadır. Bitki yörede gıda amaçlı tüketilmenin yanı sıra, sağlık için yararlarından faydalanmak üzere de tüketilmektedir. Yabani böğürtlen yapraklarının kaynatılıp suyunun süzülüp içilmesiyle birlikte ağızda oluşan yaralara iyi geldiği bilinmektedir. Toplanan meyveleri ise suyu çıkartılarak tüketildiğinde ishal rahatsızlığı olanlara bu durumu önleyici etki göstermektedir. Yörede yabani böğürtlenden reçel yapılmaktadır.

Tablo 7. Yabani Böğürtlen

Bitkinin Türkçe Adı:	<i>Yabani Böğürtlen</i>
Bitkinin Bilimsel Adı:	Rubus Fruticosus
Bitkinin Yöresel Adı:	Yabani böğürtlen, Hark üzümü
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, tıbbi
Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:	Eylül ayının başında başlar ve Eylül ayı sonunda biter
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Çaşır Bitkisi: Araştırma esnasında edinilen bilgilere göre çağır bitkisi ilkbahar aylarında yetişmektedir. Yılda iki kez hasat edilen bu bitki Mayıs ayının 10'u ve Haziranın 15'inde kesici bir alet yardımıyla kesilerek toplanmaktadır. Toplanan bitkinin sürgünleri pişirilerek tüketilmektedir. Çiğ yenmez. Bitki gıda amaçlı tüketilmek için toplanmanın yanı sıra gelir amaçlı ve sağlığa olan faydaları açısından da toplanmaktadır. Bitki yöre halkı için önemli bir gelir kaynağı olup pazarlara da satışı yapılmaktadır. Çaşır genellikle haşlanıp tuzlanarak ya da haşlandıktan sonra yumurta ile kavularak tüketilmektedir. Çaşırın sağlığı iyileştirici özelliği olarak ishale de iyi geldiği aynı zamanda iştah açıcı bir bitki olduğu bilinmekte olup şeker hastalığına karşı da tüketilmektedir. Yörede çağır bitkisinden genellikle çağır kavurması ve çağır turşusu yapılmaktadır.

Tablo 8. Çaşır Bitkisi

Bitkinin Türkçe Adı:	Çaşır bitkisi
Bitkinin Bilimsel Adı:	Ferule sp.
Bitkinin Yöresel Adı:	Tetik çaşırı, Çaşır, Çakşır, Çaşur
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, tıbbi, ticari
Bitkinin Yetiştği ve Toplandığı Aylar:	Mayıs ve Haziran ayı
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Isırgan Bitkisi: Isırgan bitkisi katılımcılardan alınan bilgilere göre yörede temmuz ve ağustos aylarında yol kenarlarında ve rutubetli alanlarda yetişmektedir. Bitkinin saplarından kesici bir alet yardımıyla kesilerek toplanmaktadır. Çıplak elle dokunulduğu takdirde iğne batması etkisi yaratmakta olan bu bitki kurutulularak kışa saklanmaktadır. Bitki yöre halkı tarafından gıda ve tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Bitkinin yaprak ve sapsarı pişirilerek veya çiğ tüketilebilmektedir. Isırgan bitkisinin ön haşlama işlemi yapılarak yemeği yapılmakta veya haşlanarak kavurması yapılmaktadır. Tıbbi amaçlı ise; yöre halkı tarafından ağrıyan bölgeye bitkinin vurularak temas ettirilmesi halinde ağrıyan bölgeyi uyuşturduğu bilinmektedir. İltihap kurutucu özelliği nedeniyle de bitki bol suyla yıkanıp tuzlandıktan sonra çiğ olarak tüketilmektedir. Yörede ısırgan bitkisinden ısırgan yemeği ve ısırgan otu kavurması yapılmaktadır.

