



Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme (An Evaluation on Their Relation to Health and Wild Plant Meals, Wild Edible Plants in Gastronomy Tourism)

Oya Berkay KARACA^a, *Oya YILDIRIM^a, Celil ÇAKICI^b

^aÇukurova University, Karataş School of Tourism and Hotel Management, Adana/Turkey

^bMersin University, Faculty of Tourism, Çiftlikköy Campus, Mersin/ Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 12.05.2015

Kabul Tarihi: 16.08.2015

Anahtar Kelimeler

Gastronomi turizmi

Otlar

Ot yemekleri

Keywords

Gastronomy tourism

Wild edible plant

Wild plant meals

Öz

Gastronomi turizmi, bir turizm türü olarak her geçen gün önemini daha çok artırmaktadır. Dünya gastronomi turizmi hareketleri içerisinde, Akdeniz ülkelerinde gerçekleştirilen gastronomi turları, önemli bir yer teşkil etmektedir. Gastronomi turlarının odaklarından birisi Akdeniz mutfağıdır. Akdeniz mutfağının önemli özelliklerini ve etkilerini taşıyan mutfaklardan birisi de Türk Mutfağıdır. Otlar ve ot yemekleri, Akdeniz mutfağının olduğu kadar Türk mutfağının da vazgeçilmezleri arasındadır. Son yıllarda, ot pazarları ve ot festivallerine olan ilginin artması, gastronomi turizmi içerisinde otlar ve ot yemeklerinin önemini de artırmaktadır. Bu nedenle çalışmada, Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde yetişen otlar ve bu otlardan yapılan yemeklerin ortaya konması, bu otların hem insan sağlığı hem de gastronomi turizmi açısından önemine dikkat çekilmesi amaçlanmıştır.

Abstract

Gastronomy tourism has been increasing its significance as a type of tourism day by day. Within the world gastronomy tourism movements, the gastronomy tours arranged in Mediterranean countries are of significant importance. One of the focuses of gastronomy tours is the Mediterranean cuisine. The Turkish Cuisine is one of the cuisines that bear important characteristics and effects of Mediterranean Cuisine. Wild edible plants and their meals are essential for not only the Mediterranean cuisine but also the Turkish cuisine. In recent years, the increasing interest on wild edible plant markets and fests also increases the importance of wild edible plants and their meals in the gastronomy tourism. The study, therefore, aims at revealing the wild edible plants and meals made from those wild edible plants that grow in various geographical regions of Turkey, and at drawing attention to the importance of these meals in terms of human health and gastronomy tourism.

*Sorumlu Yazar

berkaykaraca@hotmail.com (O.B.Karaca), oyildirim@cu.edu.tr (O. Yıldırım), celilcakici@mersin.edu.tr (A.C. Çakıcı)

GİRİŞ

Gastronomi sözcüğü ilk kez Joseph Berchoux'un "gastronomi ya da tarladan sofraya insan" (1801) adlı eserinde kullanılıncaya kadar yerleşmiş, daha sonra 1835 yılında Fransız Akademisi "gastronomi" sözcüğünü sözlüğüne alarak resmileştirmiştir (Gürsoy, 2014, s.12). Gastronomi, kültür ve yemek arasındaki ilişkiyi inceleyen yeme-içme bilimi ve sanatı olarak tanımlanmakta, yapılan çeşitli araştırmalarda gastronominin turizm deneyiminin ayrılmaz bir parçası olduğu vurgulanmaktadır (Cömert ve Özkaya, 2014, s.63). 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 çeşitidir (Harrington ve Ottenbacher, 2010, s.5).

Dünya genelinde gastronomi turizmi hareketleri incelendiğinde, Akdeniz ülkelerinde gerçekleştirilen gastronomi turlarının bu turizm çeşidi içinde önemli bir yer teşkil ettiği görülmektedir. Türkiye de, mutfak yapısıyla Akdeniz kültürünün gastronomik hazinesine sahip, Asya, Avrupa ve Afrika kültürlerinin birleştiği ortak bir noktada olup, bu zenginliğini turizm potansiyeline dönüştürecek güce sahiptir (Gökdeniz vd., 2015). Uzun ve sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı kabul edilen Akdeniz tipi beslenme, insanoğlunun sağlıklı beslenmenin önemini kavramasıyla ön plana çıkmıştır. Coğrafi konumu nedeniyle Türk Mutfağı'nın da önemli bir bölümüne hâkim olan Akdeniz tipi beslenmenin temel hatlarından birini yabancı otlar ve ot yemekleri oluşturmaktadır (Kılıç, 2010, s.1).

Gastronomi turizmi içerisinde yabancı otlar ve ot yemeklerinin her geçen gün daha önemli hale gelmesi, konuya turistik tüketim ve/veya akademik amaçlı özel bir ilgi gösterilmesine yol açmaktadır. Otlarla ilgili yapılan alan yazın taramasında ulaşılan kaynakların büyük çoğunluğunun sağlık amaçlı yayınlardan oluştuğu ve genelde otların ilaç yapımında kullanımına odaklanıldığı görülmüştür. Otların yemek yapımında kullanımını ele alan az sayıda çalışmaya rastlanılmış, ancak ot yemeklerinin gastronomi turizmi açısından kullanılabilirliğini vurgulayan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmada, Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde yetişen otlar ve bu otlardan yapılan yemeklerin ortaya konması, bu otların hem insan sağlığı hem de gastronomi turizmi açısından önemine dikkat çekilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca çalışmanın, otlarla pişirilen geleneksel yemeklerin kaybolmaması yönünde alan yazına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

TÜRKİYE'DEKİ OTLAR VE ÖZELLİKLERİ

Türkiye florası 10.000'in üzerinde bitki türü (Gürdal ve Kültür, 2013, s.113; Polat vd., 2015, s.3; Yücel vd., 2012, s.95) ile dünyadaki bitki türlerinin yaklaşık %3,6'sına sahip, bitkisel bio çeşitlilik bakımından ender ülkelerden biridir (Cakilcioglu ve Turkoglu, 2010, s.172; Cakilcioglu vd., 2011, s.469; Kan vd., 2010, s.732; Özüdoğru vd., 2011, s.85; Polat ve Satıl, 2012, s.626; Polat vd., 2013, s.952; Tetik vd., 2013, s.332). Anadolu doğal kaynaklar açısından oldukça zengin olup, bu zenginliğin önemli bir kısmını hayatta kalmakta usta olan yabancı bitkiler oluşturmaktadır (Kadioğlu vd., 2010, s.720). Anadolu halkının yabancı bitkileri ilaç ve

yiyecek olarak kullanışı çok eski devirlere kadar uzanmaktadır. Doğal olarak yetişen bitkilerden faydalandığı gibi çeşitli türlerin kültürleri de yapılmaktadır (Akgün vd., 2004, s.306).

Ot sözcüğü daha çok insanlar tarafından yetiştirilmeyip doğada kendiliğinden yetişen bitkiler anlamında kullanılmakta ve bunlara yabancı ya da yabancı otlar denmektedir. Bir yöreye özgü gibi görünen bir ot başka yörelerimizde aynı ya da farklı adla bilinmektedir. Örneğin, madımak bir yörede madımalak olarak adlandırılırken başka bir yörede gıvışkan veya yemlik; yabancı semizotu töhmeken veya soğukluk ya da pipirim; kuzukulağı ise ekşi ot, ekşikara veya ekşimen olarak bilinmektedir (Baysal, 2015). Bu farklı kullanımlara açıklık getirebilmek amacıyla bazı otların Latince ve yöresel adlarına ilişkin bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Bazı Otların Latince ve Yöresel Adları

Latince Adlar	Yöresel Adlar
<i>Agrostemma githago</i>	Arap otu, Ekinebesi, Karamık, Karamuk, Karanfil
<i>Allium sp.</i>	Körmen, Sir, Yabancı sarımsak, Yabancı soğan
<i>Allium akaka</i>	Dana soğanı, İt soğanı, Kuzukulağı
<i>Allium ampeloprasum</i>	Dağ körmeni, Dağ sarımsağı, Karga sarımsağı, Körmen
<i>Allium atroviolaceum</i>	İt soğanı, Silim soğanı, Sirmo, Soğanak, Yabancı sarımsak
<i>Allium aucheri</i>	Sirim
<i>Allium cardiostemon</i>	Silim soğanı, Sirik
<i>Allium fuscoviolaceum</i>	Hağız, İt soğanı, Sirmo
<i>Allium kharputense</i>	Kıvılcım, Kıvırcık, Yabancı soğan
<i>Allium orientale</i>	Kara soğan, Karga sarımsağı, Kıvılcım, Kıvırcık, Körmen, Yabancı soğan
<i>Allium paniculatum</i>	Handuk, Sirmo, Yabancı soğan
<i>Allium schoenoprasum</i>	Sirik, Sirim, Sirmo
<i>Allium scorodoprasum</i>	Cavır soğanı, İt soğanı, Kaya sarımsağı, Silim soğanı
<i>Allium subhirsutum</i>	Keçi körmeni, Körmen, Osuruk otu
<i>Allium viniale</i>	Sirmo
<i>Allium zebdanense</i>	Yabancı sarımsak, Yabancı soğan
<i>Amaranthus blitoides</i>	Sirken
<i>Amaranthus graecizans</i>	Sirken
<i>Anchusa azurea</i>	Sığırdili, Yılandili
<i>Arctium tomentosum</i> var. <i>glabrum</i>	Devetabanı, Dulavrat otu
<i>Arum dioscoridis</i>	Yılan burçağı, Yılan pancarı
<i>Asparagus sp.</i>	Boğ, Kuşkonmaz, Tilki diken, Tilkikuyruğu
<i>Atriplex nitens</i>	Unluca
<i>Atriplex tatarica</i>	Sirken otu
<i>Bellevalia forniculata</i>	Yağlıca
<i>Bellevalia sarmatica</i>	Yağlıca
<i>Beta trojana</i>	Pazı
<i>Capsella rubella</i>	Çobançantası, Kuşkeği, Kuşkuş
<i>Chenopodium sp.</i>	Sirken
<i>Cnicus benedictus</i>	Şevketibostan
<i>Convolvulus galaticus</i>	Sarmaşık

Tablo 1. Bazı Otların Latince ve Yöresel Adları (Tablonun Devamı)

<i>Crocus biflorus</i>	Çiğdem
<i>Crocus chrysanthus</i>	Çiğdem
<i>Eremurus spectabilis</i>	Çiriş, Dağ pırasası, Gülük, Sarı çiriş, Gulik
<i>Erodium cicutarium</i>	İğnelik, Çobaniğnesi, Dönbaba, Ebeiğnesi, Leylekgagası, Saat otu
<i>Eruca sativa</i>	Hardal, Hardal otu, Roka
<i>Ferula sp.</i>	Çakşır, Çakşır otu, Helis, Hitik, Hiltik, Kasni, Kerkor, Peynir otu
<i>Glaucium sp.</i>	Gelincik
<i>Papaver sp.</i>	Gelincik, Gelineli, Lale, Pampal, Şakşako
<i>Papaver dubium</i>	Gelincik, Gelineli
<i>Papaver lacerum</i>	Gelincik, Haşhaş, Kara gelincik
<i>Lamium sp.</i>	Arı otu
<i>Malva sp.</i>	Ebegümeci, Ebem gömeci, Ebem kümeci, Gömeç, Kömeç, Tolik
<i>Picris altissima</i>	Yapışkan ot
<i>Polygonum aviculare</i>	Kuşdili, Kuşkeği, Madımak, Yalancı madımak
<i>Polygonum cognatum</i>	Bezmece otu, Çobanekmeği, Kuşdili, Kuşkeği, Madımak, Urgancık
<i>Prangos ferulacea</i>	Çakşır, Çaşır, Eşek çaşırı, Heliz, Köfte otu, Sarı çaşır, Tekesakalı
<i>Rheum ribes</i>	Govalak, Govalat, Işgın, Işkın, Revam, Revas, Rimbez, Şingi, Uçkun
<i>Rumex sp.</i>	Efelek, Ekşi ot, Ekşikulak, Evelek, Kuzukulağı, Labada, Mancar, Ekşimenek
<i>Rumex olympicus</i>	Labada
<i>Rumex tuberosus</i>	Kuzukulağı
<i>Salicornia europaea</i>	Deniz börülcesi, Geren otu
<i>Scandix sp.</i>	Kişkiş
<i>Scorzonera hispanica</i>	Yemlik
<i>Scorzonera rigida</i>	Yemlik
<i>Tragopogon sp.</i>	Yemlik
<i>Sinapis alba</i>	Hardal otu
<i>Sinapis arvensis</i>	Acırğa, Eşek turpu, Hardal otu, İspata, Turp otu, Mamanik, Giyle
<i>Urtica sp.</i>	Cızlağan, Çincar, Dalağan, Dalan, Gezerek, Isırgan, Yığınç
<i>Urtica membranacea</i>	Cızgan, Dalağan, Dalan, Isırgan

(Kaynak: Tuzlacı, 2011)

Yemek olarak kullanılan otlar, bir anlamda sebzelerin kendiliğinden yetişenleridir. Bazı otların da daha önce kültür bitkisi oldukları ve zamanla yabani ota dönüştükleri sanılmaktadır (Baysal, 2015). Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yetişen ve ot yemeklerinin yapımında kullanılan belli başlı yabani otlara ve özelliklerine aşağıda yer verilmiştir.

