



Kenevir Tohumunun Çerez Olarak Gastronomi Turizmi Kapsamında Değerlendirilmesi

Muhabbet ÇELİK¹

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, 66100, Yozgat, Türkiye

Özet

Türk mutfağı sahip olduğu içecek ve yiyecekler yönünden oldukça zengindir. Özel günlerde yapılan yiyecekler, hamur işleri, tatlılar, çorbalar, sebze yemekleri yanında kendine özgü yöresel atıştırmalıkları Türk mutfağının vazgeçilmez lezzetleri arasındadır. Bu çalışmada, Yozgat'ta kuruyemişlerin atası olarak bilinen ve unutulmaya yüz tutmuş çedeneli kavurmanın yapımı ve diğer özellikleri incelenmiş, ayrıca sürdürülebilir turizm açısından kısa bir değerlendirme yapılmıştır. Nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilen bu çalışmada, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak, Yozgat'ta yaşayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 10 kişiyle görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılara 5 adet yarı yapılandırılmış soru, Aralık 2024 tarihinde, birebir görüşme yapılarak sorulmuştur. Kayıtlar transkript edilerek veriler tasnif edilmiştir. Araştırma sonucuna göre Yozgat'ta çedeneli kavurmanın az da olsa yapıldığı ancak bu kuruyemiş ile ilgili bilgilerin yeni nesle aktarımının sınırlı olduğu görülmüştür. Kültürel miras yönünden değerlendirildiğinde, özgün bir atıştırmalık olan çedeneli kavurmanın gastronomik bir değer olarak Yozgat mutfağının tanıtımında kullanılması ve gelecek nesillere aktarılması gerekmektedir.

Anahtar kelime: Kenevir, Kuruyemişler, Mutfak kültürü, Gastronomi.

Abstract

Turkish cuisine is very rich in terms of drinks and foods. Foods made on special occasions, pastries, desserts, soups, vegetable dishes as well as unique local snacks are among the indispensable flavours of Turkish cuisine. In this study, the production and other features of çedeneli kavurman, which is known as the ancestor of nuts in Yozgat and which is about to be forgotten, were examined, and a brief evaluation was made in terms of sustainable tourism. In this study, which was carried out with qualitative research method, interviews were conducted with 10 people living in Yozgat who voluntarily participated in the research by using purposeful sampling method. The participants were asked 5 semi-structured questions in a one-to-one interview on December 2024. The records were transcribed and the data were classified. According to the results of the research, it has been observed that roasted roasted roasted chicken is made in Yozgat, albeit a little, but the transfer of information about this dried fruit to the new generation is limited. When evaluated in terms of cultural heritage, çedeneli kavurman, which is a unique snack, should be used in the promotion of Yozgat cuisine as a gastronomic value and transferred to future generations.

Keyword: Cannabis, Nuts, Culinary culture, Gastronomy.

1. GİRİŞ

Çok eski zamanlardan bu yana, dünyanın çeşitli bölgelerinde sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşeni olarak kabul edilen kuruyemişler, sadece besleyici özellikleriyle değil, aynı zamanda tedavi edici özellikleri ve insan sağlığına olan faydaları nedeniyle de sıkça tüketilmiştir. Besleyici değerleri açısından incelendiğinde, kuruyemişler önemli bir enerji kaynağı olup, genellikle doymamış yağ asitleri içeren ve 23.4'ten 26.8 kJ/g'a kadar yüksek yağ içeriğine sahip besinlerdir.

¹<https://orcid.org/0000-0002-6534-5283>

Ayrıca, kuruyemişler, zengin protein, doymamış yağ asitleri, lif, vitaminler (vitamin E ve B6, folik asit), mineraller (Mg, K, Cu), fitosteroller (stigmasterol, kampasterol, sitosterol) ve polifenoller (kateşin, resveratrol vb.) açısından da oldukça zengindir (Özkaynak, 2014).