Tablo 9. Isırgan Bitkisi

Bitkinin Türkçe Adı:	Isırgan Bitkisi
Bitkinin Bilimsel Adı:	Urtica L.
Bitkinin Yöresel Adı:	Isırgan
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, tıbbi
Bitkinin Yetiştği ve Toplandığı Aylar:	Temmuz ve Ağustos ayları
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Yaprakları ve sapsarı

Yemlik Bitkisi: İlkbahar aylarında görülen bu bitki kırlarda yetişmektedir. Bitki toplanacak erişkinliğe ulaştıktan sonra (körpe iken) kökünden elle koparılarak toplanmaktadır. Çiğ tüketilebilen bir bitkidir. Bitki olgunlaşıp çiçek açtığı zaman yenilmez. Yöre halkı tarafından gıda ve tıbbi amaçlı tüketilmektedir. Bitki toplanıp, temizlenerek bol suyla yıkandıktan sonra isteğe bağlı olmakla beraber tuzlanarak tüketilebilir. Yörede yemlik bitkisinin iştah açıcı

özelliği olduğu ve sindirim problemi olanlara iyi gelmesi nedeniyle sıklıkla tüketilmektedir. Görüşme yapılan kişiler yörede yemlik bitkisi ile genellikle yemlik otu yemeği yapıldığını ifade etmişlerdir.

Tablo 10. Yemlik Bitkisi

Bitkinin Türkçe Adı:	Yemlik
Bitkinin Bilimsel Adı:	Tragopogon porrifolius
Bitkinin Yöresel Adı:	Yemlik otu
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, tıbbi
Bitkinin Yetiştiiği ve Toplandığı Aylar:	Mart, Nisan, Mayıs ayları
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Sürgünleri

Alıç Meyvesi: Yapılan araştırmalar neticesinde ilkbahar aylarında görülen bu meyve el ile koparılarak toplanmaktadır. Yetiştiiği ağacın boyu 10 metreye kadar yükselmektedir. Verdiği alıç meyvesi hoş kokulu ve ekşimsidir. Meyveler olgunlaştıkça kırmızı rengini almaktadır. Toplanan meyveler iğne yardımıyla ipe dizilerek pazarlarda satılmakta ve bu şekilde çay olarak tüketilmektedir. Yörede gıda amaçlı tüketilmenin yanı sıra tıbbi olarak da kullanılmaktadır. Yöre halkı tarafından idrar söktürücü özelliğiyle de bilinmektedir. Yörede alıç meyvesi ile genellikle alıç marmelatı yapılmaktadır.

Tablo 11. Alıç Meyvesi

Bitkinin Türkçe Adı:	Alıç
Bitkinin Bilimsel Adı:	Crataegus L.
Bitkinin Yöresel Adı:	Alıç, Aloç, Aluç, Alış, Ekşi muşmula
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, tıbbi, ticari
Bitkinin Yetiştiiği ve Toplandığı Aylar:	Mart, Nisan, Mayıs ayları
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Meyveleri

Kuş Üzüümü: Yapılan araştırmalar ve katılımcıların verdiği cevaplar neticesinde kuş üzümü bitkisinin temmuz aylarında meyve veren bir çalı türü olduğu tespit edilmiştir. Üzerindeki meyveler elle koparılarak toplanmaktadır ve çiğ tüketilebilir. Kırmızı renkli olup farklı türleri de yetiştirmektedir. Ekşimsi bir tadı olup, dolma harcı içlerinde de kullanılmaktadır.

Tablo 12. Kuş Üzümü

Bitkinin Türkçe Adı:	<i>Kuş üzümü</i>
Bitkinin Bilimsel Adı:	Ribes
Bitkinin Yöresel Adı:	Kuş üzümü, Frenk Üzümü
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek
Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:	Temmuz ayı
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Meyveleri

Altın Çilek: Yöre halkından edinilen bilgilere göre altın çilek eylül aylarının sonunda görülmektedir, ekim ayında ise turunculaşır. Yerde bir dal üzerinde bitmektedir. Toplanabilmesi için turunculaşması beklenir. Çok hafif bir meyve olan altın çileğin dışı tülümsü turuncu bir zarla kaplıdır. Soyularak açıldığında ise içerisinde bilye büyüklüğünde meyvesi vardır. Tüketilebilen kısmı meyvesidir, çiğ yenilebilir. Yörede gıda amaçlı kullanımının yanı sıra tıbbi olarak da özellikle zayıflatma konusundaki özelliği nedeniyle tüketilmektedir. Bu şekilde meyveler yoğurda katılarak tercih edilmektedir. Yörede altın çilekten reçel yapılmaktadır.

