



Tourism and Recreation

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

Bingöl'ün yenilebilir yabani bitkilerinin gastronomi turizmine etkisi üzerine bir araştırma

A study on the effects of edible wild plants of Bingöl on gastronomy tourism

Ayşe Koç Apuhan¹, Tuğba Beyazkaya^{2*}

¹Bingöl Üniversitesi SBMYO, Bingöl, ORCID: 0000-0001-6728-4202

²Bingöl Üniversitesi SBMYO, Bingöl, ORCID: 0000-0002-4333-7944

MAKALE BİLGİSİ/ ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler:

Gastronomi turizmi, Yabani yenilebilir otlar, Ot yemekleri, Bingöl'de

Key Words:

Gastronomic tourism, Wild edible herbs, Herb dishes, Bingöl

Gönderme Tarihi/Received Date:

23.06.2019

Kabul Tarihi/Accepted Date:

27.06.2019

Yayımlanma Tarihi/Published Online:

30.06.2019

ÖZET

Gastronomi turizmi, gün geçtikçe daha çok önem kazanmaktadır. Dünyada ve Türkiye'de yapılan gastronomi yarışmaları ve ot festivalleri o yerin turizm çekim gücünü artırmaktadır. Gastro turistlerin bu tarz gastronomi hareketlerine katılmaları o yörenin gastronomi turizmine katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, çalışmada Bingöl'de kendiliğinden yetişen bazı yenilebilir yabani otların tespit edilmesi, bilinirliğinin artırılması ve hangi yemeklerde kullanıldığının açıklanması suretiyle Bingöl yöresinin gastronomi kimliğinin oluşmasına katkı sağlamak amaçlanmıştır. Bu çalışma hem literatüre katkı sağlamak hem de Bingöl'deki yabani bazı yenilebilir otları ortaya koyarak Bingöl'ü turizm pazarında daha çekici hale getirmek amacıyla; makalelerden, tezlerden, kitaplardan, alanla ilgili internet kaynaklarından yararlanılan bir literatür taramasıdır. Literatür taramasında; ikincil kaynaklardan gastronomi, gastronomi turizmi kavramlarından bahsedilmiş, otlarla ilgili genel bir bilgi verilmiş ve Bingöl'de yetişen bazı yenilebilir yabani otların özellikleri incelenmiştir.

ABSTRACT

Gastronomy tourism is gaining more importance day by day. Gastronomy competitions in the world and Turkey and herb festivals are organized. Gastro tourists to participate in such gastronomic movements to include that region in gastronomic tourism. This item, we wanted to eat Bingöl's' new eaten weeds, known and developed there, and one of those who explain what food is used in the Bingöl region before the disclosure of the gastronomy identity to be there. Edible herbs of wild fruits in Bingöl can be discovered here. It is a literature review that utilizes articles, theses, books and internet resources related to the field. In the literature review, gastronomy, gastronomy tourism concepts are rarely mentioned, secondary information is given, general information about herbs is given and some edible weeds mostly grown in Bingöl are made.

1. Giriş

Dünyada sahip olunan bitki çeşitliliği, hem bütün ekolojik sistemlerin gereksinimlerini hem de çevresel ve toplumsal sağlığın gereksinimlerini giderebilmektedir. Bitkiler, gıda ve sağlık gibi temel ihtiyaçların giderilmesinde en fazla tüketilen doğal kaynak grubu olarak görülmektedir. Gelecek nesillerin yaşam sigortası niteliğinde kabul edilen bitki toplulukları, insanların yaşamlarını kaliteli bir biçimde sürdürmesi için de oldukça önemlidir. Dünya üzerinde yaşayan insan nüfusunun, yaşamlarını sürdürebilmek için yaklaşık on beş farklı ana bitki türünü tükettiği bilinmektedir (Karadağ, 2015:1).

Doğada bulunan bitkilerin, gıda ve hastalıklardan korunmak veya hastalıkların tedavi edilmesi için kullanımı, insanlık tarihi ile başlar. Yapılmış arkeolojik çalışmalar

insanların bitkileri bu yönde kullandıklarına dair bilgiler vermektedir. Nitekim Kuzey Irak'ta bulunan, Şanidar Mağarasında 1957 yılında yapılmış arkeoloji çalışmaları sonucuna göre, mezar içerisinde bulunan bitki tohumları, insanlık ve bitki tarihini 60 bin yıl öncesine götürmektedir. Zaman içerisinde insanoğlunun kültüre alıp ürettiği bu bitkilerin; tohumları, yaprakları, çiçekleri, meyveleri, kökleri ve soğanları besin kaynaklarını oluştururlar. Böylelikle, hayvansal gıdalara ek olarak yenilebilir yabani bitkiler, insanoğlunun temel besin kaynağını oluşturmuştur (Aygün, 2019: 1).

Türkiye, yabani bitki türleri açısından çok zengin bir ülkedir. Doğadaki tüm canlılar bir dengenin ürünüdür. Mitolojide bitkiler yaratıcının insanoğluna sunduğu en değerli hediye olarak ele alınmıştır. Tüm bitkiler insanoğlunun hizmetine sunulmuş ve böylece insanın bitkilerle olan

* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Öğr. Gör., Bingöl Üniversitesi SBMYO, BİNGÖL, tgbeayzkaya@gmail.com

münasebeti başlamıştır. Bitkiler ilk çağlardan beri insanların temel besin kaynaklarından biri olmuştur. İnsanoğlunun tecrübeleriyle elde ettikleri bu bilgiler, değişerek ve gelişerek günümüze kadar ulaşmıştır. Geçmişten bugüne insanlar otları yararlı ve yararlı olarak iki gruba ayırmışlardır. Birinci grup güzel kokulu (aromatik) olan ve insanların farklı şekillerde kullandığı bütün otları kapsarken; ikinci grup ise doğada gördüğümüz diğer bütün otsu bitki türlerini içermektedir (Cömert ve Dinç, 2014: 24).