Arapsacı (*Rezene, Foeniculum vulgare*): Çok yıllık, dayanıklı ve karakteristik anason aromasına sahip bir bitkidir (Barros vd., 2010a, s. 814). Havuç ve maydanozla aynı aileden olan arapsacı, Kuzey Anadolu'da, Ege ve Akdeniz'de yetişmektedir. Giritlilerce en yaygın olarak kuzu etiyle pişirilmekte, Ege ve Akdeniz'de karışık ot kavurmalarında, böreklerde, balık ve diğer et yemeklerinde kullanılmaktadır (İnalton, 2015). Belirgin "anason" kokusu nedeniyle "tahammül edemeyenleri" kadar "sevdaıları" da vardır. Dikilerek üretilen yabani olmayan arapsacı iri köküyle yabanisinden ayrılır. Batı Avrupa'da daha çok kökü kullanılır. Izgarası ve haşlaması yapılarak garnitür olarak da yenilmektedir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.3).

Ebegümeci (*Malva sylvestris*): Ebegömeç, ilmik, kazankarası, tolik, habbaze, develik, hamaylık, inek alni, benice, kabalık, ale gümeci, gaba, kömeç adlarıyla da bilinmektedir. Günümüzde şeker, su, jelatin kullanılarak yapılan ABD, Kanada, Avustralya ve İngiltere'de yaygın olarak tüketilen ve lokuma benzeyen az şekerli hafif bir şekerleme olan "marshmallow"un (ebegümecinin İngilizce adıdır), eskiden ebegümeci kökünden elde edilen unla yapıldığı bilinmektedir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.13). Çok yıllık bir bitki olup Avrupa, Kuzey Afrika ve Güneybatı Asya'ya özgüdür. Türkiye'nin hemen her tarafında yetişen pembe çiçekli ebegümeci, daha çok güneşli ve kuru yerleri sevmektedir. İri yaprakları sarma yapımında ve börek harçlarında kullanılmakta, körpe yaprakları haşlanarak yoğurtlu salatası ile pirinçli yemeği ve kavurması yaygın olarak tüketilmektedir (İnalton, 2015). Ayrıca taze yaprakları salatalarda çiğ olarak, yapraklar ve sürgünleri ise çorbalarda ve haşlanmış sebze olarak tüketilmektedir (Samavati ve Manoochehrizade, 2013, s.427).

Hardal Otu (*Sinapis arvensis*): Yurdumuzun hemen her yöresinde yabani olarak yetişen, arsız bir ot oluşu nedeniyle tarlalarda istenmeyen sarı çiçekli bir bitkidir. Tohumları doğal ilaç yapımında, taze filiz ve yaprakları ise salata yapımında kullanılır. Görünüşünü turp otundan ayıran özelliği, yapraklarının daha çok sivri uçlu oluşu ve biraz kalınlaşan saplarının orta kısımlarının boş oluşudur. Yapraklarının tadı, turp otuna oranla belirgin ölçüde baharlı ve acımsıdır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.7). Tadından dolayı önce kaynar suda hafifçe haşlanıp süzülerek, daha sonra Ege'nin geleneksel ot salatası için zeytinyağı ve limon suyuyla tatlandırılarak kullanılmaktadır. Haşlanmadan doğrudan kavurup yumurtalı olarak yemek de mümkündür. Denizli'de saç böreğine giren yaprakları Mersin'de bulgurla, Adana'da kıymayla pişirilmektedir (İnalton, 2015).

Turp Otu (*Raphanus raphanistrum*): Ekili alanların bir diğer inatçı ve istenmeyen otu sayılan turp otu, turpgiller ailesinin yabani bir üyesidir. Turp adı verilen kazık gövde, turp otunda cılızdır ve yenilebilir nitelikte değildir. Turp otunun yaprakları hardal otuna göre daha az sivridir, ayrıca turp otunun sapının içi dolu, hardal otunun ki ise boştur. Ege'de sonbaharla birlikte toplanmaya başlanan turp otu, izleyen yılın Mayıs ayına kadar doğada bulunmaktadır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.12). Kavurması, salatası, çeşitli yemekleri yapılmaktadır (İnalton, 2015).

Karahindiba (*Taraxacum türleri, Taraxacum officinale*): Radika ve acı marul olarak da adlandırılmaktadır. Yeşil yaprakları tırtıklı olan, çiğ köklerinin idrar söktürücü özelliği

iyi bilinen radika, Girit Türklerinin en sevdikleri haşlamalık otlardan biridir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.15). Sarı çiçekli, acımsı bir ot olup, Türkiye'nin hemen her yerinde yetişmektedir. Körpe yapraklar çiğ olarak yenirken, kartlaştıkça acılaştığından haşlama zorunlu hale gelmektedir. Zeytinyağı ve limonla sos yapılabileceği gibi taratorlu olarak da sunulabilmektedir (İnaltonç, 2015).

Hindiba (*Cichorium intybus*): Kara hindibaya benzemekle birlikte mavi çiçekleriyle diğerinden ayrılmaktadır. Kökleri kavrulup kafeinsiz kahve yapımında kullanılırken tomurcuklarından turşu kurulabilmektedir. Mantarlı kavurması, yoğurtlu yemeği (borani), patatesli salatası, köftesi yapılmaktadır (İnaltonç, 2015).

Isırgan (*Urtica dioica*): Urticaceae familyasına ait olup, özellikle Akdeniz ülkelerinde yetişen uzun ömürlü bir bitki olarak bilinmektedir (Daher vd., 2006, s.183). Isırgan tüyleri ile ayırt edilen tek yıllık ve çok yıllık bir bitkidir. Dünyanın birçok bölgesinde tıbbi bitki olarak yıllardır kullanılmaktadır (Yener vd., 2009, s.418). Farmasötik formülasyonlar ile yerel uygulayıcılar tarafından hastalıklara karşı yaygın olarak kullanılmaktadır. Ayrıca deoksiriboz, linoloik asit ve fosfolipidlerin oksidasyonuna karşı antioksidan aktivite göstermektedir (Ullah vd., 2013, s.1). Yemeklerde genç dalları ve özellikle üst kısımları kullanılmakta, çorbası, salatası, yemeği, böreği, köftesi, karışık ot kavurması, bulgur ve pirinç pilavları sevilerek tüketilmektedir (İnaltonç, 2015).

Şevketi Bostan (*Scolymus hispanicus*): Akkız ve bostan otu olarak da bilinen, taze yaprakları ve kabuğu soyulmuş kökleri yemek malzemesi olarak kullanılan (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.17) sarı çiçekli, dikenli ve tek yıllık bir bitki olan şevketi bostan, yüksek bölgelerde yetişmektedir. Turşusu, kökleri kızartılıp yumurtalı yemeği, haşlanıp ya da ızgarada pişirilip zeytinyağı ve sirke ile salatası yapılmaktadır (İnaltonç, 2015). Bol tüylü yapraklarının kenarlarında sivri dikenler bulunan, dikenleri nedeniyle toplanması zahmetli olan yabancı otsu bitkidir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.17). Yüksek konsantrasyonda okzalik asit içermektedir (Garcia-Herrera vd., 2014, s.164).

Gelincik (*Papaver rhoeas*): Yatıştırıcı, uyuşturucu ve yumuşatıcı etkiye sahip tek yıllık bir bitkidir (Pourmotabbed vd., 2004, s.431). Bahar aylarında kırmızı çiçekleriyle kırları kaplayan gelincik, aynı zamanda hem besin kaynağı, hem de şifalı ot olarak da değerlendirilir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.5). Antioksidan özellik gösteren fenolik bileşiklere sahiptir (Rajabi-Toustani vd., 2013, s.147). Rhoeadin, rhoeadik asit, papaverik asit, rhoeagenin ve antosiyaninleri içermektedir (Sahraei vd., 2006, s.420). Toprak üstü kısımları börek, yaprakları ise baharat, un ve yumurta ile karıştırılıp köfte ve çiğden bitki salatası yapımında kullanılmaktadır. Toprak üstü kısımları ile veya yalnız yaprakları ile yumurtalı veya yumurtsuz tek başına veya diğer yenilebilen otlarla birlikte çiğden bitki kavurması yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011, s.343). Gelinciğin taç yapraklarının suda kaynatılması, limon ve şekerle tatlandırılmasıyla gelincik şerbeti de yapılır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.5). Ayrıca gelincik şurubunun, eski tarihlerde Bursa'da su muhallebisine renk vermek için kullanıldığı da bilinmektedir (İnaltonç, 2015).

Bambul (*Solanum nigrum*): Geniş yaprakları ve salkım şeklinde dizilmiş küçük yuvarlak tohumları vardır.

Tohumlanmadan önce toplanıp yenilmektedir. Yurdumuzun çeşitli yörelerinde istifno, it üzümü, köpek üzümü, köpek memesi, tilki üzümü, bambul, efelek, evelik, ilbida, dağ pazısı, sığırkuyruğu ve yabancı aşun otu adlarıyla da bilinmektedir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.10). Yaz aylarında Ege pazarlarında bulunan bu ota Ayvalık'ta 'istifno' denir. Domatesle aynı aileden olan minik, beyaz çiçekli, tek yıllık bitkinin ufak meyveleri vardır. Hafif kokulu ve acımsı lezzetlidir (İnaltonç, 2015). Kabakla birlikte veya sade olarak ıspanak gibi pişirilmekte, salatası yapılmaktadır (Yentürk, 2015).

Sütlü ot (*Eşek marulu*, *Sonchus oleraceus*): Bahar başından güz sonuna kadar yurdun hemen her yöresinde yetişen, yaprakları ele batmayacak ölçüde yumuşak dikenli bir görünüme sahip yabancı bir bitkidir. Gövdesi bükülerek kırıldığında beyaz süt kıvamında bir sıvı akmaktadır. Haşlanarak salatası yapılmakta ve çipohorta (Maydanoz, dereotu, taze soğan, ıspanak, semizotu, domates filizi, kabak çiçeği veya filizi, kereviz sapı gibi yörede bulunan otların kuru soğan, sarımsak, havuç, kabak, patates gibi sebzelele karıştırılmasıyla yapılan "bahçe otu" anlamına gelen girit mutfağına özgü zeytinyağı sebze yemeğidir) yemeğinde kullanılmaktadır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.11). Yüksek oranda tokoferol içermektedir (Garcia-Herrera vd., 2014, s.164). Soluk yeşil renkli, hafif damarlı ve uzun yapraklı bir bitkidir. Sapları haşlandığında gevrek ve lezzetlidir. Kavurması, böreği, yumurtalı ve kıymalı yemeği, bulgur veya pirinçli pilavı yapılmakta, zeytinyağı ve limon sosu ile salata olarak tüketilmektedir (İnaltonç, 2015).

Çiğdem (*Crocus türleri*): Anadolu'da 40 kadar türü yetişen çiğdem, nişasta ve şeker içeren kökleriyle ilkbaharın müjdecisi olan yiyeceklerdendir. Çiğ olarak da tüketilebilen yumrular hem yemeklerde hem de tatlılarda kullanılmaktadır (İnaltonç, 2015).

Çiriş (*Eremurus spectabilis*): Liliaceae familyasına aittir ve coğrafi olarak İran, Batı Pakistan, Afganistan, Irak, Filistin, Lübnan, Suriye, Kafkasya ve Türkiye de dahil olmak üzere Güney ve Orta Asya bölgesinde bulunmaktadır. Kökleri yüksek oranda probiyotik endüstrisi açısından önemli olan fruktanları içermektedir. Bu kök geleneksel olarak sarılık, karaciğer bozuklukları, mide tahrişi, sivilce ve kemik kırıklarını tedavi etmek için kullanılmaktadır (Pourfarzad vd., 2014, s.374). Nisan ortasından itibaren boy gösteren çiriş sarı çiçekli ve otsu bir bitkidir. Ülkemizde Doğu ve Güneydoğu Anadolu'nun dağlarında ve İç Anadolu'da yetişmektedir. En çok yapılan yemekleri çirişli pilav ve yumurtalı kavurmasıdır (İnaltonç, 2015).