Tablo 13. Altın Çilek

Bitkinin Türkçe Adı:	<i>Altın çilek</i>
Bitkinin Bilimsel Adı:	Physalis peruviana
Bitkinin Yöresel Adı:	Altın çilek
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, Tıbbi
Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:	Eylül, Ekim
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Meyveleri

Semizotu Bitkisi: Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde semizotu bitkisinin yörede bahar aylarında görüldüğü tespit edilmiştir. Bitki toprak üzerine yatık bir şekilde büyümektedir. Yaprakları küçük ve etlidir. Toplanılacak erişkinliğe ulaşan bitki elle kopararak toplanabilmektedir. Toplanılan bitkinin körpe sapları ve yaprakları çiğ veya pişmiş olarak tüketilebilmektedir. Yoğurdun içerisine katılarak, salatası yapılarak veya “pirpirim aşısı” yemeği pişirilerek kullanılmaktadır. Yörede bitkiden tıbbi amaçlı da yararlanılmaktadır. Lifli bir bitki

olması nedeniyle kabızlık problemi çekenlere iyi geldiği bilinmektedir. Yöre halkı tarafından demetlenerek yol kenarlarında satılmaktadır. Yörede genellikle semizotu bitkisinden pirpirim aşısı ve semizotu salatası yapılmaktadır.

Tablo 14. Semizotu

Bitkinin Türkçe Adı:	<i>Semizotu</i>
Bitkinin Bilimsel Adı:	Potulaca oleracea
Bitkinin Yöresel Adı:	Semizotu, pirpirim
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, tıbbi, ticari
Bitkinin Yetiştirildiği ve Toplandığı Aylar:	Mart, nisan ve mayıs
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Yaprakları ve körpe sapları

Madımak Bitkisi: Katılımcılardan toplanan bilgiler doğrultusunda madımak bitkisi Nisan-Mayıs aylarında yörede gözlenmektedir. Toprak üzerinde yatık şekilde büyüyen bu bitkinin sap ve yaprakları elle koparılarak toplanmakta, yaprak ve saplar pişirilmek suretiyle tüketilmektedir. Yörede bitkiden gıda amaçlı faydalanılmaktadır. Madımak yemeği yörede sıklıkla tercih edilen bir yemek çeşididir.

Tablo 15. Madımak

Bitkinin Türkçe Adı:	<i>Madımak</i>
Bitkinin Bilimsel Adı:	Polygonom cognatum
Bitkinin Yöresel Adı:	Madımak, Kuşekmeği
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek
Bitkinin Yetiştirildiği ve Toplandığı Aylar:	Nisan ve Mayıs
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Yaprakları ve körpe sapları

Kırmızı Kuşburnu: Yapılan araştırmalar neticesinde kırmızı kuşburnu, gövdesi ve dalları dikenli olan bir ağacın meyvesidir. Eylül ayında ağaçta zamanla oluşan çiçeklerin orta kısmında yetişmektedir. Taç yaprakların olgunlaşım dökülmesiyle birlikte meydana çıkan meyve kırmızı kuşburnu adını almaktadır. 15 gün dal üzerinde beklemekte ve yöre halkı tarafından elle koparılarak meyveler toplanmaktadır. Meyveler henüz yaş iken pişirilerek suyu sıkılmakta ve bu şekilde içecek olarak tüketilebilmekte ya da nişasta eklenerek tatlısı yapılmaktadır. Uzun süreli saklayışlar için kurutularak ileriki zamanlarda çay olarak da tüketilebilmektedir. Yöre

halkı kırmızı kuşburnundan gıda amaçlı faydalanmanın yanı sıra tıbbi amaçlı olarak da faydalanmaktadır. Yapılan kuşburnu içeceğinin soğuk algınlığına karşı beden direncini artırdığı bilinmektedir. Yine yöre halkı tarafından kurutulmuş olan kırmızı kuşburnu paketlenerek yol kenarlarında ve pazarlarda satılmaktadır. Yörede kırmızı kuşburnundan kuşburnu tatlısı ve kuşburnu içeceği yapılmaktadır.