Bu çalışma, Bingöl'de kendiliğinden yetişebilen bazı yenilebilir yabani bitkilerin incelenerek, Bingöl'ün gastronomi kimliğini ortaya çıkartarak ve düzenlenebilecek ot festivallerine kapılarını açarak gastronomi turizmini canlandırması açısından önem arz etmektedir.

2. Literatür Taraması

Turizm sektörü gelişmek ve çeşitliliğini artırmak için gastronomiyi çekici unsurlardan biri olarak kullanmaktadır. Uhri, Doğdubay, Samancı, Zencir, Dünder (2015: 142), Fransada gastronomi söyleminin öncüsü olarak kabul edilen Savarin, Gastronomiyi "insanın beslenmesiyle ilgili olan her şeyin zihinsel bilgisini kapsar" diye ifade eder. Turizm ekseninde, yiyecek ve içecek kültürü olarak tanımlanabilecek olan gastronomi, gerek iç ve gerekse dış turizm için vazgeçilmez bir unsurdur.

Long'a (2004) göre, gastronomi turizmi; bir başkasının mutfağına keşif amaçlı katılımı, bir yiyecek ürününün, yemek sisteminin kişiye göre değil, gastronomi sistemine göre yemek tarzının sunumunu, hazırlanışını ve tüketimini içeren katılımdır.

Gastronomi turizmi içerisinde yabani yenilebilir bitkiler tüm dünyada besin özelliklerinden dolayı yaygın olarak kullanılmaktadır. Türkiye'de yenilebilir ot toplayıcılığının önemli bir geçmişi vardır. Anadolu insanı, beslenebilmek için yenilebilir otları yakınındaki dağ ve ormanlık alanlardan kendisi toplayarak karşılar. Bu alışkanlık kırsal kesimlerde hala devam etmektedir. Birçok yabani bitkinin toprak üstü kısmı veya kökleri sebze olarak kullanılmaktadır. Toplanan bu otlar çeşitli saklama yöntemleriyle (çiğ, pişmiş, kurutarak ve salamura) tüketilmektedir (Yıldırım, 2004; Baytop, 1994; Tarakçı, 2006; Bulut, 2005).

Ot sözcüğü kültür olarak yetiştirilmemiş ve doğada kendi kendine yetişen bitkiler anlamında kullanılmakta, bunlara yabani veya yabancı otlar da denilmektedir. Yenilebilir otlar, yöresel mutfakların tanıtılması ve yöre mutfağının gastronomi imajının oluşturulması açısından önemlidir. Bilindiği üzere gastro-turistler için ziyaret edilen bölgenin yöresel lezzetleri turistik çekim anlamında en önemli bileşendir. Bunun altında yatan temel neden, turistlerin elde ettikleri lezzet deneyimini başka hiçbir yerde bulamayacak olmalarıdır. Buna göre; söz konusu yöresel lezzetler olduğunda ise yenilebilir otların yörenin gastronomisinin gelişmesi açısından önemli olduğu söylenebilir. Yenilebilir otlarla ilgili alan/yazın taraması yapıldığında, özellikle akademik düzeyde yapılan çalışmaların bir hayli kısıtlı olduğu, bununla birlikte bu çalışmaların tıbbi veya etnobotanik temelli olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda yenilebilir nitelikteki bu otların daha çok insan

sağlığı veya beslenme açısından önemi üzerinde durulmasına rağmen yemeklerde kullanımı üzerinde yeterince durulmadığı görülmektedir. Yenilebilir otlar yenilebilir ot veya bitki; yeterli olgunluğa ulaşmış ve uygun bir şekilde toplanan, bir veya birkaç parçası yemek üzere mutfaklarda kullanılan ve genel olarak yabani bitkileri ifade eden bir kavramdır. Aynı zamanda bu bitkilerin kırsal alanlarda kendi kendilerine büyüyen veya tarımı yapılan çok geniş bir yelpazeye sahip olduğu da söylenebilir (Kallas, 1996). Bir yöreye özgü gibi görünen bir ot veya yenilebilir bitki başka yörelerde farklı isimlerle adlandırılmaktadır (Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015: 28). Yenilebilir otlarla ilgili yapılan çalışmalar genel olarak medikal ve etnobotanik odaklı olmasına rağmen son zamanlarda gastronomi turizmi veya bu otların mutfaklarda nasıl kullanıldığıyla ilgili çalışmalar yapıldığına tanık olunmaktadır (Çetinkaya, Yıldız, 2018: 390).

Anadolu, iklim ve toprak yapısı farklılığı nedeniyle değişik türlerde endemik bitkilere sahiptir. Kısmen tehlikeli, kolayca bulunabilen ve tüketilmesinde sakınca olmayan birçok bitki bulunmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda Bingöl ilinde yetişen otlar ve bu otlar kullanılarak hazırlanan yiyecek ve içecekler araştırmanın bulgular kısmında verilmektedir. Bingöl'de yetişen otların Latince, Anadolu'da kullanılan adları ve Bingöl'e özgü adları Tablo 1'de detaylı olarak gösterilmektedir.

Gelzun (Anchusa Azurea): Anadolu'da Tort, yilandili ve sığırdili olarak bilinen ve yemeği yapılan bu bitkinin (Çöteli, 2015: 155), dünyada neredeyse her bölge üzerinde yetişen çeşitleri mevcut olmakla beraber ömürleri yaklaşık iki yıldır. Haziran ve ağustos ayları arasında mor renk çiçek açar ve boyları 20-150 cm'dir. Daha çok yol kenarlarında ve ekilmiş yerlerde bulunurlar. Gövdeleri ve yaprakları dikenimsi tüylerle kaplıdır (Bilgiustam, 2019).