Yaş sebze ve meyvelerin kurutulması veya kavrulması yoluyla elde edilen kuruyemişler, insan beslenmesinde oldukça önemlidir. Türkiye, uygun iklim ve coğrafi koşulları sayesinde kuruyemiş üretimi ve tüketiminde dünyadaki önde gelen ülkeler arasında yer almaktadır (Kardeş ve ark., 2018). Kuruyemiş tüketimi ile yapılan çalışmalara bakıldığında büyük çoğunluğun kuruyemişin besin içeriği ve tüketiminin sağlık üzerindeki etkilerini incelediği görülmektedir (Sabate ve ark., 1993; Dreher ve ark., 1996; Kelly ve Sabote, 2006; Dreher, 2012; Veloso ve ark., 2016). Sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşeni olan fındık, badem, antepfıstığı, ceviz, yerfıstığı gibi kuruyemişler hem besleyici olmaları hem de insan sağlığına faydalı olmaları nedeniyle günümüzde sıklıkla tüketilmektedir.

Kenevir, besleyici özellikleriyle dikkat çeken bir gıda maddesidir. Bu bitkiden elde edilen malzeme kullanılarak birçok farklı gıda ürünü üretilmektedir. Kenevir tohumu, kenevir yağı ve kenevir unu gibi bileşenler, unlu mamuller içinde yer bulmaktadır. Kenevir temelli un ve yağların kullanımı, bu ürünlere özgün bir lezzet kazandırırken, aynı zamanda besin değerini artırarak rekabet avantajı yaratabilmektedir. Ekmek, kek, bisküvi, çeşitli pastalar ve makarna bu tür ürünlerden bazılarıdır. Ayrıca zengin bir protein kaynağı olan kenevir tohumu ise çerez veya öğütülmüş olarak kullanılmaktadır. Kenevir tohumlarının Anadolu'da çok eski zamanlardan beri çerez olarak çedene adıyla tüketildiği bilinmektedir (Yılmaz ve Yazıcı, 2022).

Yozgat' a özgü bir lezzet olan kenevir tohumunun kavrulmasıyla hazırlanan çedeneli kavurga ile ilgili literatürde sınırlı bilgi bulunmaktadır. Bu çalışma, unutulmaya yüz tutmuş bu kuruyemişin yapımını ve diğer özelliklerini kayıt altına alarak toplumumuza yeniden kazandırılmasını ve çedeneli kavurganın gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesini amaçlamaktadır.

1.1. Kenevir ve Kenevir Tohumu (Çedene)

Kenevir bitkisi, insanlık tarihi boyunca gıda (tohum/yağ), tekstil, sağlık alanlarında ve keyif verici olarak kullanılan daha iyi bir yaşam için devrim niteliğinde olan stratejik bir bitkidir. Çevre dostu ve değerli bir ürün olan kenevir bitkisini yetiştirmek, özellikle tarıma dayalı alanlarda iş olanaklarını artırarak ekonomiye katkı sunmaktadır. Kenevir üretimi, çiftçilerin sosyo-ekonomik durumunu iyileştirecek dünya genelindeki statüsünü artırabilecek potansiyele sahiptir (Kumar Nath, 2022).

Kenevirin anavatanının Orta Asya, Himalayalar, Sibirya, Güney Kafkasya olduğuna inanılmaktadır. Kenevir, M.Ö. 1200 yıllarında Avrupa' ya tanıtıldıktan sonra diğer bölgelere yayılmıştır. Gün geçtikçe popüler hale gelen Kenevir, ilk olarak kâğıt üretiminde kullanılmıştır. 1794' te George Washington çiftçilerle yaptığı bir görüşmede Hint kenevir tohumlarından en iyi şekilde yararlanmak için tarımının yapılmasının gerektiğini belirtmiştir (Johnson, 2018). Tarihçilerin çoğunluğu kenevir bitkisinin Orta Asya' ya özgü olduğunu, ayrıca Hindistan yarımadasında ve Himalaya dağlık bölgelerinde yaygın olarak bulunduğunu da ifade etmektedir. Vedalar gibi kutsal yazılarda Kenevir bitkisinin en az 3400 yaşında olduğu tahmin edilmektedir (Kumar Nath, 2022).