Tablo 16. Kırmızı Kuşburnu

Bitkinin Türkçe Adı:	<i>Kırmızı kuşburnu</i>
Bitkinin Bilimsel Adı:	Rosa canina
Bitkinin Yöresel Adı:	Kırmızı kuşburnu, Kuşburnu
Bitkinin Kullanım Amacı:	Yiyecek, Tıbbi, Ticari
Bitkinin Yetiştği ve Toplandığı Aylar:	Eylül ayı
Bitkinin Kullanılan Kısımları:	Meyveleri

Araştırmanın amacıyla ilgili son soru olan “yenilebilir yabani bitkilerin bölgesel kalkınmada ki önemi nelerdir?” sorusuna alınan tüm cevaplar incelendiğinde tespit edilen 15 yenilebilir yabani bitkiden sadece 5’inin (alıç meyvesi, çadır bitkisi, evelik bitkisi, semizotu bitkisi ve kırmızı kuşburnu) ticari amaçlı kullanıldığı bilgisine ulaşılmıştır. Bu bitkilere baktığımızda sağlık için önem arz eden çadır bitkisinin salamurasının ve kendisinin pazarlarda satıldığı, yemeklik olarak tercih edilen evelik bitkisinin kurutulularak ve taze haliyle pazarlarda ve yol kenarlarında satıldığı son olarak ise semizotu bitkisinin gelir amaçlı pazar ve yol kenarlarında satıldığı bilgisine ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma Erzurum ilinin Uzundere ilçesinde yetişen yenilebilir yabani bitkileri tespit ederek gastronomik açıdan öneminin belirlenmesine yönelik olarak yapılmıştır. Araştırma kapsamında araştırma sahasına inilerek Uzundere ilçesinde ikamet eden gönüllü 15 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak sorulan sorulardan alınan cevaplar not edilmiş ve değerlendirilmiştir. Sahada 15 adet yenilebilir yabani bitki tespit edilmiş olup bunlar; evelik, bağa yaprağı, kızamık, ebegümece, taş inciri, yabani böğürtlen, çadır, ısırgan, yemlik, alıç, kuş üzümü, altın çilek, semizotu, madımak ve kırmızı kuşburnudur. Bu bitkilerin 13’ü tıbbi amaçlı (evelik bitkisi, bağa yaprağı bitkisi, kızamık bitkisi, ebegümece bitkisi, taş inciri, yabani böğürtlen, çadır bitkisi, ısırgan bitkisi, yemlik bitkisi, alıç meyvesi, altın çilek, semizotu bitkisi, kırmızı kuşburnu), 2’si sadece gıda amaçlı (madımak bitkisi, kuş üzümü) ve 5’i ticari amaçlı (alıç meyvesi, çadır bitkisi, evelik bitkisi, semizotu bitkisi ve kırmızı kuşburnu) olarak kullanılmaktadır.

Katılımcılara yöneltilen demografik sorular IBM SPSS programı ile analiz edilmiştir. Bu analizler sonucunda katılımcıların cinsiyetlerine bakıldığında 5'inin erkek, 10'unun kadın olduğu tespit edilmiştir. Yine katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında ise 31 yaş ve altında 1 kişi olduğu, 31-40 yaş aralığında 1 kişi olduğu, 41-50 yaş aralığında 4 kişi olduğu, 51-60 yaş aralığında 2 kişinin olduğu, 61-70 yaş aralığında 5 kişinin olduğu, 71 yaş ve üzeri 2 kişi olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitim durumu dağılımlarına bakıldığında ise ilkokul mezunu 8 kişi, ortaokul mezunu 4 kişi ve lise mezunu 3 kişi olduğu görülmektedir.