Türkiye'de Tekirdağ'dan Ardahan'a kadar birçok bölgede yetişmekte olan gelzun otunun yaprakları sebze olarak tüketilir. Bitkinin yaprakları özellikle ilkbahar ve yaz aylarında haşlanıp soğanla kavularak yemek olarak tüketilir. Ayrıca börek ve diğer hamur işlerinin içinde kullanılmaktadır (Murathan, vd., 2018: 529).

Bingöl ilinin hemen hemen her yerinde yetişen gelzun otu, taze yaprak ve gövde kısımları haşlanıp, eritilmiş tereyağı ve taze çökelek ile karıştırılarak tüketilir. Ayrıca taze yaprakları ilde "Kılç" olarak adlandırılan gözleme iç harcı olarak da kullanılmaktadır.

Gerzınık, Geznık (Urtica Memranaea): Anadolu'da cızgan, dalağan, dalan ve ısırgan otu olarak da bilinen Gerzınık, çok yıllık ve otsudur. Yaprakları ve gövdesi yakıcı tüylerle kaplanmış, tohumlu, çoğunda sütsü öz bulunmayan, basit yapraklı, küçük çiçekli, su kaynaklarına yakın yerlerde yetişen yabani bir bitkidir (Korkmaz, 2010: 1). Boyu 60 cm'ye kadar uzayabilmektedir (E-kütüphane, 2019).

Türkiye'de taze gerzınık otu yapraklarının çorba olarak tüketilmesi oldukça yaygındır. Bölgelere göre değişmekle birlikte ısırgan otu, otlı omler, ısırgan otu çorbası, ısırgan otlu tavuk köftesi, ısırgan otu püresi, ısırgan otlı lahmacun, gözleme

Tablo 1. Yabani Yenilebilir Otların Latince, Anadolu ve Bingöl'e Özgü Adları

Latince Adlar	Anadolu Adları	Bingöl'e Özgü Adları
<i>Agrostemma githago</i>	Arap otu, Ekinebesi, Karamık, Karamuk, Karanfil	Mastiyerik
<i>Allium sp.</i>	Körmen, Sir, Yabani sarımsak, Yabani soğan	Sir, Sirmo
<i>Allium akaka</i>	Dana soğanı, İt soğanı, Kuzukulağı	Tırşık, Tırşok
<i>Allium ampeloprasum</i>	Dağ körmeni, Dağ sarımsağı, Karga sarımsağı, Körmen	Sirek, Kahar
<i>Amaranthus graecizans</i>	Sirken, Horozibiği otu	Selmi
<i>Anchusa azurea</i>	Sığirdili, Yilandili	Gelzun
<i>Angelica archangelica</i>	Melek otu	Helerg
<i>Arum dioscoridis</i>	Yılan burçağı, Yılan pancarı	Kardı
<i>Asparagus officinale</i>	Kuşkonmaz	Melcı, Melacu
<i>Capsella rubella</i>	Çobançantası, Kuşekmeği, Kuşkuş	Pencek
<i>Chenopodium album</i>	Aksirken, Akkaz ayağı, Yabani ispanak	Leğendur
<i>Eremurus spectabilis</i>	Çiriş, Dağ pırasası, Gülük, Sarı çiriş, Gulik	Çiriş, Yeling
<i>Gundelia Tourneforti</i>	Eşek dikenini, kenger	Guetik,
<i>Ferula Meifolia</i>	Çakşır, Çaşır, Köfte otu, Sarı çaşır, Çağ otu	Heliz
<i>Rheum ribes</i>	Govalak, Govalat, Işgın, Revam, Revas, Rimbez, Şingi, Uçkun	Işkın, Ribés
<i>Rumex sorrel</i>	Labada	Tırşık Bayır
<i>Rumex tuberosus</i>	Kuzukulağı, Evelek	Tırşık
<i>Tragopogon porrifolius</i>	Yemlik	Marşing
<i>Sianapis arvensis</i>	Acırğa, Eşek turpu, Hardal otu, Ispata, Turp otu, Mamanik, Giyle	Vaş Terew
<i>Urtica membranacea</i>	Cızgan, Dalağan, Dalan, Isırgan Otu	Gerzınık, Geznik
<i>Nasturtium officinale</i>	Su teresi	Kije, Tuzik
<i>Crocus ssp</i>	Çiğdem	Henek, Pivok
<i>Mentha pulegium</i>	Yarpuz	Pune, Pung
<i>Satureja hortensis</i>	Dağ kekiği	Unıx
<i>Thymbra spicata</i>	Zahter, Cahtiri	Zature
<i>Silene inflata</i>	Ekinebesi, Yumurta otu	Mastêrik, Dolma
<i>Portulaca oleracea</i>	Semizotu	Perpar, Pırpır

Kaynak: Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015: 28-29.

ve ısırgan otları börek gibi birçok yemek yapılmaktadır (Ayan, vd., 2006: 359).

Türkiye'nin her bölgesinde olduğu gibi Bingöl 'de de dağ, tarla ve bahçelerde yabancı olarak yetişen gerzınık otu pirinçli çorba, börek, gözleme ve nohutlu yemeği yapılarak tüketilir. Ayrıca yaprak kısımları güneş görmeyen serin yerde kurutulmuş kış aylarında değerlendirilmektedir.

Guetik (Gundelia Tourneforti): Türkiye'de çoğu bölgede yetişen; Çakırdikeni, çengel otu, henger, kalağan, kengi otu, kepre, kingar, tatlı sakız otu, kanak sakızı gibi çeşitli isimlerle de anılan guetik otu, özellikle Doğu Anadolu bölgesinde Nisan ve Mayıs aylarında dağlık bölgelerde kendiliğinden yetişmektedir.

Kenger bitkisi; çok yıllık, tüylü, sütlü, dikenli ve otsu yapıya sahip bir tür olup yüksekliği 40-50 cm'ye kadar çıkabilmektedir. Gövdesi az dallı, kısa ve kalın olan bitkinin yaprakları derimsi, damarlı beyazımsı ve tüylüdür (Konak, vd., 2017: 102).