Mühliye (*Malva türleri*): Kıbrıs kökenli bir bitkidir. Oradan Girit ve Midilli'ye, ardından Ayvalık'a ulaşmıştır. Yaprakları tüketilmektedir (Kılıç, 2010, s.35; Yentürk, 2015).

Eşek Dikeni (*Onopordum illyricum*): Haziran ayından itibaren pembemsi, morumsu çiçekler açan bu dikenli bitki, genelde Batı Anadolu'da bulunmakta, ancak İç Anadolu ve Doğu Anadolu'da da rastlanılmaktadır. Terbiyeli olarak pişirilmekte, haşlanıp zeytinyağı ve limon sosuyla yenebilmektedir (İnaltonç, 2015).

Hodan (*Borago officinalis*): Boraginaceae familyasından tek yıllık bitki türü olup anavatanı Suriye'dir. Beş dar yaprak

üzerinde, beş üçgen sivri yaprakları ile mükemmel bir görünümü vardır. Pembe veya beyaz çiçeklere bazen rastlanmasına rağmen çiçekleri sıklıkla mavidir. Tohumundan gamma linolenik asitçe zengin yağını elde etmek için ticari amaçlı tarımı yapılsa da mutfak ve tıbbi kullanım için de ekimi yapılır (www.wikipedia.org). En bilinen yemeği yumurtalı kavurması olup, etli veya tavuklu pişirilebilmekte, böreklerde, salatalarda kullanılmaktadır (İnaltonç, 2015).

İşkın (*Rheum ribes*): Orta Doğu'da en önemli ilaç hammaddelerinden birisi olan işkın, Polygonaceae familyasına aittir. Kökleri müshil ilacı olarak kullanılmaktadır. Lübnan, İran ve Türkiye'nin doğusunda yetişmektedir. Taze sapsarı ve yaprakları sebze olarak tüketilmektedir (Öztürk vd., 2007, s.623). Pazıya benzer ekşi dalları olan, bahar aylarında özellikle Doğu Anadolu'daki dağlardan toplanan bir bitkidir. Pek çok doğu ilinde çerez gibi çiğ halde yenmekte, çeşitli yemekleri de yapılmaktadır (İnaltonç, 2015).

İğnelik (*Erodium ve Geranium* türleri): Sivri sürgünleri ve pembe çiçekleri olan bitkinin yoğun kokusu nedeniyle az miktarda başka sebzelerle birlikte kullanımı yaygınlaşmıştır. Börek harçları ve bulgur pilavında kullanılmakta, yumurtayla kavrulmaktadır (İnaltonç, 2015).

Kazayağı (*Falcaria vulgaris*): Maydanoza benzeyen dalları ve hafif pembeye çalan sapsarı vardır. Körpe yapraklar bazı bölgelerde çiğ olarak yense de genellikle pişirilmektedir. Ege'de tek başına veya diğer otlarla birlikte kavurulmaktadır. Börekler ve etli yemeklerde değerlendirilmekte, bulgur veya pirinçle pişirilmekte, haşlanarak sarımsaklı yoğurtla sunulmaktadır (İnaltonç, 2015).

Su Kazayağı (*Sium sisarum*): Maydanozgillerden olan ve sulak alanları seven bitkiye yabancı kereviz de denilmektedir. Ucu sivrimsi, ortaları tombul, tüysüz yapraklara ve şemsiye biçiminde çiçek kümeleri ile beyaz çiçeklere sahiptir. Kerevizin kullanıldığı yerlerde kullanılmaktadır (İnaltonç, 2015).

Kuş Ekmeği (*Capsella Bursa-pastoris*): En fazla 40-50 cm'ye kadar yükselebilen, yaprakları bol ve yayvan bir ottur. Körpeyken çiğ yenebilirse de çoğunlukla karışık ot kavurması, haşlanarak salatası yapılmaktadır. Çorba, etli yemek, bulgur veya pirinç pilavında kullanılmaktadır (İnaltonç, 2015).

Kuş Otu (*Stellaria media*): Minik yaprakları ve beyaz çiçekleri olan bitki ilkbahar aylarında toplanmaktadır. Çiğ olarak yenebilen kuş otu börek yapımında kullanılmakta, ıspanak veya semizotu gibi yemeği yapılmaktadır (İnaltonç, 2015).

Kuş Yüreği (*Theligonum cynocrambe*): Kış aylarında yağmurlardan sonra ortaya çıkan erkenci otlardan biridir ve yürek şeklinde açık yeşil renkli yaprakları vardır. Böreklik karışımlara ve otlara girmekte, ıspanak gibi pişirilerek daha çok Ege bölgesinde yenilebilmektedir (İnaltonç, 2015).

Kuzukulağı (*Rumex acetosella*): Kırmızımtırak gövdeli, çiçekleri pembe renkli, çok yıllık ve otsu bir bitki olup, Anadolu'da yaygındır. İnce, uzun yaprakları tüysüz ve ok biçiminde, tadı ise ekşidir (Kıran, 2006, s.39). Salatalarda,

çorbalarda, böreklik karışımlarda yer alabildiği gibi pirinçli yemeği de yapılabilmektedir (İnaltonç, 2015).

Labada (*Rumex patientia*): Tüm Anadolu'da yabancı olarak yetişen bir ottur. 25 ile 50 cm arasında koyuca yeşil yaprakları, kekremsi tadıyla Giritli Türkler arasında sevilen bir kıymalı sarma malzemesidir. Acı yapraklarına denk gelmemek için labada toplarken, salyangozların kemirerek delikler açtığı yapraklarla aynı köke bağlı yapraklar tercih edilmelidir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.8). Karabuğdaygillerden labada ile kuzukulağı akrabadır. Bu iki bitki birbirlerine çok benzerler ancak labada daha sert yapraklıdır ve kuzukulağı gibi ekşi değildir. Hemen her yerde yetişmesi ve kolay bulunması nedeniyle pilav, çorba ve yemeklerde kullanılmakta, Doğu Anadolu Bölgesi'nde kurutulmuş olarak da satılmaktadır (İnaltonç, 2015).

Sinir otu (*Plantago lanceolata*): Ege bölgesinde yabancı olarak yetişen bitkinin yapraklarının buruk ve tenenli bir tadı vardır. Anadolu'da uzun yıllar yapraklarından yiyecek malzemesi ve siğil ilacı olarak yararlanılmıştır. Giritli Türkler, sinir otunun körpe yapraklarından haşlama salata malzemesi olarak yararlanmaktadır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.9).

Madımak (*Polygonum cognatum*): Gövdesi toprak üstüne yatık, pembe çiçekli, elips biçiminde yaprakları olan, kısa saplı ve ekseri sivri uçludur (Demir, 2006, s.56). Yoğurt, sarımsak ve bulgur ile karıştırılarak yemek olarak pişirilebilmektedir (Özüdoğru vd., 2011, s.94). Çorbası, yumurtalı yemeği, pilavı, pastırmalı yemeği, cacığı yapılmaktadır. Bazı Anadolu köylerinde yufkaya sarılıp çiğ olarak yenirken, kurutulup kışa saklanan madımağın pidesi ve sütlü yemeği de tüketilmektedir (İnaltonç, 2015).

Sarmaşık (*Tamus communis, Tamus cretica*): Tadı acımsı olduğundan 'acı filiz' de denilen, bakır renkli sürgünleri ve ilk yaprakları yenen bitki Ege'de çok kullanılmaktadır. Taze soğan ile zeytinyağında yumurtalı kavurması, beşamel sosla mezeli hazırlanmaktadır (İnaltonç, 2015). Yaprakları acı sarmaşığa çok benzeyen ve taze filizleri benzer biçimde Ege ve Karadeniz bölgelerinde tüketilen bir diğer bitki olan Silcan ile sık sık karıştırılır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.2).

Semizotu (*Portulaca oleracea*): Pirpirim, temizlik otu, soğukluk ve can otu olarak da adlandırılır. Etli ve hafif ekşimsi yapraklarıyla sapsarının uca yakın taze kısımlarından pirinçli ve kıymalı yemeği yapılmaktadır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.16). Portulacaceae familyasına ait olup, Dünya Sağlık Örgütü tarafından en çok kullanılan şifalı bitkilerden biri olarak listelenmiş ve "küresel her derde deva ilaç" terimi verilmiştir (Lim ve Quah, 2007, s.734). Bitkinin sapsarı ve yaprakları ıspanak benzeri hafif asidik ve tuzlu tadı ile lezzetlidir. Yaygın olarak Akdeniz, orta Avrupa ve Asya ülkelerinde yeşillik olarak kullanılmaktadır (Erkan, 2012, s.775). Çinlilerin "uzun yaşam için sebze" olarak adlandırdıkları semizotu, sadece yaygın olarak yenilebilen bir bitki değil aynı zamanda hipoglisemi (kan şekerinin olması gerekenden daha düşük olması) için geleneksel bir Çin bitkisel ilacı olarak adlandırılmaktadır (Gu vd., 2015, s.215). Hafif buğulu minik yaprakları olan sarı çiçekli yabancı semizotunun ülkemizde altı cinsi bulunmaktadır. Taze olarak kullanıldığı gibi İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da kurutulmaktadır. Çiğ olarak salatalarda, sapsarı turşu

yapımında, tohumları çekilip una katılarak kullanılmaktadır (İnalton, 2015).

Silcan (*Smilax* türleri, *Smilax aspera*): Çeşitli yörelerimizde sarmaşık, avratotu, kedirgen, dikenucu adlarıyla bilinen ve Ege ve Karadeniz bölgelerinde yaygın olarak tüketilen bir ottur (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.2). Bir cins sarmaşık olup, kalp şeklinde yaprakları vardır. Karadeniz’de dikenucu olarak bilinmekte, turşusu yapılmaktadır. Uçtaki 5-10 santimlik körpe kısmı yenmektedir (İnalton, 2015).

Sirken (*Chenopodium* türleri, *Chenopodium album*): Üzümü andıran çiçekleri, kenarları tırtıklı yaprakları ile sebze olarak kullanılmaktadır (İnalton, 2015). Anadolu'nun farklı yörelerinde ak kazayağı, telce, ak pazı, külleme otu, unluca, tellice ve tel pancarı olarak da bilinmektedir. Giritli Türkler sirkenin yapraklarıyla taze filizlerini bahçeoğlu (çiphorta) karışımına kattıkları gibi haşlama salatasında da kullanılmaktadırlar (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.9).

Ada Papatyası (*Anthemis avrensis*): Diğer papatyalardan, bariz biçimde daha kalın olan gövdesi ve iri gür yapraklarıyla ayrılan ada papatyasının beyaz taç yaprakları, göbeğe doğru sarıyla alacalı bir renk almaktadır. Çiçek vermesine 2-3 hafta kalıncaya kadarki dönemde, saplarının körpe kısımlarından haşlanmış salata yapılmaktadır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008, s.2).

Su Teresi (*Nasturtium officinale*): Kalp şeklinde yaprakları, minik beyaz çiçekleri olan bitki sulak yerlerde yetişmekte, terenin kullanıldığı her yerde onun yerine kullanılabilir. Salatalarda, çorbalarda, böreklik karışımlarda kullanılmakta, diğer otlarla birlikte kavrulmaktadır (İnalton, 2015).

Teke Sakalı (*Scorzonera* veya *Tragopogon* türleri): Beyaz, sarı, pembe çiçekleri olan bitki, çiçeklenme döneminden önce bir kök üstünde ip gibi ince dallar halinde yetişmektedir. Börek, cacık yapımında, haşlanarak sarımsaklı yoğurtla birlikte, yumurtalı veya sade kavrularak tüketilmektedir (İnalton, 2015).

Yabani Kuşkonmaz (*Asparagus acutifolius*): Dikenli dalları olan, zambakgiller familyasından bir çalıdır. Bazen dalların üzerinden, bazen de yerden çıkan koyu yeşil, kırmızımsı ve morumsu renklerin karışımından oluşan incecik filizleri vardır. Makarna soslarına, sebzeli tatlara, çorbalara girmekte, yumurtalı kavurması yapılmaktadır (İnalton, 2015).