Araştırmada belirlenen amaçları gerçekleştirmek üzere mülakat esnasında yöneltilen sorulardan ilki "Uzundere'de toplanan ve kullanılan bitkiler nelerdir?" sorusu olmuştur. Bu bitkiler evelik, bağa yaprağı, kızamık, ebegümece, taş inciri, yabancı böğürtlen, çasır, ısırgan, yemlik, alıç, kuş üzümü, altın çilek, semizotu, madımak ve kırmızı kuşburnudur. Yenilebilir yabancı bitkiler tespit edildikten sonra bu bitkilere verilen yöresel isimler, bilimsel isimler, bitkilerin kullanım amaçları, bitkilerin yetiştiği ve toplandığı zamanlar, bitkilerin özellikle yemeklerde hangi kısımlarının kullanıldığı, bu kısımların yemeklerde nasıl kullanıldığı, bitkilerden en sık yapılan yemeklerin reçetelerinin nasıl olduğu ve bu yenilebilir yabancı bitkilerin bölgesel kalkınmada ki öneminin neler olduğu tespit edilmiştir.

Yörede yenilebilir yabancı bitki olarak en sık tüketileni evelik bitkisidir. Evelik bitkisinin yöresel ismi boçu, pancar ve labada olarak geçmektedir. Bitkinin bilimsel ismi rumex L.'dir. Evelik bitkisi yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılan bir bitkidir. Bu bitkinin Uzundere bölgesinde Mart ve Mayıs aylarında yetişip toplandığı bilinmektedir. Evelik bitkisinin yemeklerde kullanılan kısımları ise dal ve yapraklarıdır. Yörede evelik bitkisi ile evelik sarması ve evelik otu yemeği sıkça yapılmaktadır. Bunun yanında evelik pancarı, evelik çorbası ve kuru evelik yemeği gibi yemekler de yapılabilmektedir.

Yörede ciltte oluşan sivilcelere de iyi gelmesiyle bilinen bağa yaprağı bitkisinin yöresel ismi sinirli ot, sinir otudur. Bitkinin bilimsel ismi Plantago L.'dir. Bağa yaprağı bitkisi yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılan bit bitkidir. Bu bitkinin Uzundere ilçesinde her ayda görüldüğü söylenmektedir. Bağa yaprağı bitkisinin kurutularak çay haline getirilmesi gelenek halindedir.

Yörede en sık kullanılan bitkilerden bir diğeri ise kızamık bitkisidir. Yörede bu bitki karamuk, sarıçalı ve kızamık gagası adıyla da bilinmektedir, bilimsel ismi ise Berberis Vulgaris L.'dir. Yöre halkı tarafından yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Uzundere bölgesinde nisan ve mart aylarında görülmektedir. Yörede yemeklik olarak kullanılan kısımları yaprakları ve meyvesidir. Bu bitkiden yörede kızamık aşısı, kızamık yaprağı kavurması gibi yemekler yapılmaktadır.

Yöre halkı tarafından sadece gıda amaçlı olarak değil tıbbi amaçlı olarak da tercih edilen ebegümece bitkisinin bilimsel ismi *Malva Vulgaris*'dir. Yörede Gelin yaprağı adıyla da bilinmektedir. Bölgede Eylül ve Mart ayları arasında görülen bu bitkinin yemeklerde kullanılan kısımları yaprakları ve meyvesidir. Yöre halkı tarafından ebegümece yemeği, ebegümece kavurması gibi yemeklerde yapılmaktadır.

Yörede taşlık alanlarda yetiştiği bilinen taş inciri, sedef hastalığına iyi gelmesiyle bilinmektedir. Yörede kara incir olarak da bilinen bu bitkinin meyveleri çiğ olarak tüketilmektedir. Ağustos ve eylül aylarında görülürken yaprakları ve meyvesinden faydalanılmaktadır, yapraklar tedavi amaçlı kullanılmaktadır.

Yörede topraklı arazide biten yabancı böğürtlenin bilimsel ismi *Rubos Fruticosus*'dir. Hark üzümü olarak da bilinen bu bitkinin yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanıldığı söylenmektedir. Uzunere bölgesinde eylül ayının başlarında görülmekte olup eylül ayının sonunda bitmektedir. Yaprakları ve meyvesi kullanılan bu bitkinin yaprakları kurutularak çay haline getirilmektedir, meyveler ise çiğ tüketilir aynı zamanda istenirse meyvelerden yabancı böğürtlen reçeli de yapılmaktadır.

