


**YENİLEBİLİR OTLAR VE MUTFAKTA KULLANIM ŞEKİLLERİ: SİNOP  
ÖRNEĞİ**

**EDIBLE HERBS AND THEIR WAYS OF USE IN THE CULINARY:  
SİNOP EXAMPLE**

**Leyla ERDAL\***

Sinop İl Kültür Turizm Müdürlüğü

[leylatekin@hotmail.com](mailto:leylatekin@hotmail.com)

0009-0008-0709-7489 

**Araştırma Makalesi**

Gönderme Tarihi/

Received Date:

03.06.2024

Kabul Tarihi/

Accepted Date:

28.07.2024

\*Sorumlu Yazar/

Corresponding Author

**Özet**

Bu çalışma, Sinop ili özelinde yenilebilir yabani otların tespit edilmesi ve yenilebilir yabani otların mutfaklarda kullanım şekillerinin ortaya çıkarılmasını amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında, yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılarak yenilebilir otların satışını yapan esnafla görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın evreni, Sinop ilinde yenilebilir otların satışını gerçekleştiren esnaflardan oluşurken, örneklem 10 gönüllü esnaftan oluşmaktadır. Özellikle yenilebilir otları toplayan, tüketen ve satışını yapan 50 yaş üzerindeki katılımcılara ulaşmak hedeflenmiştir. Görüşmeler, Nisan ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, Sinop'ta yetişen ve mutfaklarda kullanılan yenilebilir yabani çeşidi 18 olarak belirlenmiştir. Sinop ilinde yenilebilir yabani otların bir kısmının bu otların bir kısmının yemek olarak kullanıldığı bir kısmının ise salata yapımında ya da turşu olarak tüketildiği belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sinop, Gastronomi, Yenilebilir Ot.

**Abstract**

This study aims to identify the wild edible plants that grow naturally in Sinop province and to determine how these plants are used in local kitchens. Semi-structured interviews were conducted with tradespeople who sell these edible plants. The research population includes all tradespeople in Sinop province who sell edible plants, while the sample consists of 10 volunteer tradespeople. The focus was on reaching participants over the age of 50 who collect, consume, and sell edible plants. The interviews were conducted in April. As a result, 18 types of wild edible plants growing in Sinop and used in kitchens were identified. It was found that some of these plants are used as standalone dishes, while others are incorporated into salads or pickled.

**Key Words:** Sinop, Gastronomy, Edible Herb.

**Önerilen atıf**

Erdal, L. (2024). Yenilebilir otlar ve mutfakta kullanım şekilleri: Sinop örneği. *Journal of Management, Tourism and Foresight*, 1(1), 13-23.