Yabani Pazı (*Beta vulgaris*): Ispanakgillerden olan kırmızımsı sapa sahip bitkidir. Bir metreye kadar yükselebilmektedir. İkinci yılda açan çiçekleri yeşile çalan sarı renktedir. Yapraklarından dolma ve haşlanarak salata yapılmakta, çorbalara, böreklik ve kavurmalık karışımlara girmekte, bakliyatlarla pişirilme, ıspanak gibi yemeği yapılmaktadır (İnalton, 2015).

Yabani Sarımsak (Köremen, *Allium* türleri): Sapın üzerinde topuz şeklinde birçok ufak, beyazdan pembeye değişik renklerde çiçekten oluşan bitkidir. Çorbaya, omlete, kavurmalara, böreğe, yemeklere, ekmeklere ve makarna soslarına konulmaktadır. Doğu’da ‘sirmo’ olarak bilinip otlu peynir yapımında kullanılmaktadır (İnalton, 2015).

OT YEMEKLERİ VE TÜRK MUTFAĞINDAKİ YERİ

Yabani bitkilerin tüketimine olan ilgi, hem gıda fazlalığı hem de gıda kıtlığı dönemlerinde artmıştır (Abbasi vd., 2013, s.528). Doğal ya da insan kaynaklı felaketler sırasında şiddetli gıda sıkıntısı çeken toplulukların hayatta kalmak için yabani bitkilere bağımlı oldukları bilinmektedir. Bu ilişki, "kıtlık gıdalar" kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır (McBurney vd., 2004, s.278). Kıtlık gıdalar arasında da otlardan yapılan yemekler sayılabilir.

Yabani bitkilerden yapılan yemeklere yurdumuzda geleneksel ve yaygın olarak "ot yemekleri" denilmektedir. Bu alanda yararlanılan bitkilerin çoğunluğu otsu özelliktedir. Ancak yarı çalı, çalı veya ağaç şeklindeki bitkilerin genç, körpe, henüz kartlaşmamış (yapraklı veya yapraksız) sürgünleri de yemek yapımında kullanılırlar. Bu bakımdan ot yemekleri terimi, otsu yapıdaki bitki kısımlarından yararlanılarak yapılan yemekler için kullanılan genel bir terimdir (Tuzlacı, 2011, s.25).

Gıda olarak kullanılan bitkiler; çiğ olarak, haşlanarak veya haşlanıp süzildikten sonra içine bulgur, pirinç katılarak, yumurtalı veya yumurtsuz, sarımsaklı yoğurt ilave edilerek veya dolma şeklinde kullanılmaktadır (Yücel vd., 2011, s.72). Yabani otların kullanıldıkları yemekler ve kullanılma biçimleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Otların Kullanıldıkları Yemekler ve Kullanılma Biçimleri

Pişirilerek Yapılan Yemeklerde Yararlanılan Otlar	Yemek Yapımında	Ekinebesi, Sarımsak, Sirim, Sirik, Sirmo, Sirken, Yabani soğan, Karga sarımsağı, Yabani sarımsak, İt soğanı, Kurt soğanı, Karga soğanı, Hoşkuran, Sığırdili, Kazayak, Mendi, Tatlı gerdeme, Tomara, Kabalak, Devetabanı, Yılan burçağı, Yılan yastığı, Kuşkonmaz, Unluca, Yağlıca, Papatya, Karamuk, Diken Üzümlü, Kızılca, Kızıl pancar, Kır pazısı, Lulpar, Çan Çiçeği, Çobançantası, Eşek Dikeni, Taç çiçeği, Ballık, Mendek, İt üzümü, Sakız otu, Ale gümece, Hindiba, Kara hindiba, Hamurkesen, Eşek dikeni, Şevketibostan, Kolokaz, Sarmaşık, Kuzu sarmaşığı, Tavşankulağı, Çiğdem, Bal çiçeği, Çiriş otu, Saat çiçeği, İğnelik, Dönbabadön, Deve dikeni, Kazayağı, Çakşır, Kırmızı bolu, Heliz, Rezene, Yapışkan ot, Turnagagası, Leylekgagası, Gelincik, Kenger, Sov, Tarhana otu, Arı otu, Ballıbaba, Aş yemliği, Deniz ıspanağı, Hevhulma, Ebe gümece, Kömeç, Yonca, Oğul otu, Yabani nane, Keçibiciği, Gerdeme, Kenger, Sarı ot, Tükrüt otu, Ayı gülü, Gelincik, Kelemenkeşir, Somruk otu, Şekerciboyası, Melengeç, Sinirli ot, Kara madımak, Madımak, Çobandegneği, Küçüktene, Dere biberi, Semiz otu, Sultan teresi, Turp otu, Yağlı ot, Işgın, Labada, Kuzukulağı, Dağ pazısı, İlabada, Efelek, Deniz börülcesi, Şevketi bostan, Tekesakalı, Yemlik, Sütlen, Gelinparmağı, Kelemenkeşir, Ak kıvşak, Kıyışak, Hardal otu, Su kazayağı, Silcan, Baldıran, Bambıl, Acıgıcı, Kuşkuşekmeği, Isırgan, Sığırkuyruğu
	Köfte	Gelincik, Yabani nane, Madımak, Semiz otu, Isırgan, Karamuk
	Sarma Dolma	Devetabanı, Yılan burçağı, Kır pazısı, Baldırgan, Ebe gümece, Kenger, Sinirli ot, Işkın, Labada, Dağ pazısı, Efelek, Kazankulpu, Dolma yaprağı, Kazankulpu, Kenger, Hardal otu, Hodan, Öksürük otu
	Börek	Yabani soğan, Körmen, Karga sarımsağı, Sirken, Sığırdili, Unluca, Kuşkonmaz, Kızıl pancar, Çonamçantası, Ballık, Hindiba, Çiriş otu, İğnelik, Rezene, Turnagagası, Leylekgagası, Gelincik, Dağ marulu, Eşekhelvası, Arı otu, Kokar ot, Ballıbaba, Deniz ıspanağı, Kaya marulu, Çoban asmaları, Ebe gümece, Kazayağı, Gelincik, Yabani haşhaş, Horozibiği, Semiz otu, Yağlı ot, Kuzukulağı, Labada, Deniz börülcesi, Kışkiş otu, Sütlen, Kıyışak, Su kazayağı, Sütü ot, Acı ot, Kuşyüreği, Hodan, Yemlik, Kabalak, Isırgan, Ballıbaba
	Çorba	Yabani soğan, Sirken, Yılan burçağı, Yağlıca, Kızıl pancar, Mendek, Çiğdem, Çiriş otu, Kenger, Süsen, Deniz otu, Ebegümece, Yabani nane, Madımak, Semiz otu, Labada, Yemlik, Isırgan
Salata Yapımında Kullanılan Otlar	Doğrudan yenen	Yabani soğan, İt soğanı, Körmen, Sirik, Silim soğanı, Yavşan, Kuşkonmaz, Deli ale gömece, Hindiba, Çobandöşeği, Kazayağı Melengeç, Sinirli ot, Madımak, Semiz otu, Labada, Yemlik, Silcan, Karakavuk
	Çiğ olarak	Tere, Çobançantası, Su teresi, Erguvan, Sirken, Sakız otu, Ale gömece, Hindiba, Keklik otu, Deniz otu, İğnelik, Hardal, Kaya marulu, Yabani nane, Gerdeme, Kazayağı, Gelincik, Melengeç, Madımak, Semiz otu, Çakşır, Kardelen, Kuzukulağı, Labada, Kışkiş otu, Yemlik, Isırgan, Yabani asma
	Haşlandıktan sonra	Körmen, Sirken, Diş otu, Kuşkonmaz, Bostan otu, Çobançantası, Su teresi, Eşek dikeni, Sarı diken, Sakız otu, Ale gömece, Deli ale gömece, Hindiba, Şevketibostan, Deniz otu, Yabani havuç, Çiriş, İğnelik, Deve dikeni, Rezene, Deli turp, Keçi marulu, Ebe gümece, Oğul otu, Nane, Dağ Sübülü, Kazayağı, Kenger, Gelincik, Yabani haşhaş, Yapışkan ot, Melengeç, Sinirli ot, Horozibiği, Madımak, Semiz otu, Yağlı ot, Turp otu, Deniz börülcesi, Kışkiş otu, Sütüce, Kıyışak, Kenger, Hardal otu, Silcan, Baldıran, Bambıl, Kara hindiba, Hindiba, Hodan, Isırgan, Yabani asma, Öksürük otu
Kavurmalarda Kullanılan Otlar	Çiğden	Körmen, Sirken, Sığırdili, Kuşkonmaz, Kır pazısı, Pazi, Dağ karpuzu, Çobançantası, Gökbaş, Erguvan, Cücegözü, Cacık, Çarşır otu, Sarmaşık, Deniz otu, Yabani havuç, Çiriş otu, İğnelik, Deve dikeni, Kazayağı, Heliz, Rezene, Leylekgagası, Dağ marulu, Eşekhelvası, Arı otu, Kokar ot, Deniz ıspanağı, Kaya marulu, Çoban asmaları, Kelemenkeşir, Ebe gümece, Yabani nane, Kazayağı, Emzik otu, Sarı ot, Kurt soğanı, Ayı gülü, Gelincik, Melengeç, Sinirli ot, Horozibiği (Kızılbacak), Yalancı madımak, Madımak, Semiz otu, Turp Otu, Işgın, Kuzukulağı, Labada, Kışkiş otu, Yemlik, Hardal otu, Deli mancar, Silcan, Kuşyüreği, Kaldırık, Karatavuk, Yemlik, Isırgan
	Haşlandıktan sonra	Sirken, Sığırdili, Mendi, Yılan burçağı, Kuşkonmaz, İt üzümü, Kızılca, Çobançantası, Gökgöz, Çiriş otu, Çakşır otu, Ebe gümece, Ayı gülü, Gelincik, Melengeç, Semiz otu, Kuzukulağı, Kıyışak, Silcan, Sütü ot, Acı ot, Yemlik, Öksürük otu, Isırgan

(Kaynak: Tuzlacı, 2011)

Yabani otlardan, sebze yemekleri, çorbalar, sarma ve salatalar yapıldığı gibi, bu otlar çay olarak da içilmekte, özel aromaya sahip olanları taze ya da kurutularak tatlandırıcı amaçlı kullanılmaktadır. Çiğ olarak salatası yapılan ya da söğüş olarak yenen otların başlıcaları; yemlik, kuzukulağı-ekşiot, yabani semizotu-töhmeken, ısırgan otu, yarpuzdur. Geniş yapraklı labada, yabani turp yaprağı, yabani hardal gibi otlar sarma yapımında pazı gibi kullanılmaktadır. Küçük yapraklı ve sürgün şeklindeki madımak, ebegümece, hindiba, kazayağı, tilkişen gibi otlar kıymalı, bulgurlu, pirinçli yemekleri yapılarak, geniş ve küçük yapraklı otlar ise börek, saç böreği ve gözleme yapımında kullanılmaktadırlar (Baysal, 2015).

Otlardan yapılan bazı yemek çeşitlerinin bölgelere göre dağılımı Tablo 3’de yer almaktadır. Buna göre, Doğu Anadolu Bölgesi’ndeki yerel pazarlarda sıklıkla karşılaşılan, aynı zamanda ekonomik değer taşıyan bitki türlerinin en önemlilerinden biri de kingerdir.

Kenger olarak da bilinen bu bitki, yörede taze olarak yenildiği gibi, toprak üstü kısımları haşlanıp yemek olarak da tüketilmektedir. Yöresel pazarlarda ilkbaharda sıklıkla satışı yapılan bir diğer bitki uçkun olarak da bilinen ışıktır. Bu bitkinin taze gövdeleri soyulup çiğ olarak tüketildiği gibi özellikle Elazığ’da yumurtalı yemeği yapılarak da yenmektedir. Ayrıca geleneksel tıpta yüksek kolesterolü düşürmek için de kullanılmaktadır. Bölgede gulık veya çiriş isimleriyle bilinen bitkinin toprak üstü kısımları haşlanıp çökelek katılarak yemek olarak tüketilmektedir (Polat vd., 2012a, s.29). Bingöl yöresindeki pazarlarda satışına rastlanılan çiriş, ebegümece, kenger, ısırgan ve kuşkonmaz otlarının salata, börek, çorba yapımında ve haşlanıp yemek olarak tüketildiği tespit edilmiştir (Polat vd., 2012b, s.160).