Yörede sıklıkla tüketilen bitkilerden bir diğeri ise çadırıdır. Yörede çakşır, çaşur ve tetik çadırı isimleriyle de bilinmekte olup bilimsel ismi *Ferule sp*'dir. Mayıs ve Haziran aylarında görülen bu bitki yılda iki kez hasat edilmekte olup, yiyecek, tıbbi ve ticari amaçlı kullanılmaktadır. Yörede yemeklik olarak kullanılan kısımları yaprakları ve meyvesidir. Bu bölgede bitkinin salamurası, çadırı kavurması ve çadırı öldürmesi gibi yemekleri yapıldığı da bilinmektedir. Sağlığa olumlu etkileri açısından ayrıca bitkinin ticareti de yapılmaktadır.

Yörede en çok görülen bitkilerden bir olan ısırgan bitkisi kesici bir alet yardımıyla kopararak toplanılan bir bitkidir, bitkinin bilimsel ismi ise *Urtica L.*'dir. Yörede yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılan bu bitki kışın kullanılmak üzere de kurutularak saklanmaktadır. Temmuz ve ağustos aylarında görülmektedir, yemeklik için kullanılan kısımları ise yaprakları ve saplarıdır. Yöre halkı tarafından ısırgan yemeği, ısırgan otu kavurması, ısırgan otu çorbası gibi yemeklerde yapılabilmektedir.

Yörede ilkbahar aylarında görülen yemlik bitkisine mart, nisan ve mayıs aylarında rastlanmaktadır. Bitkinin bilimsel ismi *Tragopogon Porrifolius*'dur. Yörede yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Çiğ tüketilebileceği gibi sürgünleri yemeklik olarak da kullanılmaktadır. Yöre halkı tarafından yemlik oto yemeği yapılabildiği gibi yıkanıp tuzlanarak çiğ olarak da tüketilmektedir.

Yapılan araştırmada ilkbahar aylarında görülen alıç meyvesinin yöresel ismi aloç, aluç, alış ve ekşi muşmuladır, bilimsel ismi ise *Crataegus L.*'dir. Bu meyve yiyecek, tıbbi ve ticari

amaçlı kullanılmaktadır. Özellikle ipe dizilerek kurutulup pazarlarda satılan bu meyve çay olarak tüketilmekte ve idrar söktürücü özelliği nedeniyle de bilinmektedir. Yöre halkı tarafından alıç meyvesinde marmelat yapılarak da faydalanılmaktadır.

Kuş üzümü, yöresel ismiyle frenk üzümü olarak bilinen bu bitki temmuz ayında Uzundere ilçesinde görülmektedir. Bilimsel ismi Ribes'dir. Yiyecek olarak faydalanılan bu bitkinin meyveleri tüketilmektedir.

Yöre halkından edinilen bilgilere göre Uzundere ilçesinde yetişen altın çileğin bilimsel ismi Physalis peruviana'dır. Altın çilek yiyecek ve tıbbi amaçlı olarak yörede kullanılmaktadır. Bu meyvenin bünyede zayıflatıcı etkisi olduğu bilinmektedir, bölgede eylül ve ekim aylarında görülen bu meyve yemeklik olarak tercih edildiğinde çiğ olarak ya da yoğurda katılarak tüketilmekte olup meyveden altın çilek reçeli yapmakta yöre halkının alternatifleri arasındadır. Uzundere'de sıklıkla tüketilen bir diğer bitki ise semizotu bitkisidir. Yörede pırpırım ismiyle de bilinen semizotu bitkisinin bilimsel ismi ise Potulaca Oleracea'dır. Bitki yiyecek, tıbbi ve ticari amaçlı kullanılmaktadır. Uzundere bölgesinde mart, nisan ve mayıs aylarında görülürken bitkinin yemeklik olarak yaprakları ve körpe sapları kullanılmaktadır. Yöre halkı tarafından pırpırım aşı, semizotu salatası ve semizotu çorbası gibi yemekleri de yapılmaktadır. Yörede yol kenarlarında ve pazarlarda bitkinin ticaretine de rastlamak mümkündür.