Bu bitkinin hem yeşil kısmı hem de toprak altında kalan kökleri insanlar tarafından yiyecek olarak farklı

şekilde tüketilmektedir (Sessiz, vd., 2018: 144). Örneğin; Doğu Anadolu'da guetikin enginara benzeyen baş kısmı ve taze sapları sebze olarak yenilmekteyken, İç Anadolu ve Akdeniz Bölgelerinde kavrulup taş dibeklerle ezilmiş olan meyvelerin elenmesiyle elde edilen ürün, Kenger kahvesi olarak tüketilmektedir (Akan, vd., 2008). Köklerinden elde edilen yoğun süttten de sakız elde edilir ve halk arasında şifa niyetine çiğnenir (Konak, vd., 2018: 102).

Bingöl ilinin neredeyse her yerinde (özellikle ağaçsız ekilmemiş düzlük ve bayırlarda) yetişen guetik otu, yöre halkı tarafından yaygın olarak kullanılır. Karların erimesi ile filiz vermeye başlayan otun, toprakaltı genç sürgünlerinin dış yüzeyi temizlenmek suretiyle haşlanır; eritilmiş tereyağı ve taze çökelek ile karıştırılarak tüketilmektedir (Kızıl, vd., 2014: 838).

Yumurtalı omleti yapılan guetik otunun enginara benzeyen başçığı ise ayran çorbasının içinde kullanılır. Gövde kısımları haşlanıp salamura edilerek kış aylarında turşu olarak kullanılır; ayrıca unlu yumurta bulamacına (pane) bulanarak kızartması yapılır ve kahvaltılarda tüketilmektedir.

Helerg (*Angelica archangelica*): Anadolu'da melek otu olarak bilinen "helerg" maydanozgiller familyasından olup, iki-dört yıllık, dayanıklı otsu bir bitkidir. Helerg otu; ülkemizin Doğusunda ve Bursa Uludağ civarında yetişmektedir. 70-200 cm. uzayabilen, hoş bir kokusu olan bitkinin yaprakları çok parçalıdır. Silindirik biçimli gövdesinin içi boş, çiçekleri beyaz ya da pembesidir (Ebitki, 2019).

Dünya genelinde daha çok kökleri kurutulup çay olarak tüketilen helerg bitkisi, Doğu Anadolu'da gövde ve yaprak sapları soyulup sebze olarak yenir. Ayrıca Bursa yöresinde bu yaprak saplarından reçel yapılır. Bingöl ilinde ise sap kısımları taze iken toplanır. Saplarının dış kabukları soyularak haşlanır ve tereyağlı çökelekli ezmesi yapılır. Ayrıca haşlanan helerg bitkisi, kış aylarında kullanılmak üzere derin dondurucularda saklanmaktadır.

Heliz (*Ferula Meifolia*): Çaşır, çakşır, çağ olarak da bilinen heliz, kendiliğinden yetişen, buruk tadı olan; kokulu, sağlam, çok yıllık yabani bir bitkidir. Nisan ve Mayıs aylarında dağlık alanlarda toplanan heliz bitkisinin yalnızca gövdesi tüketilir. Doğu Anadolu Bölgesinde bulgur pilavı yapılan ve suda haşlanarak sade bir şekilde yenilebilen heliz, patates haşlamasıyla da karıştırılıp yenilir. Ayrıca haşlanmış haliyle unlu yumurta bulamacıyla kaplanıp yağda kızartılır. Yapılan bu yemek "çaşır kızartması" veya "çaşır kavurması" olarak adlandırılmaktadır (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 390).

Bingöl ilinin Muş ve Erzurum şehirlerine sınır olan Doğu ilçelerinde toplanan heliz bitkisi yaprak ve tüylerinden arındırılır. Normal su ile diri kalacak şekilde haşlanır ve tereyağlı çökelekli ezmesi yapılır. Kahvaltılarda yumurtalı omleti yapılan heliz bitkisi uzun süre bekletilecek ise tuzlu su ile salamurası yapılır. Turşu hali ise yumurtalı un bulamacı ile kaplanarak yağda kızartılmak suretiyle tüketilmektedir.

Henek (*Crocus ssp*): Çiğdem soğanı olarak da bilinen Henek, henüz kültüre alınmamış; doğada kendiliğinden yetişen yabani bir bitki türüdür. Tıbbî ve besin olarak kullanım özellikleri bulunduğu doğadan yoğun bir şekilde toplanması nedeniyle devamlılıkları tehlike altındadır. Dünyada toplam 85 (Kravkaz, Vurdu ve Türkyılmaz, 2006: 136-139), Anadolu'da 40'a yakın çeşidi bulunan Henek, nişasta ve şeker içeren kökleriyle ilkbaharın müjdecisi olan yiyeceklerdendir. Çiğ haliyle de tüketilen soğanlar hem yemeklerde, hem de tatlılarda kullanılır. Çiğdem aşı, çiğdem pilavı, çiğdem sütlüsü (tatlı) en popüler yemekleridir. Yemek ve tatlıların dışında küldü pişirilebilir. Ayrıca Karadeniz Bölgesi'nde una bulayıp kızartması yapılır (İnaltong, 2015). Henek bitkisinin çiçeği ise yiyecek-içecek endüstrisinde yenilebilir çiçeklerden biri olarak kullanılmaktadır (Şahin ve Kılıç, 2009).

Henek, özellikle Bingöl ili Genç ilçesinde kullanılır. Toprak altından çıkartılan soğanların üzerindeki kahverengi ağ kılıfı soyulup, "Germiya Duê" olarak bilinen ayran çorbasına katılarak tüketilir. Bunun dışında ateşte pişirilerek ya da közlenerek yenilmektedir.