Tablo 3. Otlardan Yapılan Bazı Yemek Çeşitlerinin Bölgelere Göre Dağılımı

Bölge	Otlardan Yapılan Yemekler
Doğu Anadolu	Evelik ile yapılan lor dolması, Çasur kavurması, Çiriş ile yapılan çiriş pancarı, çiriş çorbası, Işıklı yumurta ve kapuska
Marmara	Gelincik Boranisi, Gelincikli ısırgan otu yemeği, Ispanaklı ısırgan otu yemeği, Labada boranisi, Mancar, Katmerli pazı böreği, Pazılı Tirilye Kebabı, Gelincik otu böreği, Dolaşık Böreği (serçe dili), Küllüce yemeği (semizotu+küllüce), Maçız (pirinçli gelincik yemeği), Karışık ot yemeği (ısırgan+ıspanak+radika+ebegümece), Karışık ot böreği (labada, ısırgan, gelincik otu), Döndürme (ıspanak+ısırgan+ gelincik+labada kızartma), fırında labada sarması, Gurnik (Gelincik), Arapsaçı ve labada ile kuzukulağı yemeği
Ege	Kabaklı Bambul (İstifno) Salatası, Kuzu Etli Arapsaçı Yemeği, ısırgan pidesi ve böreği, Gelincik Böreği, Gelincik kavurma, Eşek Marulu Böreği, Yumurtalı hardal, Kazayağı salatası, Mercimekli ebegümece, Ekşili ebegümece, Pazı yatağında otlu pilav, Taze sarımsaklı, oğlak etli, nohutlu veya güveçte terbiyeli şevketibostan, Arapsaçı köftesi, Arapsaçlı kuru fasulye, Arapsaçlı etli börülce, Körmen helvası, Germiyan çarşaf böreği, Kırkot salatası, Kuzu Etli Mühliye, Eşek dikenini (yerel adıyla kenker) dolması, Bulgurlu veya etli su kazayağı yemeği, Teke sakalı böreği, limonlu turp otu salatası, Yumurtalı turp otu kızartması, Soğanlı turp otu kavurması, Nar ekşili turp otu salatası, Yumurtalı yabani kuşkonmaz kavurması, Pirinçli pazı, Yabani pazı böreği ve kavurması, Radika salatası, Şevketi Bostan salatası, Sütlüot salatası, Cibez (çimula) salatası, İstifno salatası, Papules salatası, Hardalotu salatası, Sarmaşık salatası, Yumurtalı acı veya tatlı sarmaşık, Ada papatyası salatası, Sinirotu salatası, Çiphorta, Kıymalı semizotu veya ebegümece
Güneydoğu Anadolu	Hardal kavurması, Serçe dili salatası, Horozibiği boranisi, Çökelekli horozibiği gözlemesi, Bakliyatlı semizotu, Kıymalı semizotu kavurması, Pirpirim (semizotu) salatası
Akdeniz	Eşek Marulu Salatası, Yumurtalı hardal, Serçe dili katmeri, Nar ekşili ebegümece salatası, Kuzukulağı salatası, Semizotu çorbası, Bezelyeli, kıymalı sirken böreği, Turp otu kavurması, Turp otu salatası, Susamlı turp otu yemeği
İç Anadolu	Sirken böreği, salatası ve yemeği, Kara tavuk salatası, Ebegümece böreği, Çoban ekmeği salatası ve dürümü, ısırgan böreği, Etli ve bamyalı ebegümece, Çiğdem aşısı, Çiğdem pilavı, Çiğdem sütlüsü (tatlı), Kuzukulaklı çiriş yemeği, Labada dolması, Pirinçli semizotu yemeği, Teke sakalı cacığı
Karadeniz	Mısır unlu ısırgan kavurması, Unlu çiğdem kızartması, Börüceli kuzu kulağı yemeği, Silcan turşusu ve böreği, Yumurtalı silcan kavurması, Sirken mücveri, Yabani pazı yemeği, çorbası ve salatası

(Kaynak: Kadioğlu vd., 2010, s.721; İnaltong, 2015; Kılıç, 2010, s.35; Yentürk, 2015; www.anamurunesesi.com; Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008)

Ege Bölgesi'nde; boz sirken ya da boz ot haşlama veya kavurmada; tatlı sarmaşık ya da tilki kuyruğu yumurtalı-yoğurtlu kavurma ya da haşlama olarak; deli pazı, yaban pancarı veya kara mancarın yaprağı börek veya pişi içi, ekşili salata, sarma, kavurmada; gerdeme yani acı su otu salata, bulgurlu aş olarak ya da roka gibi yenerek tüketilmektedir. Hindiba haşlayıp ekşili salata yapımında, kavurma veya börek yapımında; iğnelik (leylek gagası) haşlayıp ekşili sarımsaklı salata, soğanlı kavurma, peynirli börek içi olarak; sarı bacı (sarı ot) salçalı, sulu yemek yapımında; kangal (kengel, kangal diken, aş diken) salçalı yemek, kavurma, haşlama veya una bulayıp kızartma şeklinde değerlendirilmektedir (www.sabah.com.tr). Afyonkarahisar ilinde 15 familyaya ait 28 yabani bitki türünün (bahçe sirkeni, papatya, karagavuk, devedikeni-eşekdiken, tekecen, acıgünek, yemlik, cıcık-çoban çantası, kediotu, toklubası, yaban ıspanağı, karacıcık-karabacak, ebegömece, gelincik, bici bici, kadımelek, efelik, semizotu, ekşimen), gıda olarak pişirilmeden sade olarak veya salatalara ilave edilerek, ayrıca pişirildikten sonra yemek, börek iç malzemesi veya çay olarak tüketildiği belirlenmiştir (Yücel vd., 2012, s.96-102).

OT VE OT YEMEKLERİNİN SAĞLIK İLE İLİŞKİSİ

Beslenme kültürü, insanların yemek için neyi seçtikleri, seçilen yiyeceklerin ne zaman tüketildiği ve yemeklerin nasıl hazırlanıp pişirildiği konularını kapsamakta ve aynı zamanda içinde yaşanan toplumun yemek alışkanlıklarına bağlı bulunmaktadır (Köse vd., 2010, s. 881). Dünyada yeşil yapraklı sebzelerin sağlık üzerine olumlu etkilerinin ortaya çıkması nedeniyle insanların yeme alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelmeye başlamıştır. FAO (Gıda ve Tarım Örgütü) verilerine göre, dünya üzerinde kişi başına düşen yıllık sebze tüketimi her yıl artmaktadır (Evren vd., 2009, s. 439-440).

Beslenmede meyve ve sebzeler esas olarak vitamin, mineral madde ve lif kaynağı olarak önem taşırlar ve mutlaka diyetle alınmalıdır (Demir, 2006, s.55). Yeşil yapraklar folik asit, B2, B6, C ve E vitaminlerince çok zengindir. Bu vitaminlerden folik asit, B2 ve B6 vitaminleri ana rahminde dölün sağlıklı gelişimi, sinir sisteminin düzenli çalışması, koroner kalp hastalığı ve kansızlığın önlenmesinde önemli işlevleri vardır. Karotenoidler ve flavonoidler yönünden zengin olan yeşil yapraklı otlar, C ve E vitaminleri ile birlikte mikroorganizmalar, radyasyon ve diğer zararlı etkenlere karşı beden savunma sisteminin oluşturulmasında etkilidir. Ayrıca bu otlar, kan basıncının denetiminde, sinir-kas sisteminin düzenli çalışmasında etkinlik gösteren potasyum ve magnezyumca, kemiğin gelişimi ve sağlığında etkili olan kalsiyumca ve kırmızı kan hücrelerinin oluşumunda etkin olan demir gibi minerallerce de zengindir. Başta yabani semizotu olmak üzere yeşil yapraklı otlar, omega-3 yağ asitlerince de zengindir. Bebeklerin merkezi sinir sisteminin gelişmesi ve dolaşım sisteminin düzenli çalışması için omega-6 ve omega-3 yağ asitleri arasında belirli dengenin bulunması gerekmektedir. Yeşil yapraklı otların tüketimi bu dengenin oluşturulmasına katkı sağlayabilmektedir (Baysal, 2015).

Bireylerin turizme katılma beklentileri ve özellikleri, beslenme ve sağlık durumlarına göre de değişmektedir. Örneğin, yaşlıların beslenmesinde dikkate alınması gereken koşullar ile çocuklar veya gençlerinki birbirinden farklıdır.

Benzer şekilde, sağlık sorunları nedeniyle diyet yapma durumunda olan turistler de bulunmaktadır (Kozak, 2014, s.212). Özellikle uzun süreli seyahat eden turistlerin, çoğu öğünlerini konaklama işletmeleri veya restoranlardan sağladıkları düşünüldüğünde, ot yemeklerinin bu işletmelerin menülerinde yer almaları önemli hale gelmektedir.

Yabani yenilebilir otların zengin aminoasit (Yang vd., 2009, s.7), askorbik asit ve karatenoid (Kim vd., 2013, s.716) ve mineral madde içeriğine sahip olduğu birçok araştırmacı tarafından ifade edilmiştir (Cook vd., 1998, s.105; Yang vd., 2009, s.7; Yıldırım vd., 2001, s.370). Yüksek besin içerikleri, potansiyel sağlıkla ilgili yararları ve Akdeniz tipi beslenmeye katkıları nedeniyle Avrupa'da ve dünyada yabani yapraklı sebzelere olan ilgi her geçen gün artmaktadır (Garcia-Herrera vd., 2014, s.163). Sadece güney İtalya bölgesindeki 2500 yabani ot türünün 500'ü gıda olarak tüketilebilmektedir (Renna vd., 2015, s.29). Birçok çalışma, yabani yenilebilir bitkilerin tüketimi ile kanserin, alzheimer'ın, kardiyovasküler ve yaşlanma ile ilgili diğer hastalıkların oluşma risklerinin azaldığını, uzun ömür ve genel sağlık üzerine ise pozitif etkisinin olduğunu göstermiştir (Guarrera ve Savo, 2013, s.660). Aynı zamanda, yabani bitkiler yüksek antioksidan aktiviteye sahip bileşikler (askorbik asit, tokoferoller, karotenoidler, flavonoidler) içermektedirler ve antimutajenik, antikarsinogenik, antiaging gibi birçok biyolojik fonksiyon da bu antioksidanlardan kaynaklanmaktadır (Yücel vd., 2012, s.96). Son zamanlarda, araştırmacılar tarafından yabani yenilebilir otlar gibi doğal kaynaklar kullanarak vücutta hücre döngüsünün düzenlenmesi ve kanser hücresi apoptozunun (vücutta ihtiyaç duyulmayan veya anormalleşmiş hücrelerden kurtulmanın normal yoludur) başlatılması çalışmalarına giderek artan bir ilgi olmaktadır (Kyung-A vd., 2011, s.483).

Kültür bitkilerine kıyasla daha fazla oranda biyoaktif bileşenlere sahip olan yenilebilir yabani bitkiler duyuşal, terapötik ve tıbbi özellikleri nedeniyle eski çağlardan beri kullanılmaktadır (Guil-Guerrero, 2014, s.18). Örneğin; farklı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda yabani kuşkonmazın protein içeriğinin kültür kuşkonmazından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Yücel vd., 2011, s.72). Ayrıca madımak, yemlik, kızamık bitkilerinin mineral içeriklerinin birçok kültür bitkilerine oranla daha yüksek olduğu söylenebilir (Demir, 2006, s.59). Otların sağlıkla ilişkili yönleri oldukça ayrıntılı olup, bu çalışmada çok sayıda yabani ottan en sık kullanılan birkaçının sağlık açısından etkileri üzerinde durmak mümkün olabilmektedir.

Isırgan otu, mineraller (özellikle demir), vitaminler (C vitamini, provitamin A) ve elzem aminoasitler açısından zengindir (Guil-Guerrero vd., 2003, s.111). Halk tıbbında mide ve bağırsak iltihabı ilacı olarak kullanılmaktadır (Guarrera, 2003, s.538). Romatizma (Kaval vd., 2014, s.174), egzama, artrit, gut, anemi (Orcic vd., 2014, s. 48), karaciğer iltihabı, prostat kanseri (Karabacak ve Bozkurt, 2008, s.288), bronşit, öksürük, deri ve solunum hastalıklarının (Polat vd., 2015, s.3) tedavisinde binlerce yıldır kullanılan geleneksel bir ilaçtır. Ayrıca bitkinin, tansiyon ve şeker düşürücü (Bnouham vd., 2003, s.678; Cakilcioglu ve Turkoglu, 2010, s.172; Patel ve Udayabanu, 2013, s.114; Kaval vd., 2014, s.174), astım önleyici, idrar söktürücü, kanamayı durdurucu, (Daher vd., 2006, s.183), karaciğer koruyucu (Yener vd., 2009, s.418), ağrı kesici, antimikrobiyel (Tetik vd., 2013,

s.334; Kaval vd., 2014, s.174), antikanserijen, antibakteriyel, antiviral, antifungal, antiülser, antioksidan (Binaii vd., 2014, s.46) etkileri olduğu saptanmıştır. Kan temizleyici ve aynı zamanda kan yapıcı bir bitki olan ısırgan otu, böbrek ve mesane taşı oluşumunun önlenmesi ve zorlu baş ağrılarının giderilmesinde kullanılmaktadır (Fidan vd., 2004a, s.315). Yaygın olarak yemek çeşitlerinin yanı sıra suyu kaynatılıp içilmekte, kalp rahatsızlıklarına ve kansere iyi geldiği de bilinmektedir (Mart, 2006, s.31).