Yörede yemeği sıklıkla tercih edilen bir bitki olan madımak bitkisinin yöresel ismi kuşekmeği olup, bilimsel ismi ise Polygonum Cognatum'dur. Uzundere bölgesinde Nisan ve Mayıs ayların da görülmekte olup bitkinin yaprakları ve körpe sapları yemeklik olarak kullanılan kısımlarıdır. Bitkiden madımak yemeği, etli madımak yemeği ve kuru madımak yemeği gibi yemeklerde yapılmaktadır.

Yörede yapılan araştırmalar neticesinde yöre insanı tarafından en çok kullanılan bitkilerden birinin meyvesi olan kırmızı kuşburnunun bilimsel ismi Rosa Canina'dır. Yöre halkı tarafından yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılan bu bitki Uzundere bölgesinde eylül ayında görülmektedir. Kırmızı kuşburnunun kuşburnu tatlısı ve kuşburnu içeceği olmak üzere yöre mutfağında sıklıkla tüketildiği söylenmektedir. Kuşburnunun kurutulmuş çay yapılması da diğer bir alternatiftir. Aynı zaman da yol kenarların da ve pazarlarda kırmızı kuşburnu vücut direncini artırıcı özelliği nedeniyle kurutulmuş olarak satılmaktadır.

Araştırmada ayrıca araştırmanın amacıyla ilişkili olarak yenilebilir yabani bitkilerin bölgesel kalkınmadaki önemi belirlenmeye çalışılmıştır. Mülakat yapılan kişilere yöneltilen bu soruya alınan cevaplar değerlendirildiğinde yenilebilir yabani bitkilerden özellikle çadır bitkisinin sağlık açısından faydalı olması ve şeker hastalığına iyi gelmesi gerekçesiyle salamurasının yapılıp satıldığı bilgisine ulaşılmıştır. Yine evelik bitkisinin yaş ve kuru halleri

tercih edilen yemeklerden olması dolayısıyla pazarlarda yerini almıştır, satışı yapılan son bitki ise semizotu olup yöre için önemli bir yere sahiptir. Yöre halkı tarafından sağlığa faydasından ötürü kırmızı kuşburnu çayına ilgi oldukça yoğundur. Yöre kırmızı kuşburnu kurutulup paketlenerek yol kenarlarında satılmaktadır. Yine alıç meyvesinin mayhoş tadını seven insanlar tarafından yol kenarlarında alıcı bulduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda sıralanmaktadır:

- En sık kullanılan yenilebilir yabani bitkilerden yeni reçeteler geliştirilmeli, bu reçeteler bir kitapta toplanarak satışa sunulmalıdır. Bu sayede hem yenilebilir yabani bitkilere ilgi duyanlara hem de yiyecek içecek işletmelerine önemli bir katkı sunulabilir. Ayrıca yiyecek-içecek işletmeleri menülerine bu yemekleri ekleyerek ilgili reçetelerin tanıtımını da yapabilir.
- Yöre halkının kalkınmasına katkı sağlamak için il merkezinde ve ilçe merkezlerinde haftanın bir günü yalnızca yerel halk tarafından toplanan yenilebilir yabani bitkilerin satılabileceği bitki pazarı kurulabilir. Bu sayede hem yörede yenilebilir yabani bitkilere ulaşamayanlar hem de bu ürünleri yöre civarında satın almak isteyenler ürünlere kolaylıkla ulaşabilir.
- Yenilebilir yabani bitki pazarını ziyaret edemeyecek hedef grupları için sanal bitki marketi oluşturarak, internet üzerinden satış başlatılabilir.
- Yöre halkının bu bitkilerle kalkınmasını kolaylaştırabilmek ve “Küreselleşmeye karşı yereli koruma” düşüncesiyle hareket edebilmek için Atatürk Üniversitesi Turizm Fakültesi ve Ziraat Fakültesi öğretim üyelerinin yerel halka eğitimler vermesi halkı bilinçlendirebilir. Bu konuda bilinçlenen halk yaşadığı bölgede yetişen yenilebilir yabani bitkilere karşı farkındalık kazanabilir.
- Amacı Erzurum-Uzundere’de yetişen yenilebilir yabani bitkilerin çeşitliliğini ve bu bitkilerden üretilen ürünleri hedef gruplar ve nihai yararlanıcılara aktarmak ve sürdürülebilirliği sağlamak amacıyla yenilebilir bitki festivalleri düzenlenebilir.
- Yenilebilir bitki festivalinde katılımcılara herhangi bir bitkiden ne kadar çeşitte reçete üretebileceğine yönelik düzenlenen yarışmalara katılımlarını teşvik etmek ve dolayısıyla ürün çeşitliliğini artırmak hedeflenebilir. Her sene yapılması planlanan bitki festivalinde üretilen yeni reçetelerle yenilebilir bitkilerin önemini artırmak ve sürdürülebilirliğini sağlamak bölge için oldukça önemlidir.
- Bu önerilere ek olarak bu konuya ilgi duyan ve araştırmak isteyen kişilerin ülkemizin yenilebilir yabani bitki zenginliğinin farkında olarak araştırma sahasını geniş tutması ve