Işkın (*Rheum ribes*): Işkın otu bitkisi diğer Rheum türleri gibi dağlık yerleri seven çok yıllık otsu bir bitkidir. Doğu Anadolu Bölgesi (Ağrı, Bingöl, Elazığ, Hakkâri, Kars, Van) illerinin rakımı yüksek kayalık ve çakıl yamaçlarda

kendiliğinden yetişmektedir. Pazı gibi ekşi dalları olan otun sapları (gövdesi) yılın iklimsel özelliklerine ve rakıma göre; nisan, mayıs ve haziran aylarında toplanıp tezgâhlarda satılmaktadır (Velespit, 2019).

Tadı buruk ve ekşi olan ışkın bitkisi, kartlaşıp liflenmeden ve tomurcuk dönemi geçmeden toplanmalıdır (Gidahatti, 2019). Pek çok Doğu ilinde sapları ve sürgünlerinin tüylü kabuk kısmı soyulup tuzlanarak çiğ olarak meyve gibi yenirken, çeşitli yemekleri de (kavurma, omlet vb.) yapılır (İnaltong, 2015). Bingöl ilinin Kuzey (Yayladere, Yedisu) ve Doğu (Karlıova, Solhan) ilçelerinin yüksek dağlık alanlarından toplanan ışkın bitkisi çiğ olarak tuzlanıp yenilmektedir.

Kardı, Kardü (*Arum maculatum*): Bingöl ilinde Kardü olarak isimlendirilen bitki; Anadolu'da Yılan bıçağı, yılanıyastığı, yilandili, vinik, nivik, deliot, gâvur pancarı veya yaban pancarı olarak adlandırılır. Genellikle nemli, yaprağını döken meşe gibi karışık orman alanlarında, çalı ve kaya diplerinde yetişir (Kement, Koç Apuhan, Kaplan, Bürkek ve Varol, 2018: 22). Taze iken zehirli olan bu ot kurutulup haşlandığında zehri gider (Çetin, 2017). Kardü otunun Akdeniz Bölgesinde (Adana, Kahramanmaraş, Osmaniye) tırşik çorbası, Karadeniz'de ise nivik çorbası yapılır. Bingöl'de ormanlık alanlarda ve meşe ağacının gölgesinde yetişen bu bitki, uzun saplı olduğu için örülür ve güneş görmeyen havadar ortamlarda kurutulur. Bitkinin kavurmalı nohutlu çorbası yapılmaktadır.

Kije, Tuzik (*Nasturtium officinale*): Anadolu'da "Su Teresi" olarak isimlendirilen bitkinin kalp şeklinde küçük yaprakları, beyaz çiçekleri vardır. Sulu alanlarda ve su kenarlarında yetişir. Terenin kullanıldığı her yerde onun yerine kullanılabilir. Anadolu'da; salatalarda, çorbalarda, böreklik karışımlarda kullanılırken; Bingöl ilinde ise sadece salatalarda kullanılmaktadır (Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015).

Leğendür (*Chenopodium album*): Sirken Otu, akkaz ayağı, yabani ıspanak olarak da bilinir. Türkiye'de neredeyse her bölgede yetişir. Bu otun yaprakları yayvan ve tırtıklı, ıspanakgiller familyasından bir bitkidir. Uzunluğu 150 santimetreye kadar ulaşabilir (Organik, 2019). Bu bitki boş bırakılan tarım alanlarında, pancar, patates ve sebze tarlalarında yoğun olarak bulunmaktadır (Tanı, Dumlu ve Çoruh, 2012).

Bölgelere göre değişmekle birlikte taze yaprakları çok az haşlanarak salatalara eklenir. Yine ıspanak tarzı yumurta kırılarak yenilir. Haşlandıktan sonra kavrulmuş da tüketilir. Sirken otlulu omlet, sirken otu çorbası, gözleme ve sirken otlulu börek, yumurtalı sirken gibi birçok yemek yapılır (Lokmanca, 2019). Bingöl'ün hemen hemen her yerinde yetişen leğendür otu, yöre halkı tarafından soğan ve çökelek ile karıştırılarak börek ve gözleme yapımında kullanılır. Ayrıca yumurtalı ıspanak yemeği yapılmaktadır.

Melcı, melacu (*Asparagus officinale*): Kuşkonmaz olarak bilinen melcı otunun anavatanı Akdeniz ülkeleri, Avrupa ve Anadolu'dur (Güvenç ve Koyuncu, 1999).

Türkiye'de özellikle Ege Bölgesi'nde sarmaşık, kedirgen, dalkimen, tilkişen, kuşkonmaz olarak adlandırılan melcı; dikenli dallara sahip ve zambakgiller familyasındandır. Makarna soslarına, sebzeli tartlara, çorbalara girmekte, yumurtalı kavurması yapılmaktadır (İnaltong, 2015). Bingöl

yöresinde Murat Nehri havzasında Nisan ayında doğal olarak yetişmektedir (Yentürk, 2006). Bingöl yöresindeki pazarlarda satışına rastlanılan kuşkonmaz otu, salata, çorba ve yumurtalı ezme olarak yapılmaktadır. Ayrıca haşlanıp yemek olarak da tüketilmektedir (Polat, vd., 2012). Genç ilçesinde toplanan kuşkonmazın yoğurtlu çorbası yapılmaktadır (Kement, vd., 2017: 32).

Pencek (*Capsella rubella*): Anadolu'da Çobançantası, Kuşkeği, Kuşkuş ve yemlik olarak isimlendirilir. Turpgiller familyasının bir çeşididir. Yol ve tarla kenarlarında yetişir. Boyu 50 cm kadardır. Yaprakları rozet şeklinde olup, demet görünümündedir. Çiçekleri beyazdır (Saglikaktuel, 2019).

Bingöl ilinde körpeyken çiğ yenilen pencek otunun Anadolu'da çeşitli pişirme yöntemleriyle (kavurma ve haşlama) tüketilmektedir. Ayrıca salata, çorba, etli yemek, bulgur veya pirinç pilavında da kullanılmaktadır (İnaltong, 2015).