Kenevir bitkisi Cannabaceae familyasına aittir. *Cannabis indica*, *Cannabis sativa* ve *Cannabis ruberale* gibi türleri bulunmaktadır. *C. sativa* ve *C. indica* türleri arasında morfolojik karakterlere dayalı özellikler, örneğin sap uzunluğu, dallanma alışkanlığı, yaprakçıklar ve çiçekler gibi farklılıklar bulunmaktadır (Liu ve ark., 2017). *Cannabis sativa* palmye şeklinde yaprakları ve yeşilimsi sarı renkli küçük çiçekleri olan bir bitkidir. Bitki Boyu 4 m' ye kadar büyüyebilir, yaprakları gri-yeşil renkte ve 12 cm uzunluğa kadar çıkabilir. Çiçekler cinsiyet türüne bağlı olarak başak benzeri veya dallanmış kümeler oluşturur. Kenevir türünde fitokimyasallar oldukça karmaşık olup, farklı kimyasal sınıflardan oluşan 700'den fazla bileşik tanımlanmıştır (Karabulut ve ark., 2020).

Kenevir, hemen hemen her parçası farklı sektörlerde kullanılan bir endüstri bitkisidir. Tohumları, yaprakları ve çiçekleri farklı alanlarda kullanılan kenevir bitkisi endüstriyel bitkiler kapsamında değerlendirilmektedir. İlkbaharda ekilen kenevir bitkisi, yaz mevsiminde gelişir ve sonbaharda hasat edilmektedir. Sulanarak yetiştirilen kenevir, tür ve çeşitlere göre 50-70 cm'den 5-6 m'ye kadar uzamaktadır (Yılmaz ve Yazıcı, 2022).

Tarihsel olarak, kenevir bitkisinin tohumlarından, liflerinden ve ahşap çekirdeğinden çok sayıda ürün elde edilmiştir. Kenevir, besinsel ve tıbbi faydalar sağlamak için yetiştirilen en eski bitkilerden biri olarak ifade edilmektedir. Kenevir tohumu, çiğ, pişmiş veya yağa preslenmiş olsun, yüksek besin değerine sahip ilkel bir lif, protein ve yağ kaynağıdır. Ayrıca çok uzun zamandan beri geleneksel doğu tıbbında rahatsızlıkların tedavisine ve önlenmesinde yardımcı olarak kullanılmıştır. Kenevir bitkisi gıda, tekstil, inşaat, ilaç, enerji, kompozit malzemeler, selüloz ve kozmetik sektöründe kullanımının yanında son yıllarda gıda endüstrisindeki kullanımı ile gündeme gelmeye başlamıştır (Rupasinghe ve ark., 2020).

Kenevir tohumu, Cannabaceae familyasına ait bir bitki türüdür ve dünya genelinde yaygın bir şekilde yetiştirilmektedir. Bu bitki, gıda, lif kaynağı, ilaç üretimi ve bazı zehirli maddelerin üretiminde kullanılmaktadır. Birçok hastalığa iyi gelen Kenevir tohumu, tedavi edici özelliklere sahip olup antioksidan etkiler göstermektedir. Kenevir tohumları, yüksek oranda protein, yağ, yağ asitleri, karbonhidrat, diyet lifi, vitamin ve mineral bakımından zengindir. Ayrıca, Kenevir tohumu yüksek miktarda protein içerdiği gibi, arginin gibi esansiyel amino asitler de bulundurması nedeniyle sağlık açısından büyük öneme sahiptir (Hayıt ve Gül, 2020).