Semizotu, geleneksel Çin halk tıbbında idrar söktürücü, antiseptik, ateş düşürücü, anti-skorbütik (C vitamini eksikliği hastalığı), spazm çözücü, kurt döktürücü (Yan vd., 2012, s.37), hipolipidemik, yaşlanmayı önleyici, antioksidatif ve ağrı kesicidir (Shen vd., 2013, s.395). Ayrıca bu bitki polisakaritler, flavonoidler, alkaloidler, kumarinler, α -linolenik ve β -karotene zengindir (Xiang vd., 2005, s.2595). İçerdiği çoklu doymamış yağ asitleri, flavanoidler ve polisakaritlerden dolayı hipoglisemik, hipolipidemik ve insülin direnci düşürücü etkilere sahiptir (El-Sayed, 2011, s.643). Ayrıca kalp krizinin önlenmesi ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde kullanılan omega-3 yağ asitleri tarafından zengin bir kaynaktır (Lim ve Quah, 2007, s.734). Antioksidanlarca da zengin olup, en fazla palmitik, oleik ve linolenik asitleri içermektedir (Erkan, 2012, s.775).

Ebegümece, antik dönemde Romalılar ve Yunanlılar tarafından yumuşatıcı ve müshil özellikleri için kullanılmaktadır (Prudente vd., 2013, s.324). Yapısında fenoller, flavonoidler, karotenoidler, tokoferoller, askorbik asit, tiamin, riboflavin, karbohidratlar, taninler, Fe, Zn, K mineralleri bulunmakta olup; antiinflamatuar, antiülserojenik ve güçlü antioksidan özellik göstermektedir (Guarrera ve Savo, 2013, s.664). Ebegümeceinden elde edilen antosiyaninler toplam kolesterol ve plazma trigliseridinde azalmaya neden olmaktadır (Samavati ve Manoochehrizade, 2013, s.427). Ebegümeceinin idrar söktürücü (Gürdal ve Kültür, 2013, s.103), yatıştırıcı ve spazm çözücü etkileri vardır (Barros vd., 2010b, s.1466). Şeker düşürücü, böbrek iltihabına ve kansere karşı, kan temizleyici olarak da kullanılmaktadır. Ebegümeceinin yenmesi özellikle bağırsak ve mesane için iyi olup, kökleriyle birlikte yapılan çorbası her tür zehirlenmeye iyi gelmektedir (Kıran, 2006, s.25). Ebegümece bitkisinin çiçek ve yaprakları ağız ve boğaz iltihaplarında ve tahriş edici öksürüklerde göğüs yumuşatıcı olarak "öksürük" ve "bronşiyal" çayların bileşimine girmektedir (Yücel vd., 2011, s.80).

Kuvvetli antioksidan aktiviteye sahip olan arapsaçı (rezene), Kuzey Anadolu Bölgesi'nde yaygın olup (Oktay vd., 2003, s.263), böbrek taşı, şeker hastalığı, bronşit ve kronik öksürük tedavisinde tavsiye edilmektedir (Barros vd., 2010a, s.814). Arapsaçı, içermiş olduğu uçucu yağla gaz söktürücü, göz kuvvetlendirici etkisi olduğu kadar, sindirimi kolaylaştırıcı, yatıştırıcı, kalp çarpıntısını giderici, süt veren annelerde süt arttırıcı ve çocuklarda karın ağrısını giderici etkilere de sahiptir (Kaya vd., 2004, s.2).

Gelincik bitkisinin ekstraktları ishal, uyku bozuklukları, öksürük tedavisi, madde bağımlılığı etkisini azaltmak, ağrı ve iltihap tedavisi de dahil geniş bir hastalık yelpazesinin tedavisinde kullanılmaktadır. Ayrıca döküntülü ateş, bronşit ve pnömoni tedavisi ile bağırsak ve üriner sistem

tahrişlerinde kullanılmaktadır (Pourmotabbed vd., 2004, s.431; Rajabi-Toustani vd., 2013, s.147).

Işkın bitkisinin sapı ve genç kökleri ishal ve midede kusmaya karşı, suyu ise hemoroid, kızamık ve çiçek hastalıklarında, kökleri ise diyabet, yüksek tansiyon, obezite, ülser, diyare tedavilerinde ve balgam söktürücü olarak kullanılmaktadır (Öztürk vd., 2007, s.624). Tetik vd. (2013, s.334), ışkın bitkisinin hipoglisemik etkiye sahip olduğunu, mikroorganizma gelişimini engelleyici, antimikrobiyel etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Sütlü ot, egzama, siğil ve yanık tedavisi; hindiba hipertansiyon, kan kanseri ve karaciğer yağlanması; şevketibostan böbrek taşı, anoreksiya, hipertansiyon; acı ot diyabet, hiperkolesterol, hipertansiyon ve solunum yolu hastalıkları ve romatizma; yabancı hardal otu bronşit ve pnömoni tedavilerinde kullanılmakta olup (Sargın vd., 2013, s.863-869), şeker düşürücü etkisi vardır (Kıran, 2006, s.14). Sinir otu diyabet, gastrik ağrı (Kaval vd., 2014, s.174) ve ülser (Polat vd., 2015, s.3); karahindiba sarılık, pnömoni, karaciğer ve böbrek tedavisi için kullanılmaktadır (Abbasi vd., 2015, s.339). Hodan bitkisi mangan; gelincik bitkisi demir; kızılback otu ve hardal otu ise kalsiyum açısından zengindir (Renna vd., 2015, s.29). Sirken kan temizleyici, bağırsak yumuşatıcı etkiye sahip olup, kabızlığa, egzama ve göz iltihabına iyi gelmekte ve yaraların çabuk iyileşmesini sağlamaktadır. Yabancı hindiba, C vitamini bakımından zengin olup, idrar söktürücü, müshil, terletici, iştah açıcı, kuvvet verici ve safra söktürücü etkileri vardır (Kaya vd., 2004, s.2).

SONUÇ

Turizm bölgelerarası gelir dengesizliğini ortadan kaldıracak, küreselleşen dünyada destinasyonların kalkınabilmesi için bir kuvvet ortaya koyacak güçlü bir sektör olarak karşımıza çıkmakta ve bu sektörün ekonomi üzerindeki payı ve etkinliği her sene artmaktadır. İnsanların boş zamanının artışı ve gelir seviyesinin yükselmesiyle artan seyahat tutkusu, günümüz bilgi teknolojisi çağında daha bilinçli turistlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durumda, kitle turizminden gittikçe uzaklaşan, doğanın önemini anlayan, yerel kültürler ile mutfakları merak eden ve bunları öğrenmek isteyen turist sayısını giderek arttırmaktadır (Dinçer vd., 2014, s.28). Başka bir açıdan büyük şehirlerin zorlu hayat şartları, zayıf, dengesiz beslenme ve yanlış diyet uygulamaları, sağlıksız ortamlar, genetiği değiştirilmiş gıdalarla beslenme, gittikçe artan alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı ve nüfusun giderek yaşlanması gibi nedenler insanları tekrardan doğaya, gençleşmeye ve yenilenmeye yönelmektedir (Sandıkçı ve Gürpınar, 2008, s.103). Dolayısıyla turistlerin doğala en yakın yiyecekleri tüketme ve farklı ulusların mutfak kültürünü deneyimleme ya da öğrenme eğilimleri gün geçtikçe artmaktadır.

Bölgeden bölgeye değişiklik gösteren yemek kültürü, ziyaretçilerin ilgisini çekmekte ve bu doğrultuda oluşan gastronomi turizmi, turistik çekicilik unsuru olarak turizm çeşitleri arasında yerini almaktadır. Bir ülkenin turizminde, turistlerin yer seçiminde o ülkenin mutfağı önemli kriterlerden biri durumuna gelmektedir (Cömert ve Özkaya, 2014, s.63). Ülke ve/veya bölgelerin mutfak kültüründe

bölgenin coğrafi özelliklerine göre yetişen otlar ve bu otlardan yapılan yemekler de önemli bir yer tutmaktadır.

Sebze olarak değerlendirilen yabancı yenilebilir bitkiler vitamin, flavanoid, antioksidan, lif ve mikro element içerikleri ile vücudu besleyen, yararlı ve sağlıklı gıdalar olarak tüketilmektedir. Hızlı nüfus artışı ile beraber ortaya çıkan beslenme sorunları karşısında, yabancı otların önemi sağlık açısından da giderek artmaktadır. Ayrıca, yabancı otlar tıbbi açıdan değerlendirildiğinde, insan ve hayvan sağlığı için kullanılan birçok ilacın hammaddesini oluşturmaktadır. Bu nedenlerle de sağlıklı beslenme çizgisinin korunması, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması amacıyla ot yemeklerinin menülerde yer alması da bir gereklilik haline gelmektedir.

Yabancı bitkilerden üretilen yemeklerin mutfak kültürümüzün zengin bir parçası olduğu bilinmektedir. Örneğin; Çorum bölgesinde gastronomi temalı turlara katılan turistlerin sadece yeni tatlar denemekten hoşlanmakla yetinmeyip, bu tatların oluşum süreçlerine de ilgi duydukları gözlemlenmiştir. Yapılan yemeklerin tarifleri, malzemelerin elde edilme yöntemleri, pişirme teknikleri ve servisine kadarki tüm süreçler turistlerin ilgisini çekmekte ve merak hissi uyandırmaktadır (Dinçer vd., 2014, s.28). Dolayısıyla gerek ot yemeklerinin pişirilme süreci gerekse otların doğadan toplanması, turistlerin ilgi duyabileceği faaliyetlerdir. Bu faaliyetlerin başta gastronomi turizminin gelişmesine, bununla birlikte bölgelerin kırsal turizm, trekking gibi doğa temelli diğer turizm aktiviteleri ile bütünleşik pazarlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Doğal yaşam tarzının artan popülaritesine bağlı olarak yenilebilir yabancı otların tüketimleri dünyada artmakta ve birçok ülkede geleneksel kullanımları hala devam etmektedir (Guil-Guerrero vd., 1998, s.327). Yabancı otlar beslenme, ekonomik ve kültürel faydalar sağlayabilmektedir. Kültürel faydalar, rekreasyonel bir aktivite olarak yabancı bitki toplama içerir (Schulp vd., 2014, s.295). Nesilden nesile öğretilerek aktarılan ot toplama geleneğinin ülkemizde genç nesillere aktarılmasının sağlanması için az sayıda gerçekleştirilen ot festivallerinin ülke geneline yayılarak sayılarının artırılması, hem mutfak kültürünün devamlılığının sağlanmasına hem de bölgelere daha fazla sayıda turistin ilgisinin çekilmesine yol açabilecektir.