Perpar (*Portulaca oleracea*): Türkiye'de, Pirpirim, Semizotu, temizlik otu, soğukluk ve can otu olarak da bilinir. Etlı ve hafif ekşimsi küçük yaprakları ve gövde kısımları ile pirinçli ve kıymalı yemeği yapılmaktadır. Bitkinin sapları ve yaprakları ıspanak gibi hafif asidik ve tuzlu tadı ile lezzetlidir. Sıklıkla Akdeniz, orta Avrupa ve Asya ülkelerinde yenilebilir ot olarak tüketilmektedir (Erkan, 2012: 775). Hafif buğulu minik yaprakları olan sarı çiçekli yabancı semizotunun Türkiye'de altı cinsi bulunmaktadır (Karaca, vd., 2015: 6).

Taze hali ile tüketilebilen perpar otu, İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da kurutulularak da tüketilir. Ayrıca çiğ şekilde salatalarda, sap kısımları turşu yapımında, tohumları ise çekilip una katılarak kullanılır (Çetinkaya vd., 2018). Bingöl'de sıkça tüketilen, hem çiğ olarak hem de pişirilerek yenilen bir sebze türüdür. Çiğ hali ile salata ve cacık yapılan perpar otu, dalları ve yaprakları haşlanıp sarımsaklı yoğurt, tereyağı veya taze çökelek ile tüketilmektedir.

Pune, Pung (*Mentha pulegium*): Ballıbabagiller familyasında yer alan pune otu, çok yıllık, yayılıcı özelliği olan bir bitkidir. Anadolu'da pülüskün, yarpuz, filiskin gibi isimler ile bilinir. Mentha ya da mentol adlı aroması olan punenin; mor, lila, mavi veya pembe çiçekleri kümeli ve yaprak kısımları çiçek kümelerinin altına yerleşmiştir (Bilgiustam, 2019). Rutubetli toprakları seven pune bitkisine, sulak alanlarda sık rastlanır. Yaprak kısımları bitki çiçeklenmeden önce toplamalı ve gölge yerlerde kurutulmalıdır. Pune kuru ve taze haliyle baharat olarak yemeklere, salatalara, çorbalara katılır (Çetinkaya, vd., 2018: 498). Bingöl ilinde sulak olan bütün alanlarda yetişen pune otu, nane gibi ayran çorbasına ve salatalara eklenerek kullanılmaktadır.

Sirek, Kahar (*Allium ampeloprasum*): K ö r e m e n , yabansarmısağı ve kır soğanı olarak isimlendirilir. Kültür sarımsağını andıran kalın dallı yabancı sarımsak türünden biridir (Kurt, 2019). Sap kısmı topuza benzer birçok küçük, beyazdan pembeye farklı renklerde çiçekten oluşur. Anadolu'da birçok yemeğin yapımında (çorba, omlet, kavurma, börek iç harcı ve makarna soslarında) kullanılır. Türkiye'nin doğusunda "sirmo" olarak adlandırılıp yöresel peynir yapımında kullanılır (Karaca, vd., 2015: 32). Yöre mutfağında sarımsak gibi kullanılır. Ama sarımsağın rahatsızlık veren yoğun kokusunu taşımadığından

daha fazla tercih edilmektedir. Bingöl ilinin her bölgesinde yetişen sirek otu, bahar başlarında sofralarda yerini alan ilk ot çeşididir. Çiğ olarak yenildiği gibi, bulgurlu pilavı, salatası, yumurtalı omleti ve gözlemesi yapılarak da tüketilmektedir.

Tırşık (*Rumex Tuberosus*): Halk arasında kuzukulağı ya da ebem ekşisi, ekşilik, ekşimik veya turşu otu diye de adlandırılan tırşık otu; ıspanakgiller familyasından olup, kırsal alanlarda ve gölge yerlerde kendiliğinden yetişen veya kültür olarak yetiştirilen bir ottur.(Kümeli, 2019). Yaprakları büyük ve oldukça etlidir. Çiçeklenmeden önce toplanır (Karataş, 2013: 60). Anadolu'nun birçok yöresinde böreklerin içinde, çorbalarda ve böreklik karışımlarda kullanılırken (Karaca, vd., 2015: 32), Bingöl'de pirinçli çorbası ve sarması yapılmaktadır.

Unıx (*Satureja Hortensis*): Dağ Kekığı olarak da adlandırılır. Genellikle çorak topraklarda yetişir. Haziran ve Ekim arasında toplanır ve kurutulularak yemeklerde baharat olarak kullanılır. Bu nedenle "baharat otu" olarak da adlandırılmaktadır (Çetinkaya, 2018: 496). Anadolu'nun ve Bingöl'ün birçok yerinde yetişir ve yöre insanları tarafından et yemekleri ile çorbalara katılarak kullanılmaktadır.

Vaş Terew (*Raphanus raphanistrum*): Ekilen alanların inatçı ve istenmeyen otu sayılan terew otu, turpgiller ailesinin kendiliğinden yetişen bir üyesidir. Kültür turpuna göre kazık gövdesi daha cılızdır ve yenilebilir özellikte değildir. Terew otunun yaprakları hardal otundan daha az sivri olup, terew otunun sapının içi dolu, hardal otununki ise boştur. Ege Bölgesinde sonbahar aylarından, Mayıs ayına kadar toplanır (Çetinkaya, vd., 2018: 498). Anadolu'da kavurması, salatası, çeşitli yemekleri yapılan terew otunun Bingöl ilinde ise sadece salatası yapılmaktadır.

Yeling, Çiriş (*Eremurus spectabilis*): Çiriş, Dağ pırasası, Güllük, Sarı çiriş, Gulik, gibi isimler ile bilinen yeling otu; ilk bakıldığında pırasaya benzediğinden yabancı pırasa olarak anılır. Ancak pırasaya oranla daha küçüktür. Nisan ayında doğada kendiliğinden boy gösteren yeling, sarıçiçekli ve otsudur. Doğu ve Güneydoğu Anadolu'nun dağlarında ve İç Anadolu'da yetişmektedir (Velespit, 2019).