2. MATERYAL VE METOD

Kenevir tohumu kullanılarak yapılan çedeneli kavurga ile ilgili nitel bir araştırma yöntemi tasarlanmıştır. Eskinin kuruyemişi olan çedeneli kavurganın Yozgat merkezde yapılması çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Araştırmada, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen, gönüllü 10 kişiye, 5 adet yarı yapılandırılmış soru, Aralık 2024 tarihinde birebir görüşme yapılarak sorulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, 6-8 katılımcının yeterli olduğu ve katılımcıların yanıtlarının tekrara düşmesi durumunda çalışmanın sona erdiği doygunluk noktasına ulaşıldığı kabul edilmektedir (Creswell ve Creswell, 2018: 298). Görüşmeler, önceden randevu alınarak, katılımcının rahat hissedebileceği 20-30 dakikalık sürelerle gerçekleştirilmiş ve katılımcıların izniyle kaydedilmiştir. Kayıtlar, transkripte edilerek veriler sınıflandırılmış ve veri analizinde betimsel yöntem tercih edilmiştir. Görüşmelerden elde edilen verilerin temsil yeteneğini artırmak amacıyla (Kozak, 2018) doğrudan alıntılar yapılmıştır. Araştırmada yer alan sorular, daha önce yapılan benzer bir çalışmadan (Badem, 2023) uyarlanmıştır. Soruların anlaşılabilir olması, uzunlukları ve sıralamaları dikkatle kontrol edilmesinin yanı sıra, görünüş geçerliliği ve içerik geçerlilikleri de doğrulanmıştır.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmada görüşme yapılan katılımcılara ait bilgiler Tablo 2'de verilmiştir. Araştırmada, çoğunluğun ev hanımı olduğu 10 kadın katılımcı ile görüşülmüştür. Katılımcılar 53-85 yaş aralığında olup çoğunluğun ilkökul mezunu olduğu ve Yozgat merkezde ikamet ettikleri görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Eğitim Durumu	Yaşadığı Yer
K1	Kadın	65	Ev hanımı	İlkokul	Yozgat- Recepli
K2	Kadın	67	Ev hanımı	Okula gitmemiş	Yozgat- Divanlı
K3	Kadın	53	Ev hanımı	İlkokul	Yozgat-Merkez
K4	Kadın	60	Emekli	Lise	Yozgat- Merkez
K5	Kadın	70	Ev hanımı	Okula gitmemiş	Yozgat-Merkez
K6	Kadın	71	Emekli	İlkokul	Yozgat-Merkez
K7	Kadın	60	Ev hanımı	İlkokul	Yozgat-Merkez
K8	Kadın	55	Ev Hanımı	İlkokul	Yozgat-Merkez
K9	Kadın	67	Çiftçi	İlkokul	Yozgat-Merkez
K10	Kadın	85	Ev hanımı	Okula gitmemiş	Yozgat- Merkez

Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Yarı Yapılandırılmış Soru Formu

No	Soru
1	Kaç yıldır çedeneli kavurga yapıyorsunuz?
2	Çedeneli kavurgayı hangi dönemde yaparsınız? Bu dönemin kendine has bir özelliği var mı?
3	Çedeneli kavurga yapılışını kimden/nerden öğrendiniz?
4	Çedeneli Kavurgayı nasıl servis edersiniz?
5	Çedeneli kavurganın yapılışını ve yapılışında kullanılan araç gereçleri anlatır mısınız?

3.1. Çedeneli Kavurganın Geçmişle Bağlantısı ve Tüketimi

Kuruyemişler, sağlık üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle yaygın olarak tüketilmekte ve Anadolu' da her türlü mevsimsel geçiş dönemlerinde kullanıldığı bilinmektedir. Genellikle soğuk kış gecelerinde, bayramlarda, düğün gibi özel günlerde gelen misafirlere ikram edilen kuruyemişler güzel bir sohbet ortamının simgesi olarak kullanılmaktadır. Yozgat ilinde badem, ceviz, kuru üzüm gibi kuruyemişlerin dışında tüketilen ve kuruyemişin atası olarak bilinen çedeneli kavurga (kenevir tohumu) önemli kültürel değerler arasında yer almaktadır.