## GİRİŞ

Yenilebilir yabancı otlar, doğal ortamda insan etkisi olmadan kendiliğinden, bağımsız şekilde yetişen otlar olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra, bu otlar yetiştiği bölgenin iklimine göre oluşan, kendi özeliğine uygun yerlerinin toplanıp mutfaklarda kullanıldığı bitkiler olarak da nitelendirilebilmektedir. Dünyada yaklaşık 800.000 bitki türü bulunurken, Avrupa'da 11.000, Türkiye'de ise yaklaşık 10.000 bitki türü mevcuttur. (Ceylan & Şahingöz, 2019; Karaman & Sezgin, 2022). Türkiye sahip olduğu bitki çeşitliliği ile Dünya'da sayılı ülkeler arasında yer almaktadır. Bu çeşitlilik neticesinde, deneme yanılma yoluyla tespit edilen yenilebilir yabancı otlara dair bilgiler, kullanım yöntemlerindeki bazı değişikliklerle günümüze kadar ulaşmıştır. İnsanlar, ilk çağlardan bu yana yabancı otları iki gruba ayırmışlardır. Birinci grup yararlı yabancı otlar şeklinde isimlendirilen güzel kokusu olan, insanların beslenme ve şifa amacıyla tükettikleri bitkileri ifade etmektedir. Doğada görülen diğer bitkiler ise ikinci grubu oluşturmaktadır (Keskin & Dönmez, 2020). Yenilebilir otlar, mikro besin öğeleri ve biyoaktif bileşenler açısından önemli bir besin kaynağıdır. Bu otların çoğu, C vitamini, fosfor, demir, potasyum ve diyet lifi gibi mineral maddelerin günlük ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunur. Yenilebilir otlar gerek besin değeri gerekse içerdiği vitaminler açısından oldukça zengindir. Bunun yanında, bu otların, besin kaynakları yetersiz olan toplumların dengeli bir beslenme kültürü açısından oldukça önemlidir. Otlar, dünyanın birçok yerinde genetik ve kültürel mirasın bir parçası olarak toplumlar tarafından geleneksel olarak tüketilmektedir. Günümüzde ise besin çeşitliliğine dayalı sağlıklı beslenme açısından önem kazanmakta ve dikkat çekmektedir. (Kocadağ vd., 2021). Farklı yörelerde farklı isimlerle anılan yabancı otların kullanım biçimleri, pişirme yöntemleri ve sunumları yörelere göre şekillenmekte ve farklılık göstermektedir. Sağlık açısından oldukça önemli bir yere sahip olan yabancı otların tüketiminin yaygınlaştırılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması, kültürel mirasımızın nesilden nesile aktarılması ve yöresel gastronomi turizmine katkı sağlanması açısından önemlidir (Özhan & Pehlivan, 2022). Yenilebilir otlar, yerel mutfakların tanıtımı ve bölge mutfağının gastronomi imajının oluşturulması açısından oldukça önemlidir. Ziyaret edilen bölgenin yöresel lezzetleri turistik çekim anlamında gastro-turistler açısından en önemli bileşen olarak görülmektedir. Bu durum, turistlerin ulaştıkları lezzet deneyimini başka bir yerde bulamamasından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple yöresel lezzetler söz konusu olduğunda da yenilebilen otların bölgenin gastronomisinin gelişim göstermesi bakımından önemli olduğu söylenebilmektedir (Çetinkaya & Yıldız, 2018). Yenilebilen yabancı bitkilerle alakalı sahip olduğumuz kültürel mirasın muhafaza edilmesi ve sonraki kuşaklara

aktarılabilmesi açısından bitki tür ve çeşitlerimizin kayıt altına alınması oldukça önemli bir konudur (Gül & Topçu, 2017). Türkiye, Akdeniz'deki en geniş kıyı alanına sahiptir, olağanüstü zengin bir bitki örtüsüne ve büyük bir geleneksel birikime sahiptir. Bu bitki çeşitliliği doğal olarak bitkilerin geleneksel kullanımını etkilemekte ve zengin Türk mutfağına da yansımaktadır (Doğan, 2012). Literatürde yenilebilir otların tüketim alışkanlığı, mutfakta kullanım şekilleri, yenilebilir otların gastronomi turizmine etkisine yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Çetinkaya & Yıldız, 2018; Ceylan & Şahingöz, 2019; Şimşek vd., 2020; İskenderoğlu, 2018; Keskin & Dönmez, 2020). Sinop ili, Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'nin Batı Karadeniz bölümünde yer alması, coğrafi yapısı ve iklimsel özellikleri nedeniyle birçok yenilebilir otun yetişmesine elverişli bir ortam sunmaktadır. Bu çalışma, Sinop ilinde doğal olarak yetişen yenilebilir otların tespit edilmesi ve bu otların mutfakta kullanım şekillerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Sinop iline yönelik bu tür bir çalışmanın daha önce yapılmamış olması, bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Yenilebilir otlar üzerine yapılan bu çalışma ile genç nesillere bu otların tüketimi hakkında bilgi aktarılacak ve otlarla ilgili mutfak kültürünün devamı sağlanacaktır.