Anadolu'da yemeği yapılan yeling otunun Bingöl yöresinde kavurmalı, bulgurlu çorbası yapılmaktadır (Kement, vd., 2018: 26). Haşlanarak, yağda kızartılarak veya yumurtayla kavrulularak pişirilmekte, hatta heliz otu gibi bulgur pilavına katılmaktadır.

Bu bilgilerden hareketle, gastronomi turizmi kapsamında Bingöl'ü ele alırsak bölgede kendiliğinden yetişen bazı yabancı yenilebilir bitkilerin olması gastronomi meraklısı insanlar için çekim gücü oluşturacaktır. Hangi otun hangi yemekte kullanıldığı, hangi pişirme tekniklerinin uygulandığı, çiğ mi yoksa pişmiş mi tüketilmesi gerektiği gastronomi tutkunları açısından merak konusu olacaktır ve Bingöl mutfağı gastronomi turizm pazarında ön plana çıkacaktır. Başka bir önemli nokta ise Türkiye'de düzenlenen ot festivallerinin Bingöl'de de düzenlenebileceğini, gastro turistlerin bu festivallere katılarak Bingöl'deki gastronomi turizmüne katkı sağlayacak olmalarıdır.

Sebze yerine tüketilebilen otlar sağlık açısından faydalı besinlerdir. Turistler, turizm çeşitlerinden biri olan sağlık turizmi kapsamında hangi ot hangi hastalığa iyi gelir sorusuna

yanıt bulmak için bir yerden başka bir yere seyahat ederek turizm faaliyetini gerçekleştirmiş olurlar. Sağlık turizmi amacıyla Bingöl'e seyahat ederek şifalı otlardan satın alıp, nasıl tüketilmesi gerektiğini öğrenip, pişirerek veya çiğ tüketerek şehirden ayrılması yine gastronomi turizmine katkı sağlayacaktır.

3. Sonuç ve Öneriler

Otların yöresel isimleri, bölgelere göre farklılıklar göstermektedir. Bu çalışmada sadece Bingöl'de yetişen bazı yenilebilir yabani bitkiler Bingöl'e özgü isimleri ile ele alınmıştır. Fiziksel özellikleri, nasıl yetiştiği, iklim ve coğrafi koşulları, nasıl pişirildikleri, hangi yemeklerde kullanıldıkları incelenmiştir. Kendiliğinden yetişen bu yabani yenilebilir bitkiler bölge halkı tarafından bilinip tüketilse de gastronomi festivalleri, ot festivalleri ile tanıtımları yapılarak Türkiye'de yayılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Böylelikle Bingöl'deki yabani yenilebilir bitkilerin çeşitliliği ile Bingöl'ü ziyaret eden turistlerin olması, gastronomi turizm pazarındaki çekiciliğini artıracaktır.

Bingöl'de Gelzun, Gerzınık, Helız, Kardı, Pencek, Işkın gibi otlar sıklıkla yemeklerde, salatalarda, çorbalarda farklı pişirme teknikleriyle kullanılmaktadır. Ancak Bingöl özelinde yapılan bu çalışmada yörede yetişen yenilebilir yabani bitkilerin bir kısmı ele alındığından çalışma sınırlı kalmıştır. Fakat bu çalışma örnek alınarak, Bingöl mutfak kültürü ile yöre halkının hangi otlar ve baharatları kullandığı araştırılarak literatüre katkı sağlanmış olunacaktır. Bingöl gastro kültürü ile ilgili yeterince çalışma bulunmadığından karşılaştırma imkânı sınırlı olmuştur. Bu çalışmanın bundan sonraki çalışmalara örnek teşkil edeceği ve karşılaştırma yapılma imkânı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma Türkiye'de yaşayan kişilerin Bingöl'de yabani yenilebilir hangi otların yetiştiği, hangi yemeklerde kullanıldığı ve nasıl tüketildiği konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlayacaktır. Yöresel ot yemeklerini gelecek nesillere aktararak unutulmasına engel olacaktır. Yörede kendiliğinden yetişen otların yaygınlığından dolayı ot festivallerinin düzenlenmesine imkân sağlayacaktır; aynı zamanda yörenin gastronomi turizmini canlandıracaktır. Yörede yetişen otların yaygınlığından, farklı pişirme tekniklerinin uygulanarak, besin değerlerinin araştırılarak, farklı kullanım alanlarını ortaya çıkartarak yeni araştırma konuları ortaya konularak literatüre katkı sağlanmış olunacaktır.