Yapılan literatür araştırmalarında, çedeneli kavurganın Yozgat'ın bazı köylerinde az da olsa üretildiği tespit edilmiştir. Bu çalışma ile neredeyse unutulmaya yüz tutan bu kuruyemişin yapım yöntemi ve geçmişi belgelenmiştir. Geçmişte kırsal kesimlerde; buğday ile Hint kenevirinden elde edilen çedenenin tandırılarda kavrulmasıyla hazırlanan 'Çedeneli Kavurga' unutulmaya yüz tutmuş kuruyemişler arasında bulunsa da son zamanlarda tanıtılması ve gelecek nesillere aktarılması amacıyla Yozgat belediyesi tarafından üretimine tekrar başlanarak gelen misafirlere ikram edilmektedir. Kenevir bitkisinin bazı türlerinin piskoaktif madde içeriğinin yüksek olması uyuşturucu yapımında kullanıldığı söylentileri ve şehirleşmenin de etkisiyle unutilan kavurganın yapımının az olduğu belirlenmiştir. Bu durum çedeneli kavurganın gelecek nesillere aktarılmasının çok sınırlı olmasına neden olmuştur. Yozgat merkezde sadece dış hediği yapımında kullanıldığı düşünülen çedeneli kavurga ile ilgili görüşme sırasında elde edilen bilgiler bazı ipuçları vermektedir. Katılımcılar “büyüklerinden veya kayınvalidesinden” (K1,3) yapımını öğrendiği çedeneli kavurganın, “eskiden daha çok yapıldığını” (K3,5), günümüzde “sadece dış hediği yapılır tükettildiği bilgisini vermişlerdir. “Çocuğun dişi çıkınca dış hediği yapılır. Dış hediği nohut, buğday ve çedene karıştırılarak pişirilir. Gelen misafirlere ikram edilir” (K1,4,7,8,9,10).

Kuruyemişin atası olan çedeneli kavurğa ile ilgili (K5,6,8,10) “*eskiden yufka ekmek yaptıktan sonra sacı ters çevirip karasını yıkardık ve kavurğa yapardık. Akşamları çocuklarla ve komşularla çayın yayında yerdik*” şeklinde ifade etmişlerdir. (K1,2,3), “soğuk kış gecelerinde arabaşı yenilmesinin ardından, akşam oturmalarında atıştırmalık olarak yenilirdi ancak günümüzde çedeneli kavurğa yerine marketlerden alınan kuruyemişlerin yenildiği belirtmişlerdir. Kavurğa “yaz aylarında çok fazla yapılmaz kışın yenmesi daha çok tercih edilir. Gelen misafirlere ikram edilebilecek küçük torbalara konulur memleketlerine götürmeleri için hediye edilirdi, şimdilerde pek yapılmıyor” (K1,3,4) şeklinde ifade etmişlerdir.

3.2. Çedeneli Kavurğa Yapımında Kullanılan Araç-Gereçler

Çedeneli kavurğa için “yufka ekmek yapılan sac, kevgir, tepsi, kaşık ve karıştırmak için çalı süpürgesi” (K1, 2, 3, 5, 7, 9) kavurğa yapımı için gerekli araç-gereç olarak sıralanmıştır.

3.3. Çedeneli Kavurğa Yapımı

Yapımı oldukça basit ve maliyetinin de düşük olmasından dolayı tercih edilen kavurğa için özellikle "Sarı Bursa" cinsi buğday kullanılmaktadır. “Kalburdan elenerek irileri seçilen buğday, yıkanıp temizlendikten sonra tandırda yakılan ateşte ters çevrilen sacda 15-20 dakika kadar kavrulur. Daha sonra ıslatılıp tuzlanan ve kavrulan çedene ile buğday birleştirilir ve "çedeneli kavurğa" elde edilir. Kavurgaya lezzet veren çedenedir. Çedene olmazsa kavurğa lezzetli olmaz” (K2,3,5,6,7,8,9). Çedeneli kavurğa yapımına ait görsel Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Çedeneli Kavurğa (Fotoğraf: Ömer Ertuğrul)

Son yıllarda unutulmaya yüz tutsa da Yozgat ve yöresindeki bazı köylerde halen yapılan "çedeneli kavurğa" vazgeçilmez lezzetler arasında yer almaya devam etmektedir. Yozgat’a özgü yöresel ürünlerin bulunduğu satış yerlerinde de çedenenin hediyeelik ve tüketim amaçlı satışı az da olsa devam etmektedir.

3.4. Kenevir Tohumu ile İlgili Yapılan Diğer Yiyecekler

Kenevir tohumu hedik yapımında kullanılır. “Çocuğun ilk dişinin çıkmasıyla birlikte “diş hediği” kutlaması yapılır. Hediklik buğday önce iyice yıkanır, yıkanan buğdaylar, daha sonra içi kalaylı büyük bakır kazanlarda kaynatılır. Yenilebilecek kıvama gelince içerisine haşlanmış nohut, fasulye de ilave edilir. Servis edileceği zaman üzerine çedene dökülür” (K1,2,3,4,5,6,7,8,9). Çedeneli Hedik görseli Şekil 2’de yer almaktadır.