## **ALANYAZIN**

Gastronomi, yiyecek ve içeceklerin bilimini, sanatını ve kültürünü inceleyen disiplinler arası bir alandır. Bu kavram, yalnızca yemek pişirme tekniklerini ve tariflerini kapsamakla kalmaz, aynı zamanda gıdanın tarihini, sosyal ve kültürel etkilerini, besin değerlerini ve estetik sunumunu da içerir (Montanari, 2006). Gastronomi, yemeğin bir deneyim olarak ele alınmasını sağlar ve bu deneyimi hem duyuşsal hem de entelektüel bir zevke dönüştürür. Ayrıca, sürdürülebilir tarım uygulamaları, yerel ve mevsimsel malzemelerin kullanımı gibi konulara da vurgu yaparak, sağlıklı ve bilinçli beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunur (Scarpato & Daniele, 2003). Bu kapsamda, gastronomi turizmi de önemli bir yer tutar; insanlar, farklı kültürlerin mutfaklarını keşfetmek ve yerel lezzetleri deneyimlemek için seyahat ederler (Hall & Sharples, 2003). Gastronomi, bu yönleriyle hem bireysel hem de toplumsal düzeyde beslenme ve yemek kültürüne derinlemesine bir anlayış kazandırır. Bu sayede yaygınlaşan gastronomi turizmi çeşitli kavramlar ve yaklaşımları da beraberinde getirmiştir (Özdemir ve Altın, 2019). Örneğin, yerel mutfakların otantik unsurlarını koruyarak turistlere sunma çabası, "otantiklik" kavramının önemini artırmıştır (Scarpato & Daniele, 2003). Ayrıca, sürdürülebilir turizm yaklaşımları doğrultusunda, yerel üreticileri desteklemek ve çevresel etkileri en aza indirmek amacıyla "sürdürülebilir gastronomi" kavramı da önem kazanmıştır (Hall & Sharples, 2003). Bu bağlamda, gastronomi turizmi, sadece gastronomik deneyimler sunmakla kalmayıp, aynı zamanda yerel

ekonomilerin gelişimine katkıda bulunmakta ve kültürel mirasın korunmasına yardımcı olmaktadır (Montanari, 2006). Sonuç olarak, gastronomi turizmi, bir yandan bireylere unutulmaz tat deneyimleri sunarken, diğer yandan da sürdürülebilirlik ve otantiklik gibi önemli değerleri teşvik eden çok boyutlu bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Gastronomi turizmi, vegan ve vejetaryen beslenmenin yaygınlaşmasıyla yeni bir boyut kazanmıştır. Özellikle bitki bazlı beslenme trendlerinin artması, yerel ve doğal kaynaklardan elde edilen yenilebilir otların önemini ön plana çıkarmıştır. Bu otlar hem vegan hem de vejetaryen diyetlerinde önemli bir yer tutmakta ve gastronomi turistleri tarafından büyük ilgi görmektedir (Aktaş ve diğerleri, 2019). Sinop ilinde yapılan bir çalışma, doğal olarak yetişen ve mutfaklarda kullanılan 18 farklı yenilebilir ot türünü belirlemiş ve bu otların bazıları yemek olarak, bazıları ise salata ve turşu yapımında kullanılmaktadır (Özdemir ve Altın, 2019). Bu durum, yerel mutfakların zenginliğini ve sürdürülebilir gastronomi uygulamalarını desteklemektedir.