İnsanları doğanın güzellikleri ile buluşturan ot festivalleri, sadece insanların doğada yenilebilir otları tanıması için değil her türden otu ve sebzeyi tüketicilere, özellikle çocuklara sevdirmek amacıyla farklı ülkelerde uzun yıllardır organize edilmektedir. Bunun en bilinen örnekleri; Amerika'da farklı eyaletlerde gerçekleştirilen Annual Asheville Spring Herb Festival, Herb Festival ve Sunset Herb and Garden Festival'dir. Ayrıca Fransa'daki Montpellier Festival of Herbs ve Kore'de düzenlenen Sancheong Medicinal Herb festivali de sayılabilir. Türkiye'de de Bodrum ve Foça'da düzenlenen ot festivallerinden sonra (Aşcıoğlu ve Eşiyok, 2015) en geniş katılım 5 binden fazla ziyaretçi ve 5 milyon lira civarında gelir ile 2014 yılında beşincisi düzenlenen Alaçatı Ot Festivali'nde gerçekleşmiştir (Özkan vd., 2014, s.923). Her yıl katılımcı sayısı hızla artan festivalin sloganı "doğanın kıymetini bilen ve keyfini çıkartanların festivali" şeklindedir. Yüksek sezona girmeden, Nisan ayında düzenlenen ot

festivali, otellerde doluluk oranlarını artırması, yerel halka ekonomik katkı sağlaması, yerel idarenin bölgenin altyapısı ve ulaşımında düzenlemelere gitmesi ve bölgenin reklamını iyi bir şekilde yaparak festivali etkili bir tanıtım aracı olarak kullanması açısından oldukça iyi fırsatlar sunmaktadır. Festivali yüksek doluluk oranlarıyla geçiren oteller ve gelir sağlayan yerel halk, yaz sezonuna odaklanarak daha hızlı motive olmaktadır (Özkan vd., 2014, s.920). Ayrıca Karadeniz'de düzenlenen "Ot Lezzetleri Şöleni"nde olduğu gibi, otlardan yapılacak yemeklerin tüketicinin beğenisine sunulduğu etkinlikler de yapılmaktadır (www.tuyed.org.tr). Hürriyet Gazetes'i'nin 01.03.2015 tarihli Seyahat ekinde yer verilen "Erken baharı Ayvalık'ta karşılamak için 5 neden" adlı yazıda, bir nedenin de "Ayvalık pazarlarındaki yenilebilir yabancı otları" olduğu ifade edilmiştir. Armutçuk ile perşembe pazarlarının en ünlü otçusunun tezgahında bu yıl ocak ayında bile 10 tür ot olduğu, otçunun meraklısına bu otları tanıttığı ve pişirme tarifi verdiği belirtilmektedir. Her tezgahta mutlaka "karışık ot" bulunduğu ve Ayvalık çarşısındaki esnaf lokantalarından üçünün her gün menüsünde en az bir yabancı otu bulundurduğu yazıda yer alan bilgilerdir. Bununla birlikte yerel pazarlar, yerel üreticilerin katılımcı olarak bulunduğu yerel festivaller de gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilmektedir (Deveci vd., 2013, s.31).

Yabancı otların tüketimi, kültürler göre farklılık gösterebilmektedir. Yunanistan, Polonya, Fransa ve İtalya dahil birçok Avrupa ülkesinin geleneksel mutfaklarında yabancı otların tüketimi önemli iken, geleneksel mutfakları ağırlıklı olarak tarım ürünlerine dayalı olan ülkelerin (Hollanda, Danimarka, Macaristan) yemeklerinde yabancı otların önemi düşüktür (Schulp vd., 2014, s.302). Yabancı bitki toplama ve tüketimi insanın çevre ile ilişkisini ifade etmenin bir yoludur. Son dönemlerde yabancı ota olan talebin sanayileşme ve küreselleşmenin artışına bir tepki olarak arttığına inanılmaktadır (Schulp vd., 2014, s.303). Günümüzde turizm hareketlerinin 3S'den alternatif turizme kayması yönündeki gelişmeler de bu düşüncüyü desteklemektedir. Bu nedenle Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde yetişen otlardan gastronomi turizminin geliştirilmesi amacıyla daha fazla yararlanılması gerekmektedir. Diğer taraftan, en az 65 milyon Avrupa vatandaşının yabancı ot topladığı ve en az 100 milyon vatandaşın da tükettiği tahmin edilmektedir (Schulp vd., 2014, s.303). Dolayısıyla, hem yerli hem yabancı turiste yönelik Akdeniz yemek kültürünün önemli bir parçası olan ot yemeklerine yer veren işletmelerin yaygınlaştırılmasının ülke turizmine faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ülkemizin farklı bölgelerinde halkın yabancı ot yemeklerini ön plana çıkarması ve bir çekim unsuru olarak kullanması, gastronomi turizminin gelişimini sağlayabilir ve böylece de kırsal kalkınmaya katkı sunabilir. Ayrıca yörelerin doğallıklarını kaybetmeden turizm faaliyetlerine katılımının sağlanabilmesinin bir yolu, başka bir anlamda da sürdürülebilirliğin bir aracı olarak da değerlendirilebilir. Türkiye'nin sahip olduğu doğal güzellikler ve zengin yeme-içme kültürünü yörede yaşayan insanlarımız, gelen yabancı konuklara mutfağımızı gerçek değerlerini özgün bir şekilde sunabilmelidir. Özellikle yiyecek-içecek işletmelerinde bölgeye ait olan ve kendiliğinden yetişen bitki ve otlarla özgün yemekler hazırlanmalı ve bu yemekler menülerde yer

almalıdır (Denizer, 2008, s. 13). Günlük öğünlerimizde tükettiğimiz sebzelerin dışında doğadan toplanarak gıda olarak değerlendirilen her bölge ve yöre için çok farklı lezzete sahip otların sofralarımızda daha fazla yer alması ve onların sahip olduğu yüksek besin içeriklerinden faydalanabilmemiz için bu otların daha fazla tanıtılması ve tattırılması oldukça önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Abbasi, A. M., Khan, M. A., Khan, N., & Shah, M. H. (2013). Ethnobotanical survey of medicinally important wild edible fruits species used by tribal communities of lesser Himalayas-Pakistan. *Journal of Ethnopharmacology*, 148, 528-536.

Abbasi, A. M., Shah, M. H., Li, T., Fu, X., Guo, X., & Liu, R. H. (2015). Ethnomedicinal values, phenolic contents and antioxidant properties of wild culinary vegetables. *Journal of Ethnopharmacology*, 162, 333-345.

Akgün, B., Alma, M. H., Ertaş, M., & Fidan, M. S. (2004, Eylül). Kahramanmaraş yöresinde kullanılan geleneksel bitki türleri ve kullanım yerleri. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, Van, 305-310.

Aşcıoğlu, T., & Eşiyok, D. (2015). Dünya'dan ot festivalleri ve farklı tatlar. *Dünya Gıda Dergisi*. <http://www.dunyagida.com.tr/haber.php?nid=3375>.

Barros, L., Carvalho, A. M., & Ferreira, I. C. F. R. (2010a). The nutritional composition of fennel (*Foeniculum vulgare*): Shoots, leaves, stems and inflorescences. *LWT-Food Science and Technology*, 43, 814-818.

Barros, L., Carvalho, A. M., & Ferreira, I. C. F. R. (2010b). Leaves, flowers, immature fruits and leafy flowered stems of *Malva sylvestris*: A comparative study of the nutraceutical potential and composition. *Food and Chemical Toxicology*, 48, 1466-1472.

Baysal, A. 2015. Mutfak kültürümüzde otlar: Beslenme ve sağlık yönünden bir değerlendirme. <http://www.turkish-cuisine.org/pages.php?ParentID=5&FirstLevel=53&SecondLevel=61&LastLevel=104>

Binaii, M., Ghiasi, M., Farabi, S. M. V., Pourgholam, R., Fazli, H., Safari, R., Alavi, S.E., Taghavi, M. J., & Bankehsaz, Z. (2014). Biochemical and hemato-immunological parameters in juvenile beluga (*Huso huso*) following the diet supplemented with nettle (*Urtica dioica*). *Fish & Shellfish Immunology*, 36, 46-51.

Bnouham, M., Merhfour, F-Z., Ziyat, A., Mekhfi, H., Aziz, M., & Legssyer, A. (2003). Antihyperglycemic activity of the aqueous extract of *Urtica dioica*. *Fitoterapia*, 74, 677-681.

Cakilcioglu, U., & Turkoglu, I. (2010). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Sivrice (Elazığ-Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 132, 165-175.

Cakilcioglu, U., Khatun, S., Turkoglu, I., & Hayta, S. (2011). Ethnopharmacological survey of medicinal plants in Maden (Elazığ-Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 137, 469-486.

Cook, J. A., VanderJagt, D. J., Dasgupta, A., Mounkaila, G., Glew, R.S., Blackwell, W., & Glew, R. H. (1998). Use of the trolox assay to estimate the antioxidant content of seventeen edible wild plants of Niger. *Life Sciences*, 63(2), 105-110.

Cömert, M., & Özkaya, F. D., (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2(2), 62-66.

Daher, C. F., Baroody, K. G., & Baroody, G. M. (2006). Effect of *Urtica dioica* extract intake upon blood lipid profile in the rats. *Fitoterapia*, 77, 183-188.

Denizer, D. (2008, Nisan). Türk turizminin gelişmesinde Türk mutfağının önemi ve bugün için yapılması gerekenler. III. Balıkesir Ulusal Turizm Kongresi, Balıkesir.

Deveci, B., Türkmen, S., & Avcıkurt, C. (2013). Kırsal turizm ile gastronomi turizmi ilişkisi: Bigadiç örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 29-34.

Demir, H. (2006). Erzurum'da yetişen madımak, yemlik ve kızamık bitkilerinin bazı kimyasal bileşimi. *Bahçe*, 35(1-2), 55-60.

Diñçer, F. İ., Uğurlu, K., & Çakmak, T. F. (2014). Ekoturizm ve gastronomi turizminin destinasyon pazarlamasına etkisi: Çorum örneği. *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1(1), 19-35.

El-Sayed, M. K. (2011). Effects of *Portulaca oleracea* L. seeds in treatment of type-2 diabetes mellitus patients as adjunctive and alternative therapy. *Journal of Ethnopharmacology*, 137, 643-651.

Erkan, N. (2012). Antioxidant activity and phenolic compounds of fractions from *Portulaca oleracea* L. *Food Chemistry*, 133, 775-781.

Evren, M., Tutkun, E., Apan, M., & Evren, S. (2009, Kasım). Yeşil yapraklı sebze salatalarında mikrobiyolojik riskler. 6. Gıda Mühendisliği Kongresi, Antalya, 439-443.

Fidan, M. S., Alma, M. H., Çınar, Ö., & Bilgi, A. (2004a, Eylül). Osmaniye yöresinde kullanılan geleneksel bitkilerin etnobotaniksel özellikleri. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, Van, 311-317.

Garcia-Herrera, P., Sanchez-Mata, M. C., Camara, M., Fernandez-Ruiz, V., Diez-Marques, C., Molina, M., & Tardio, J. (2014). Nutrient composition of six wild edible Mediterranean *Asteraceae* plants of dietary interest. *Journal of Food Composition and Analysis*, 34: 163-170.

Gökdeniz, A., Erdem, B., Diñç, Y., & Uğuz, S. Ç. (2015). *Gastronomi turizmi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Gu, J. F., Zheng, Z. Y., Yuan, J. R., Zhao, B. J., Wang, C. F., Zhang, L., Xu, Q.Y., Yin, G.W., Feng, L., & Jia, X. B. (2015). Comparison on hypoglycemic and antioxidant activities of the fresh and dried *Portulaca oleracea* L. in insulin-resistant HepG2 cells and streptozotocin-induced C57BL/6J diabetic mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 161, 214-223.