Araştırma Bingöl iliyle sınırlı kalmış olup, sadece Bingöl ilinde kullanılan otlar hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda bu otların gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilebilmesi için öneriler üzerine araştırma yapılabilir. Ayrıca bu otların füzyon mutfakı kapsamında kullanılabilirliği uygulamalı bir şekilde incelenebilir. Araştırma kapsamında, Bingöl ilinde kullanılan ot türleri ve yiyecek içeceklerde kullanımına ilişkin bilgilerin alanyazına katkı sağlaması, bu konuda çalışacak olan akademisyenlere ve sektör çalışanlarına rehber olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Arslan, N. (2019, 14 Haziran). Eskiskin nedir? iskin otu olarak da bitkinin faydaları nedir? *Erişim adresi*: <https://gidahatti.com>
- Ayan, A. K., Çalışkan, Ö. & Çırak, C. (2006). Isırgan otu (*Urtica spp.*)'nun ekonomik önemi ve tarımı. *OMÜ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 21(3), 357-363.
- 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.
- Berkay Karaca, O., Yıldırım, O., & Çakıcı, C. (2015a). Girit yemek kültürü ve sürdürülebilirliği (Cretan Food Culture and It's Sustainability), *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 3-13.
- Berkay Karaca, O., Yıldırım, O., & Çakıcı, C. (2015b). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme (An Evaluation on Their Relation to Health and Wild Plant Meals, Wild Edible Plants in Gastronomy Tourism), *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Bilgi Ustam, (2019, 15 Haziran). *Güneydoğu Anadolu'nun mis kokulu otları-yarpuz*, Erişim adresi: <https://bilgiustam.com/gneydogu-anadolunun-mis-kokulu-otu-yarpuz/>
- Cömert, M. & Dinç, H. (2014). Şifalı bitkilerin gençler tarafından bilinirliği, *Gazi Üniversitesi, Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(3), 23-27.
- Çetin, M. (2019, 17 Haziran). Kardı otu hakkında. Erişim Adresi: <http://masumcetin.tumblr.com>.
- Çetinkaya, N., & Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 482-503.
- Çötel, E. (2015). Tort (*anchusa azurea miller var. azurea*) bitkisindeki a, e, c vitaminleri, malondialdehit ve glutatyon miktarlarının araştırılması, *Adıyaman Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 155-162.
- Doğan, E. (2019, 14 Haziran). *sığır-dili-otu-nedir?* Erişim adresi: <https://bilgiustam.com/>.
- E Bitki, (2019,15 Haziran). *Angelica*, Erişim adresi: <http://www.ebitki.com>
- Erkan, N. (2012). Antioxidant activity and phenolic compounds of factions from portulaca oleracea L. *Food Chemistry*, 133, 775-781.
- Güvenç, A., & Koyuncu, M. (1999). Türkiye'de Yetişen Asparagus L. (Kuşkonmaz) Türlerinin Kök Anatomisi. *Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 28(1), 15-36.
- İnalton, T. (2015). *Türkiye'nin otları* Erişim adresi: <http://www.turkishcuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkishcuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html>.
- Karadağ, Ü. (2015). *Datça bölgesine ait yenilebilir otların ve çiçeklerin tespiti, sağlığa faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, F. (2013). Kuzukulağı (*rumex acetosella* L.) bitkisinin a, e ve c vitamini içeriğinin belirlenmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 60-63.
- Kargıoğlu, Ş. (2015). *Gaziantep'te gastronomi turizmi: Gaziantep'i gastronomi turizmi kapsamında ziyaret eden yerli turistlerin görüşleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Kement, Ü., Koç Apuhan, A., Kaplan, H., Bürkek, M., & Varol, M. (2018). *Gastro Kültür Bingöl*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.

- Kıran, Ö. (2006). *Kozan yöresi florasındaki tıbbi bitkiler ve bunların halk tıbbında kullanılışı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Kızıl, S., & Tonçer, Ö. (2014, Ocak). *Diyarbakır ve çevresinden doğadan toplanarak tüketilen bitkiler*, Güneydoğu Anadolu bölgesinde doğadan toplanarak tüketilen bitkiler, Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Sempozyumu. Yalova.
- Konak, M., Ateş, M., & Şahan, Y. (2017). Yenilebilir yabancı bitki *gundelia tournefortii*'nin antioksidan özelliklerinin belirlenmesi, *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 31(2), 101-108.
- Korkmaz, F. (2010). *Isırgan otu (urticadiaoica) ekstresinin kolon kanseri hücre serileri üzerindeki apoptotik antiproliferatif ve antioksidan etkilerinin araştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kravkaz, S., Vurdu, H., & Türkyılmaz, E. (2006). Kastamonu potansiyel süs bitkisi olarak çiğdemler (*crocus spp.*), *Gazi Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 6(1), 136-139.
- Kurt, F. (2019, 17 Haziran). *Körmen*. Erişim adresi: <http://www.fatihkurt.net/haberler/dunden-bugune-ogretmenler/>
- Kümelı, T. (2019,18 Haziran). *Kuzu Kulağı*. Erişim adresi: <http://www.taylankumeli.com>
- Long, L. (2004). *Culinary tourism*. Lexington, Kentucky: The University Press of Kentucky.
- Murathan, Z., & Özdiñ, M. (2018). Ardahan ve Elâzığ illerinde yetişen azarea bitkisinin bileşenleri ve antioksidan kapasitesi üzerine bir araştırma, *KSÜ Tarm ve Doğa Dergisi*, 21(4), 529-534.
- Organik, (2019, 16 Haziran). *Sirken otu, yabancı ispanak otu*, Erişim adresi: <https://www.lorganik.com>
- Özkan, R. (2019, 14 Haziran). *Isırgan otu*. Erişim Adresi: <http://www.e-kutuphane.teb.org.tr>
- Sağlık Aktüel, (2019, 16 Haziran). *Çobançantası nedir, faydaları nelerdir?* Erişim adresi: <https://www.saglikaktuel.com/>
- Sessiz, A., Pekitkan, F. G., Ezgici, R., & Güzel, E. (2018). Regresyon tekniğı kullanılarak kenger (*gundelia tournefortii*) tohumlarının sürtünme özelliklerinin farklı yüzeyler için belirlenmesi, *Tarım Makinaları Bilim Dergisi*, 14(3), 143-148.
- Şahin, Ö., & Kılıç, B. (2009, Nisan). *Yiyecek içecek işletmeciliğinde yenilebilir çiçekler*. 3.Ulusal Gastronomi Sempozyumu, Antalya.
- Tanı, M., Dumlu, G. Z., & Çoruh, İ. (2012). Horozibiğı (*amaranthus retroflexus l.*) ve sirken (*chenopodium album l.*) yabancı otlarının silaj değerlerinin belirlenmesi, *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 43(1), 43-47.
- Uhri A., Doğdubay, M., Samancı, Ö., Zencir, E., & Dünder, A. (2015). *Gastronomi Tarihi*, Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi, Eskişehir.
- Velespit, (2019, 14 Haziran). *Yenilebilen otlar*, Erişim adresi: <http://www.velespit.net/tr>