Yenilebilir ot kavramı, insanoğlunun varoluşundan bu yana doğanın sağlıklı bir yaşam için sunduğu sonsuz kaynaklardan birisidir. (Yeşilada, 2012) İlk çağlardan itibaren insanlar kendi çevrelerinde bulunan bitkilerden çeşitli amaçlar ile faydalanmıştır. Çoğu zaman beslenme ihtiyaçlarının karşılanması bazen de hastalıklardan korunmak veya tedavi olmak için bitkileri kullanmışlardır (Liu, Howe, Zhou, Xu, Hocart & Zhang, 2000). Günümüzde, insanların sağlıklı beslenmeye olan duyarlılıklarının artmasıyla birlikte yenilebilir otlar hem gıda maddesi hem de tedavi edici amaçlarla kullanılmaktadır. (Yücel, Tapırdamaz, Şengün, Yılmaz ve Ak, 2011). Ot, doğada kendiliğinden yetişen bitkiler için kullanılan bir kavramdır (Şimşek, Durmuş ve Çakmak, 2020). Yenilebilir ot ise yeterli olgunluğa ulaşmış ve uygun bir şekilde toplanan, bir veya birkaç parçası yemek üzere mutfaklarda kullanılan ve çoğunlukla yabani bitkileri ifade eden bir kavramdır (Çetinkaya ve Yıldız, 2018). Genel olarak baktığımızda yenilebilir otlar doğada kendiliğinden oluşan, sağlık açısından zararlı olmayan ve yiyecek olarak kullanılabilen bitki olarak tanımlanabilir. Yenilebilir otlar düşük maliyetli, elde edilmesi kolay, besin değeri yüksek besin kaynaklarıdır. Ayrıca bu otların kırsal alanlarda kendi kendilerine yetişen veya tarımı yapılan geniş bir alana sahip olduğu da söylenebilir (Kallas, 1996). Yenilebilir otlar ve bu otlardan yararlanma şekilleri bölgelere göre değişiklik göstermektedir (Yücel vd., 2011). Yenilebilir otlar, eşya yapımı, yakacak, kerestecilik, hasta hayvanların tedavisi, hayvan yemi ve boya yapımı gibi çeşitli alanlarda kullanılmaktadır (Koyuncu vd., 2009). Ayrıca, bu otların su temini, toprak oluşumu ve erozyonun önlenmesi gibi dolaylı katkıları olduğu bilinmektedir (Karabak, 2017).

Geniş kullanım alanı ve yüksek besin değerine sahip olan yenilebilir otların korunması ve gelecek nesillere aktarılması büyük önem taşımaktadır (Demir vd., 2017).

## YÖNTEM

Karadeniz ikliminin hâkim olduğu, Sinop ili, zengin bitki örtüsü ile dikkat çeken bir bölgede bulunmaktadır. Bu çalışma, Sinop ili özelinde yenilebilir yabani otların tespit edilmesi ve yenilebilir yabani otların mutfaklarda kullanım şekillerinin ortaya çıkarılmasını amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Sinop yerel pazarında ot satımı gerçekleştiren ve bu otları tüketen 10 esnaf oluşturmaktadır. Katılımcılar bu otlar hakkında bilgi sahibi olan, bu otları toplayan ve tüketen, yaşları gereği daha fazla bilgiye sahip olduğu düşünülen 50 yaş üzeri bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca, yenilebilir otların satışı köylerden gelen kadınlar tarafından yapıldığı için, katılımcıların tamamı kadınlardan seçilmiştir.

Görüşme yapılan kişilere Şimşek, Durmuş ve Çakmak'ın (2020) çalışmalarında kullandığı görüşme sorularından uyarlanarak aşağıda yer alan sorular yöneltilmiştir;

- Sinop'ta hangi yenilebilir otlar yetişmektedir?
- Yetişen bu yenilebilir otları tüketiyor musunuz?
- Otların hangi kısımlarını ne şekilde tüketiyorsunuz?
- Otları kullanım amacınız nedir?

Sinop merkezinde bulunan pazar yerinde, araştırmaya dahil edilen 10 kişi ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler ortalama olarak 5-10 dakika sürmüştür.

## BULGULAR

Araştırma kapsamında katılımcılara yarı yapılandırılmış görüşme soruları yöneltilmiş ve katılımcılardan elde edilen cevaplar aşağıda sunulmuştur.

K1: "Kekik, ebegümece ve labada genellikle ilkbahar ve yaz aylarında yetişir. Bu otlar, et yemeklerinde, salatalarda ve çorbaların içinde lezzet vermek için kullanılır. Kışniş yaprakları da aynı mevsimlerde yetişir. Kuzu kulağı, kazayağı ve diken ucu da ilkbahar ve yaz aylarında yetişen otlardır ve salatalarda, çorbaların içinde veya garnitür olarak tercih edilir. Isırgan otu ise aynı dönemlerde yetişir ve çorbalarda, böreklerde veya sotelenerek tüketilir.

K2: "Sinop'un yerel pazarlarında pazarcılık yapıyorum. Mesela sirken otunun yaprakları yemek yapımında kullanılırken, nane hem baharat olarak hem de içecek olarak yaygın şekilde kullanılır ve sağlığa da olumlu etkileri vardır. Yabani semizotu yaprakları salatası yapılarak tükutilirken, zıbıdık otu veya zılbıt olarak bilinen bitkiyle yemekler ve börek yapılır. Ayrıca karga soğanının kökleriyle de çeşitli yemekler pişirilir. Bu bitkiler, Sinop'un mutfak kültüründe önemli bir yer tutar ve geleneksel lezzetlere katkı sağlar.