Şekil 2. Çedeneli (Kenevir Tohumlu) Hedik

Kenevir tohumunun çerez olarak kullanımının yanı sıra, özellikle unlu mamullerde kenevir unu ve kenevir yağının kullanıldığı ürünler de mevcuttur. Kenevir unu ve yağı, ürünlere özgün bir lezzet katmakta ve besin değerlerini artırmaktadır. Ekmek, bisküvi, kek, makarna ve çeşitli pastalar, bu ürünlere örnek olarak verilebilir (Yılmaz ve Yazıcı, 2022). Ayrıca yapılan çalışmalarda kenevir bitkisinin aşure üzerinde, zerde gibi tatlılarda, bulgur üzerinde, pekmez köftesi denilen köftehor yapımında, tandır gevreğinde ve helva yapımında da kullanıldığı belirlenmiştir. Aynı zamanda özellikle Ramazan ayında süt ile yoğrulan hamura simit şekli verildikten sonra üzerine kenevir tohumu serpilerek pişirildiği de bilinmektedir (Badem, 2023).

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Geçmiş çok eskilere dayanan çedeneli kavurma, daha çok soğuk kış gecelerinde yapılan, Yozgat’a has bir atıştırma olup, akşam oturumlarında sıklıkla yapılan “eğlencelik” olarak tanımlanan yöresel bir yiyecektir. Çedeneli kavurmanın günümüzde unutulmaya yüz tutan yiyecekler arasında olduğu görülmektedir. Yozgat’ta dişi çıkmaya başlayan çocuğu kutlama amaçlı eve gelen misafirlere “diş bulguru” geleneğinde bulgur ikramı yapılmaktadır (Halıcı, 2014). Bulgur, üzerine haşlanmış hediklik buğday, nohut ve kenevir tohumu ilavesi ile servis edilmektedir. Kendine özgü bir yapım tarzı olan çedeneli kavurgaya asıl lezzeti kenevir tohumu vermektedir. Kenevir tohumu kavrulduğunda, yeşil rengini kaybedip kahverengiye dönüşürken zengin aromasını çevreye yaymaktadır. Tohumun içindeki yağ, dışarıya salınarak tohumun daha gevrek olmasına ve çiğnenmesinin daha kolay hale gelmesine neden olmaktadır (Dalotto, 1999). İç Anadolu’da bazı yörelerde kenevire “çedene, çeten, kendir, genevir, gibi” isimler de verilmektedir. Bunun sonucu olarak bazı katılımcıların çedeneyi “kendir” olarak ifade ettikleri de tespit edilmiştir.

Kuruyemişin atası olarak bilinen ve geçmişten günümüze gelmeyi başaran Çedeneli Kavurmanın Yozgat mutfağında yerini alması, gereken değerin verilerek gastronomik unsur olarak pazarlanması ve geçmişte olduğu gibi “sosyolojik bir iletişim aracı” olarak kullanılması sürdürülebilirlik açısından oldukça önemlidir. Üniversitelerin ilgili bölümleri, kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşları aracılığıyla, Türk mutfağına ait bu özgün yiyecek özellikle gastronomik bir seremoni haline getirilerek tanıtılmalı ve yeni nesillere atalarımızdan miras kalan sağlıklı yiyeceklerin aktarılması sağlanmalıdır.