gerekirse Türkiye'nin yenilebilir yabancı bitki envanteri veya haritasını çıkarması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdulrahaman, A. A., Fajemiroye, O. J. ve Oladele, FA. (2006). Ethnobotanical Study of Economic Trees: Uses of Trees as Timbers and Fuel Woods in Ilorin Emirate of Kwara State, *Nigeria. Ethnobotanical Leaflets*, 10: 113- 120.
- Akan, H. ve Bakır Sade, Y. (2015). Kahta (Adıyaman) Merkezi ve Narince Köyü'nün Etnobotanik Açından Araştırılması, *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 4(2), 219-248.
- Alpaslan, İ. (2011). Kuzeydoğu Anadolu'da Doğal Bitkilerden Yenilen ve Yemeklerde Kullanılanlar, III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu.
- Batu, S. (2000). Özel Gereksinimli Öğrencilerin Kaynaştırıldığı Bir Kız Meslek Lisesindeki Öğretmenlerin Kaynaştırmaya İlişkin Görüş Ve Önerileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. (2018). Erzurum'un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 482-503.
- Çimen, A. (2005). Uzundere ve Çevresinin Tıbbi Aromatik Bitkileri, (Yüksek Lisans Tezi), Artvin: Artvin Çoruh Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan Y., Uğulu U. ve Durkan N. (2013). Wild Edible Plants Sold in The Local Markets of Izmir, Turkey. *Pak J Bot.*, 45, 177-184.
- Ertaş, Y. ve Karadağ, M. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-136.
- Evren, M., Tutkun, E., Apan, M. ve Evren, S. (2009, Kasım). Yeşil Yapraklı Sebze Salatalarında Mikrobiyolojik Riskler. 6. *Gıda Mühendisliği Kongresi*, Antalya, 439-443.
- Karaca O. B., Yildirim O. ve Çakıcı 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, (Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahan, F. ve Orhan, T. (2008). Uzundere Vadisi Tarımsal Faaliyetlerinin Peyzaj Çeşitliliğine Etkileri, *Alınleri*, 15(B), 26-32.

- Koçyiğit, M. ve Özhatay, N. (2008). The Wild Edible And Miscellaneous Useful Plants In Yalova Province (Northwest Turkey), *J. Fac. Pharm*, 40, 19-29.
- Mil, B. ve Denk, E. (2015). Erzurum Mutfağı Yöresel Ürünlerin Otel Restoran Menülerinde Kullanım Düzeyi: Palandöken Örneği, *International Journal of Social and Economic Sciences* 5 (2): 01-07.
- Orhan, T. ve Karahan, F. (2010). Uzundere İlkesi ve Yakın Çevresinin Ekoturizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi, *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 11(1), 27-42.
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin Yabani Besin Bitkileri ve Ot Yemekleri*. İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2003). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık. Ankara.
- URL1: <http://www.yenihaberden.com/service/amp/yabani-otlarin-faydalari-ve-zararlari-nelerdir-7192yy.htm>.
- URL2: <https://besinler.net/uzun-yasam-icin-sebze-semizotu/>