K3: "Labada otunun yapraklarıyla yemeği ve salatası yapılırken, kokmuş otun tamamıyla yemek yapılır. Asma yaprağından sarma hazırlanırken, kuzukulağı otunun yapraklarıyla yemekler ve salatalar yapılır. Salep kökleriyle içecek yapılırken, kazayağı otunun yapraklarıyla yemekler yapılır ve içecek de hazırlanır. Pazı yaprakları sarma yapımında kullanılırken, fesleğen yemeklerde baharat olarak kullanılır."

K4: "Köyden topladığım doğada yetişen otları da getirip satıyorum. Kekik ve nane gibi otları toplar, kurutur ve baharat olarak kullanır ve satarım. Ebegümece bitkisinin tamamını kullanarak yemeklerde kullanılır. Semizotunu yemek olarak pişirir, aynı zamanda salata olarak da tükutilir. Asma yaprağı ve pazıyla sarma yapılır."

K5: "Karga soğanı köklerinin kullanılmasıyla yemek olarak tükutilir. Zıbıdık otu veya Zılbıt olarak da bilinen bitkinin yemeklerde tamamı kullanılarak tükutilir. Kuzukulağı otunun ekşi tadı salatalarda ve ayrıca yemeklerde kullanılır. Kişniş ise Tarhana yapımında kullanıyorum daha lezzetli oluyor. Fesleğen ve kekik gibi otlarda baharatlar olarak yemeklerde kullanılır. Isırgan otunun sağlık açısından da faydalı olduğundan yemek olarak tükutilir."

K6: "Sinop'un yerel otlarından bahsedecek olursam; Ebegümece, sindirim sistemini rahatlatırken, sirken otu vücuda enerji verir ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Salep, enerji verici bir içecek olarak kullanılırken, zılbıt (zıbıdık) sindirimi kolaylaştırıcı ve vücuda temizleyici etkiye sahiptir. Karga soğanı, bağışıklık sistemini güçlendirir ve vitamin açısından zengindir."

K7: "Labada, sindirim sistemini destekler ve vücuttaki toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Kişniş (Kinzi), salatalarda ve baharat olarak kullanılır. Kuzu kulağı ise öksürük ve boğaz ağrılarını hafifletici etkiye sahiptir. Kazayağı (gazyak), sindirimi düzenler ve vücuda enerji verirken, diken ucu iştah açıcı ve sindirim sistemini destekleyici özelliklere sahiptir. Isırgan otu, demir ve vitamin açısından zengin olduğu için enerji verir ve kan dolaşımını düzenler.

K8: "Ben Sinop'ta pazarda sebze meyve satan biriyim. Sattığım ve tükettiğim onlardan;

Sirken otu: Genellikle yaprakları kullanılır ve salatalarda veya yemeklerde kullanılır.

Nane: Tüm bitki kullanılır; baharat olarak, içecek olarak ve sağlık açısından faydalıdır.

Kokmuş ot: Tamamı kullanılır ve yemeklerin içinde veya üzerinde kullanılır.

Fesleğen: Genellikle yaprakları kullanılır, kurutulularak tüketilir yeşillik olarak da salatalarda veya yemeklerde kullanılır.

Asma yaprağı: Dolma yapımında kullanılır, iç harcıyla sarılarak pişirilir.

Yabani semizotu: Yaprakları salatalarda kullanılır veya yemeği yapılır.

Salep: Genellikle kökü kullanılır ve sıcak içecek yapımında tercih edilir.

Zılbıt (zıbidık): Genellikle tamamı kullanılır ve içeceklerde veya bazı yemeklerde kullanılır.