Kenevir tohumunun beslenme açısından sağladığı faydalar, yağ, protein, yağ asitleri, karbonhidrat, mineraller ve bazı vitaminler biyoaktif bileşenler açısından zengin olması göz önünde bulundurulduğunda, sağlıklı beslenme bilinci oluşturulmalı ve geleneksel lezzetlere sahip çıkılmalıdır. Aynı zamanda sürdürülebilir turizm açısından bu lezzetlere öncelik verilmelidir. Bu sayede, kültürel miras ve mutfak kimliği, sürdürülebilirlik çerçevesinde korunarak yok olmadan kaydedilebilir. Kuruyemişin endüstriyel olarak üretilip paketlenerek özellikle turistlere yönelik satışının yapılması, ekonomik açıdan da önemli bir katkı sağlayacağı için unutulmaması sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Badem, A. (2023). Unutulmaya yüz tutan geleneksel bir Türk Tatlısı olan kenevir helvası ve sürdürülebilir turizm açısından değerlendirilmesi. *Turkish Studies*, 18(3), 793-806. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.66401>.
- Creswell, J.W., Creswell, J.D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage, Los Angeles.
- Dalotto, T. (1999). *The hemp cookbook: from seed to shining seed*. Inner Traditions/Bear & Co.
- Dreher M.L., Maher CV, Kearny P. (1996). The Traditional And Emerging Role Of Nuts İn Healthful Diets. *Nutrition Reviews*, 54 (8): 241-245.
- Dreher ML. (2012). Pistachio Nuts: Composition And Potential Health Benefits. *Nutrition Reviews*, 70 (4): 234-240.
- Halıcı, N. (2014). *Geçmişin İzleriyle Sille Mutfağı*. Konya: Selçuklu Belediyesi Yayınları.
- Hayıt, F., Gül, H. (2020). The Importance Of Cannabis And Its Use İn Bakery Products, *Electronic Letters on Science and Engineering*, 16(1), 17-25.
- Johnson, R. (2013). *Hemp as an agricultural commodity* (Vol. 4, pp. 1-29). Washington, DC, USA: Congressional Research Service.
- Karabulut, A.B., Gündüz, K., Yanardağ, İ.H. (2020). Kenevirin Fitokimyasalları, Kenevir (Cannabis sativa L.) *Palme Yayınevi*, Ankara.
- Kardeş, M., Özrenk, K., Terin, M. (2018). Tüketicilerin Sert Kabuklu Kuruyemiş Tüketim Alışkanlıkları ve Satın Alma Davranışlarının Belirlenmesi. *Süirt İli Örneği Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(2): 169-174.
- Kelly JH, Sabate J. (2006). Nuts And Coronary Heart Disease: An Epidemiological Perspective. *British Journal of Nutrition*, 96 (2): 61-67
- Kozak, M.(2018).*Akademik Yazım: İlkeler-Uygulamalar Örnekler*, Detay Yayıncılık, 124-168, Ankara.
- Kumar-Nath, M.(2022). Proceeding Paper Benefits of Cultivating Industrial Hemp (Cannabis sativa ssp. sativa),A Versatile Plant for a Sustainable Future.
- Liu, F.H., Hu, H.R., Du, G.H., Deng, G., Yang, Y.(2017). Ethnobotanical Research on Origin, Cultivation, Distribution and Utilization of Hemp (Cannabis sativa L.) in China. *Indian J. Tradit. Knowl.*
- Özkaynak, S. (2014). *Türkiye’de Tüketilen Bazı Baklagil, Kuruyemiş ve Şifalı Bitkilerde Grafit Fırınlı Atomik Absorpsiyon Spektrometri İle Eser Element Tayini* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi.
- Rupasinghe, H. V., Davis, A., Kumar, S. K., Murray, B., Zheljazkov, V. D. (2020). Industrial hemp (Cannabis sativa subsp. sativa) as an emerging source for value-added functional food ingredients and nutraceuticals. *Molecules*, 25(18), 4078.
- Sabate J, Fraser GE, Burke K, Knutsen SF, Bennett H, Linsted KD. (1993). Effects of Walnuts On Serum Lipid Levels And Blood Pressure İn Normal Men. *The New England Journal of Medicine*, 328 (9), 603-607

- Veloso K.M., Paulionis L, Poon T, Lee H.Y. (2016). The Effects Of Almond Consumption On Fasting Blood Lipid Levels: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Journal of Nutritional Science*, 5 (35), 1-15.
- Yılmaz G. ve Yazıcı L. (2022). Dünya’da Yükselen Değer; Endüstriyel Kenevir (Cannabis sativa L.), *Bozok Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi*, 1(1), 54-61.