K9: "Ben Sinop'ta pazarda sebze meyve satan biriyim. Özellikle pazı ve diken ucu gibi bitkileri sıkça kullanırım; pazıları sarmaların içinde veya yemeklerde, diken ucu ise iştah açıcı ve sindirim sistemini destekleyici özellikleriyle bilinir. Ayrıca ısırgan otu da sağlık açısından oldukça faydalıdır ve bu nedenle çaylarında veya yemeklerinde kullanırım. Sirken otu ise salatalarda ve yemeklerde tat vermek için tercih ettiğim bitkilerden biridir. Fesleğen çeşitli yemeklerde aromatik bir tat olarak kullanılır."

K10: "Pazarda sebze ve meyve satışı yapıyorum. Bu bölgede yetişen Sirken otu gibi yöresel otların yanı sıra pazı, diken ucu, ısırgan otu ve fesleğen gibi bitkileri de sıkça kullanıyorum. Pazı ve diken ucu genellikle sarmalarda veya yemeklerde tercih edilirken, ısırgan otu sağlık açısından faydalıdır ve yemeklerinde kullanılır.

**Tablo 1. Sinop'ta Yetişen Yenilebilir Otlar**

Kekik	Ebegümeçi	Sirken otu	Asma yaprağı	Labada
Nane	Kokmuş ot	Fesleğen	Zılbıt (zıbidık)	Isırgan otu
Salep	Yabani Semizotu	Kuzu Kulağı	Kışniş (Kinzi)	Pazı
	Diken ucu	Karga Soğanı	Kazayağı (gazyak)	

Tablo 1'de Yapılan görüşmeler neticesinde Sinop'ta 18 yenilebilir yabancı ot çeşidi tespit edilmiş ve bu otların mutfakta kullanıldığı belirlenmiştir. Ayrıca bu otlardan, Kışniş (kinzi), zılbıt (zıbidık), ve kazayağı (gazyak) otları yöresel isimleri ile bilinmektedir.

Katılımcılar bu otların tamamının pazarda satışının yapıldığını belirtmekte ve otların mevsim koşullarına göre değişiklikler gösterdiğini, bahar ve yaz aylarında çeşitliliğin daha fazla olduğunu ifade etmektedirler.

Sinop ilinde bulunan yenilebilir yabancı otların yiyecek olarak tüketilmelerinin yanı sıra sağlık amacıyla kullanıldığı da görüşmelerden elde edilen bilgiler neticesinde tespit edilmiştir. Bu otlar, yiyecek olarak salatalarda ve yemeklerde, sağlık amacıyla ise içeceklerde kullanılmaktadır. Katılımcılar otlardan kavurma, haşlama ve çorba gibi yiyecekler hazırlamak için faydalandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca kinzi (kişniş), fesleğen ve nane, baharat olarak kullanılan yenilebilir otlar arasında yer almaktadır. Katılımcılardan bazıları, aroma vermesi amacıyla kinziyi (kişniş) tarhana yapımında kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu otların kullanımına yönelik bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. Yenilebilir Otların Kullanımlarına İlişkin Bilgiler**

Yenilebilir Ot	Otların Kullanılan Kısımları	Kullanım Şekli	Kullanım Amacı
Kekik	Yaprakları	Baharat-İçecek	Yiyecek-Sağlık
Ebegümece	Tamamı	İçecek-Yemek	Sağlık-Yiyecek
Sirken Otu	Yaprakları	Yemek	Yiyecek
Nane	Tamamı	Baharat-İçecek	Yiyecek-Sağlık
Kokmuş ot	Tamamı	Yemek	Yiyecek
Asma Yapağı	Yaprakları	Yemek	Yiyecek
Yabancı Semizotu	Yaprakları	Yemek- Salata	Yiyecek
Salep	Kökleri	İçecek	Sağlık
Zıbdık (zılbit)	Tamamı	Yemek	Yiyecek
Karga Soğanı	Kökleri	Yemek	Yiyecek
Labada	Yaprakları	Yemek-Salata	Yiyecek-Sağlık
Kişniş	Tamamı	Baharat	Yiyecek-Sağlık
Kuzukulağı otu	Yaprakları	Yemek-Salata	Yiyecek
Kazayağı otu	Yaprakları	İçecek-Yemek	Sağlık-Yiyecek
Diken ucu	Tamamı	Yemek	Yiyecek
Isırgan otu	Yaprakları	İçecek-Yemek-Salata	Sağlık-Yiyecek
Fesleğen	Yaprakları	Salata -Baharat	Sağlık
Pazı	Tamamı	Yemek	Yiyecek



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye'nin hemen hemen her bölgesinde, yöre halkı tarafından beslenme amaçlı olarak çeşitli şekillerde tüketilen yenilebilir otlar, yöresel mutfaklar için büyük önem taşımaktadır. Yöresel yemek kültürü içerisinde farklı alanlarda kullanılan bu otların tanıtılması, kullanım alanların artırılması hatta ticari bir ürüne dönüştürülmesi hem ürünlerin yaşatılması hem de bölge ekonomisine katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir. Yenilebilir yabani otlar, gastronomi dünyasında benzersiz tatlar ve sağlık faydaları sunarak önemli bir yer tutar. Bu otlar, doğal ve organik yapıları sayesinde mutfaklara taze ve besleyici bileşenler katarken, yerel ve geleneksel lezzetlerin korunmasına da katkı sağlar. Yabani otlar, modern mutfaklarda gurme tariflerin yaratılmasına olanak tanıyan eşsiz aromaları ve dokularıyla şefler tarafından sıklıkla tercih edilir. Ayrıca, sürdürülebilir beslenme ve sağlıklı yaşam trendleri doğrultusunda, bu otların kullanımı artmakta ve gastronomi dünyasında değerli bir kaynak olarak öne çıkmaktadır. Yenilebilir yabani otların gastronomideki bu önemi hem kültürel mirasın korunmasını desteklemekte hem de geleceğe yönelik yenilikçi mutfak anlayışlarına ilham vermektedir.

Yapılan bu araştırmadan hareketle sunulan öneriler aşağıda sıralanmıştır;

- Gastronomi turizmi kapsamında yenilebilir otların ne kadar önemli olduğunun yerel halk ve tüketicilerin bilgilendirilmesi yapılarak söz konusu otların tanıtımına önem verilmelidir. Bunun için yerel yönetimler tarafından ot festivalleri düzenlenerek ülke genelinde de bilinirliği artırılabilir.
- Üniversiteler ve yerel yönetimlerce yenilebilir otlarla ilgili çalışmalar gerçekleştirilerek Sinop ili ve ilçelerinde araştırmalar yapılarak yenilebilir otların envanteri çıkarılabilir.
- 21-27 Mayıs tarihlerinde her yıl festival havasında düzenlenen Türk Mutfağı Haftasında; yörenin yenilebilir otlar ile yapılan yemeklerinin tadımı için stantlar açılıp yöre halkının bu lezzetleri görmesi ve tatması sağlanır.
- Yenilebilir otların Sinop'taki yiyecek içecek işletmelerinde yer almasıyla, vegan-vejetaryen bireyler için yiyecek alternatifi oluşturulabilir. Ayrıca bu şekilde yöre mutfağının gelişmesine de katkıda bulunulabilir.
- Kırsal turizm kapsamında yenilebilir ot toplama ve mutfakta kullanım şeklinde gastronomi rotasının oluşturulmasıyla turistlere yönelik etkinlikler düzenlenebilir.
- Çalışmanın Sinop il merkezi dışında ilçelerde de gerçekleştirilmesi farklı yenilebilir yabani otların ortaya çıkarılması açısından önerilmektedir.

- Son yıllarda sağlıklı ve doğal beslenme faaliyetlerinin artması ve yabancı beslenme turizmi gibi turizm çeşitlerinin ön plana çıkması bu konuda yapılan çalışmaların sayısının artırılmasını gerekli kılmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Aktaş, N., Şen, A. ve Çil, M. (2019). Gastronomi Turizminde Yeni Bir Eğilim: Vejetaryen ve Vegan Festivaller. VIII. National IV. International Eastern Mediterranean Tourism Symposium 976-983.
- Ceylan, F., & Şahingöz Akar, S. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği (Edible Herbs Habitual Consumption: Düziçi Example), *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2204-2225.
- Çetinkaya, N., & Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 483-500.
- Demir, E., Sürmen, B., Harun, Ö. ve Kutbay, H. G., (2017). Salıpaazarı ve çevresinde (Samsun/Türkiye) doğal olarak yetişen bitkilerin etnobotanik özellikleri. *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 68-78.
- Doğan, Y., 2012. Traditionally used wild edible greens in the Aegean Region of Turkey. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae*, 81 (4), 329-342. <https://doi.org/10.5586/asbp.2012.037>
- Gül, V., & Topçu, E. (2017). Salıpaazarı (Samsun) ilçesinde yayılış gösteren zehirli bitkiler üzerine bir araştırma. *Türk Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi*. 4(2), 162-168.
- Hall, C. M., & Sharples, L. (2003). The consumption of experiences or the experience of consumption? An introduction to the tourism of taste. In C. Michael Hall, L. Sharples, R. Mitchell, N. Macionis, & B. Cambourne (Eds.), *Food Tourism Around the World: Development, management and markets*. Butterworth-Heinemann.
- İskenderoğlu, M. (2018). Yenilebilir Endemik Bitkilerin Zeytinyağlı Yemeklerde Kullanımı: Seferihisar Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Kallas, J. (1996). Edible Wild Plants From Neighborhood to Wilderness: A Catalyst for Experiential Education. In 1996 Association for Experiential Education 24th Annual International Conference Proceedings, Spokane, WA, September 26-29, 1996 pp. 140-144.
- Karabak, S.(2017). Economic and socio-cultural importance of edible wild species. *Anadolu Journal Of Aegean Agricultural Research Institute*, 27(2): 26-38.
- Karaman, E. E., & Sezgin, A. C. (2022) Çaşır (Ferula orientalis L.) Bitkisi ve yöresel mutfaklarda kullanımı / Çaşır (Ferula orientalis L.) Plant and Its Usage in Local Cuisine, *Journal of Interdisciplinary Food Studies*, 2 (1), 51- 61.
- Keskin, E., & Dönmez, B. (2020). Nevşehir'in Yenilebilir Yabancı Otları ve Bu Otlardan Yapılan Yemekler. *International Travel and Tourism Dynamics: Overtourism 8-10 Oct, Ankara Turkey*. E-ISBN: 978-605-031- 445-8.
- Kocadağ, S., Çelikay, N., Kelat, Z., Aykul, F., Yardım, N., Karahan, S., Karaağaoğlu, E., Akgün, S., Oğul, H., Aksoydan, E., Kızıltan, G., & Pekcan, A. G. (2021) Türkiye'de Yenilebilir Ot Tüketim Durumu. *Sağlık ve Toplum*, 31 (2) 195-203
- Liu, L., Howe, P., Zhou, Y. F., Xu, Z. Q., Hocart, C., & Zhang, R. (2000). Fatty acids and carotene in Australian purslane (*Portulaca oleracea*) varieties. *Journal of Chromatography*, 893, 207-213.
- Montanari, M. (2006). *Food is Culture*. Columbia University Press.
- Özdemir, G. ve Altner, D. D. (2019). Gastronomi kavramları ve gastronomi turizmi üzerine bir inceleme. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 1-14.

- Özhan, V. & Pehlivan T. 2022. Wild edible plants of Mersin (Turkey) and their gastronomic usage types. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2022, 10 (4), 3484-3498
- Scarpato, R., & Daniele, R. (2003). New global cuisine: Tourism, authenticity and sense of place in postmodern gastronomy. In C. Michael Hall, L. Sharples, R. Mitchell, N. Macionis, & B. Cambourne (Eds.), *Food Tourism Around the World: Development, management and markets*. Butterworth-Heinemann.
- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ., ve Çakmak, S. D. (2020). Yenilebilir otlar ve yemeklerde kullanım şekilleri: Kastamonu örneği. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8-12.
- Yeşilada, E. (2012). İyileştiren bitkiler. Hayy Grup Yayıncılık.
- Yücel, E., Tapırdamaz, A., Şengün, İ.Y., Yılmaz, G. ve Ak, A. (2011). Determining the usage ways and nutrient contents of some wild plants around Kisecek town (Karaman/Turkey). *Biological Diversity and Conservation*, 4(3), 71-82.