- Guarrera, P. M. (2003). Food medicine and minor nourishment in the folk traditions of Central Italy (Marche, Abruzzo and Latium). *Fitoterapia*, 74, 515-544.
- Guarrera, P. M., & Savo, V. (2013). Perceived health properties of wild and cultivated food plants in local and popular traditions of Italy: A review. *Journal of Ethnopharmacology*, 146, 659-680.
- Guil-Guerrero, J. L., Martinez, J. J. G., Isasa, & M. E. T. (1998). Mineral nutrient composition of edible wild plants. *Journal of Food Composition and Analysis*, 11, 322-328.
- Guil-Guerrero, J. L., Reboloso-Fuentes, M. M., & Isasa, M. E. T. (2003). Fatty acids and carotenoids from Stinging Nettle (*Urtica dioica* L.). *Journal of Food Composition and Analysis*, 16, 111-119.
- Guil-Guerrero, J. L. (2014). The safety of edible wild plants: Fuller discussion may be needed. *Journal of Food Composition and Analysis*, 35, 18-20.
- Gürdal, B., & Kültür, Ş. (2013). An ethnobotanical study of medicinal plants in Marmaris (Muğla, Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 146, 113-126.
- Gürsoy, D. (2014). *Deniz Gürsoy'un gastronomi tarihi*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık.
- Harrington, R. J., & Ottenbacher, M. C. (2010). Culinary tourism- A case study of the gastronomic capital, *Journal of Culinary Science and Technology*, 8, 14-32.
- İnaltonç, T. (2015). Türkiye'nin otları. <http://www.turkish-cuisine.org/print.php?id=188&link=http://www.turkish-cuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkish-cuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html> (Erişim Tarihi: 05.05.2015).
- Karabacak, S., & Bozkurt, H. 2008. Effects of *Urtica dioica* and *Hibiscus sabdariffa* on the quality and safety of sucuk (Turkish dry-fermented sausage). *Meat Science*, 78: 288-296.
- Kadioğlu, S., Kadioğlu, B., & Kaya, C. (2010). Erzurum yöresinde geleneksel olarak tüketilen bazı yabancı bitkiler ve kullanım şekilleri. The 1st International Symposium On "Traditional Foods From Adriatic To Caucasus", 15-17 April 2010, Tekirdağ/Turkey, 720-722.
- Kan, Y., Kartal, M., & Çoksarı, G. (2010). Türkiye'de geleneksel olarak tüketilen tıbbi ve aromatik bitkiler. The 1st International Symposium On "Traditional Foods From Adriatic To Caucasus", 15-17 April 2010, Tekirdağ/Turkey, 732-733.
- Kaya, İ., İncekara, N., & Nemli, Y. (2004). Ege Bölgesi'nde Sebze Olarak Tüketilen Yabancı Kuşkonmaz, Sirken, Yabancı Hindiba, Rezene, Gelincik, Çoban Değneği ve Ebegümececinin Bazı Kimyasal Analizleri. *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarım Bilimleri Dergisi (J. Agric. Sci.)*, 14(1), 1-6.
- Kılıç, N. (2010). *Türk mutfağının Ege-Akdeniz karakterinin kültürel ve turistik açıdan incelenmesi: Ayvalık örneği*. Uzmanlık tezi, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Kıran, Ö. (2006). *Kozan Yöresi Florasındaki Tıbbi Bitkiler ve Bunların Halk Tıbbında Kullanılışı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kim, S. J., Min, S. C., Shin, H. J., Lee, Y. J., ReumCho, A., Kim, S. Y., & Han, J. (2013). Evaluation of the antioxidant activities and nutritional properties of ten edible plant extracts and their application to fresh ground beef. *Meat Science*, 93, 715-722.
- Kozak, N. (2014). *Turizm pazarlaması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Köse, Ş., Ocak, E., & Bahadır, M. Z. (2010). Ramazan Bayramı tatlısı: Kömbe. The 1st International Symposium On "Traditional Foods From Adriatic To Caucasus", 15-17 April 2010, Tekirdağ/Turkey, 881-882.
- Kyung-A, H., Yu-Jin, H., Dong-Sik, P., Jaehyun, K., & Ae-Son, O. (2011). In vitro investigation of antioxidant and anti-apoptotic activities of Korean wild edible vegetable extracts and their correlation with apoptotic gene expression in HepG2 cells. *Food Chemistry*, 125, 483-487.
- Lim, Y. Y., & Quah, E. P. L. (2007). Antioxidant properties of different cultivars of *Portulaca oleracea*. *Food Chemistry*, 103, 734-740.
- Mart, S. (2006). Bahçe ve Hasanbeyli (osmaniye) Halkının Kullandığı Doğal Bitkilerin Etnobotanik Yönden Araştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- McBurney, R. P. H., Griffin, C., Paul, A. A., & Greenberg, D. C. (2004). The nutritional composition of African wild food plants: from compilation to utilization. *Journal of Food Composition and Analysis*, 17, 277-289.
- Oktay, M., Gülçin, İ., & Küfrevioğlu, Ö. İ. (2003). Determination of in vitro antioxidant activity of fennel (*Foeniculum vulgare*) seed extracts. *Lebensm.-Wiss. U.-Technol.* 36, 263-271.
- Orcic, D., Franciškovic, M., Bekvalac, K., Svircev, E., Beara, I., Lesjak, M., & Mimica-Dukic, N. (2014). Quantitative determination of plant phenolics in *Urtica dioica* extracts by high-performance liquid chromatography coupled with tandem mass spectrometric detection. *Food Chemistry*, 143, 48-53.
- Özkan, E., Curkan, S. C., & Sarak, E. C. (2014, September). *Alaçatı ot festivalinin yerel halk üzerine etkilerinin değerlendirilmesi*. 9th International Conference: New Perspectives In Tourism And Hospitality. Burhaniye, Turkey.
- Öztürk, M., Aydoğmuş-Öztürk, F., Duru, M. E., & Topçu, G. (2007). Antioxidant activity of stem and root extracts of Rhubarb (*Rheum ribes*): An edible medicinal plant. *Food Chemistry*, 103, 623-630.
- Özudoğru, B., Akaydın, G., Erika, S., & Yesilada, E. (2011). Inferences from an ethnobotanical field expedition in the

- selected locations of Sivas and Yozgat provinces (Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 137, 85-98.
- Patel, S. S., & Udayabanu, M. (2013). Effect of *Urtica dioica* on memory dysfunction and hypoalgesia in an experimental model of diabetic neuropathy. *Neuroscience Letters*, 552, 114-119.
- Polat, R., & Satıl, F. (2012). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Edremit Gulf (Balıkesir – Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 139, 626-641.
- Polat, R., Çakılcıoğlu, U., Ertuğ, F., & Satıl, F. (2012a). An evaluation of ethnobotanical studies in Eastern Anatolia. *Biological Diversity and Conservation*, 5(2), 23-40.
- Polat, R., Selvi, S., Çakılcıoğlu, U., & Açar, M. (2012b). Investigations of Ethnobotanical Aspect of Wild Plants Sold in Bingöl (Turkey) Local Markets. *Biological Diversity and Conservation*, 5(3), 155-161.
- Polat, R., Cakilcioglu, U., & Satıl, F. (2013). Traditional uses of medicinal plants in Solhan (Bingöl-Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 148, 951-963.
- Polat, R., Cakilcioglu, U., Kaltalıoğlu, K., Uluşan, M. D., & Türkmen, Z. (2015). An ethnobotanical study on medicinal plants in Espiye and its surrounding (Giresun-Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 163, 1-11.
- Pourfarzad, A., Najafi, M. B. H., Khodaparast, M. H. H., Khayyat, M.H., & Malekpour, A. (2014). Fractionation of *Eremurus spectabilis* fructans by ethanol: Box- Behnken design and principal component analysis. *Carbohydrate Polymers*, 106, 374-383.
- Pourmotabbed, A., Rostamian, B., Manouchehri, G., Pirzadeh-Jahromi, G., Sahraei, H., Ghoshooni, H., Zardooz, H., & Kamalnegad, M. (2004). Effects of *Papaver rhoeas* extract on the expression and development of morphine-dependence in mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 95, 431-435.
- Prudente, A. S., Loddi, A. M. V., Duarte, M. R., Santos, A. R. S., Pochapski, M. T., Pizzolatti, M. G., Hayashi, S. S., Campos, F. R., Pontarolo, R., Santos, F. A., Cabrini, D. A., & Otuki, M. F. (2013). Pre-clinical anti-inflammatory aspects of a cuisine and medicinal millennial herb: *Malva sylvestris* L. *Food and Chemical Toxicology*, 58, 324-331.
- Rajabi-Toustantia, R., Motamedi-Mojdehia, R., Roostaei-Ali Mehra, M., & Motamedi-Mojdehi, R. (2013). Effect of *Papaver rhoeas* L. extract on in vitro maturation of sheep oocytes. *Small Ruminant Research*, 114, 146-151.
- Renna, M., Coccozza, C., Gonnella, M., Abdelrahman, H., & Santamaria, P. (2015). Elemental characterization of wild edible plants from countryside and urban areas. *Food Chemistry*, 177, 29-36.
- Sahraei, H., Fatemi, S. M., Pashaei-Rad, S., Faghih-Monzavi, Z., Salimi, S. H., & Kamalnegad, M. (2006). Effects of *Papaver rhoeas* extract on the acquisition and expression of morphine induced conditioned place preference in mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 103, 420-424.
- Samavati, V., & Manoochehrizade, A. (2013). Polysaccharide extraction from *Malva sylvestris* and its anti-oxidant activity. *International Journal of Biological Macromolecules*, 60, 427-436.
- Sandıkçı, M., & Gürpınar, K. (2008). Termal Turizm İşletmelerinde Kür Hizmetlerinden Algılanan Önem: Ege Bölgesinde Bir Araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İİBF Dergisi*, 10 (1), 103-121.
- Sargın, S. A., Akçicek, E., & Selvi, S. (2013). An ethnobotanical study of medicinal plants used by the local people of Alaşehir (Manisa) in Turkey. *Journal of Ethnopharmacology*, 150, 860-874.
- Schulp, C. J. E., Thuiller, W., & Verburg, P. H. (2014). Wild food in Europe: A synthesis of knowledge and data of terrestrial wild food as an ecosystem service. *Ecological Economics*, 105, 292-305.
- Shen, H., Tang, G., Zeng, G., Yang, Y., Cai, X., Li, D., Liu, H., & Zhou, N. (2013). Purification and characterization of an antitumor polysaccharide from *Portulaca oleracea* L. *Carbohydrate Polymers*, 93, 395-400.
- Yang, S., Liu, X., Wu, H., Wang, H., & Qing, C. (2009). Steroidal saponins and cytotoxicity of the wild edible vegetable-*Smilacina atropurpurea*. *Steroids*, 74, 7-12.
- Yan, J., Sun, L-R., Zhou, Z-Y., Chen, Y-C., Zhang, W-M., Dai, H-F., & Tan, J-W. (2012). Homoisoflavonoids from the medicinal plant *Portulaca oleracea*. *Phytochemistry*, 80, 37-41.
- Yener, Z., Celik, İ., İlhan, F., & Bal, R. (2009). Effects of *Urtica dioica* L. seed on lipid peroxidation, antioxidants and liver pathology in aflatoxin-induced tissue injury in rats. *Food and Chemical Toxicology*, 47, 418-424.
- Yıldırım, E, Dursun, A., & Turan, M. (2001). Determination of the Nutrition Contents of the Wild Plants Used as Vegetables in Upper Çoruh Valley. *Turk J Bot.*, 25, 367-371.
- Yentürk, A. (2015). Girit toprağını hatırlatan ot yemekleri. <http://www.lozannubadilleri.org.tr/component/content/article/14-mubadele-icerikler/yemekler/80-girit-ot-yemekleri>. (Erişim tarihi: 04.04.2015).
- Yücel, E., Tapırdamaz, A., Yücel Şengün, İ., Yılmaz, G., & Ak, A. (2011). Determining the usage ways and nutrient contents of some wild plants around Kisecik Town (Karaman/Turkey). *Biological Diversity and Conservation*, 4(3), 71-82.
- Yücel, E., Yücel, Ş. İ., & Çoban, Z. (2012). The wild plants consumed as a food in Afyonkarahisar/Turkey and consumption forms of these plants. *Biological Diversity and Conservation*, 5(2), 95-105.
- Xiang, L., Xing, D., Wang, W., Wang, R., Ding, Y., & Du, L. (2005). Alkaloids from *Portulaca oleracea* L. *Phytochemistry*, 66, 2595-2601.
- Tetik, F., Civelek, S., & Cakilcioglu, U. (2013). Traditional uses of some medicinal plants in Malatya(Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 146, 331-346.

- Tulukcu, E., & Koçak, R. (2010). Çördüğün antimikrobiyal özellikleri ve gıda olarak kullanımı. The 1st International Symposium On “Traditional Foods From Adriatic To Caucasus”, 15-17 April 2010, Tekirdag/Turkey, 708-710.
- Tunçgenç, Ş., & Tunçgenç, M. (2008). *Giritli Türklerin mutfağından ot ve sebze yemekleri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin yabani besin bitkileri ve ot yemekleri*. İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Ullah, R., Hussain, I., & Ahmad, S. (2013). Diocanol; one new phenol derivative isolated and characterized from *Urtica dioica*. Arabian Journal of Chemistry, 1. <http://tr.wikipedia.org/wiki/Hodan>, Hodan, (Erişim Tarihi: 15.05.2015).

Extensive Summary

An Evaluation on Their Relation to Health and Wild Plant Meals, Wild Edible Plants in Gastronomy Tourism

Dominating a substantial part of the Turkish Cuisine, the Mediterranean-type dietary comprises mainly of wild edible plants and their meals. Wild edible plants that are used as food are consumed in raw form, by boiling them or adding cracked wheat, rice into after boiling and filtering it, with or without egg, adding yoghurt with garlic or in stuffed-form. Wild edible plants are used for making vegetable meals, soups, stuffed leaves, and salads, and also consumed as tea, and the ones with special flavor are used as sweetening by drying it or in fresh form. The main ones that are made mixed or plain salad are rack, common sorrel, wild purslane, stinging nettle, and pennyroyal. It was explained by several researchers that the wild edible plants have rich content of amino acid, ascorbic acid, and carotenoid, and mineral content. Thanks to their high nutrition facts, potential benefits for health, and contribution to Mediterranean-type dietary, the interest in Europe and around the world on wild-leaf vegetables are increasing day by day. Wild edible plants which are considered vegetable are consumed as healthy and beneficial foods which nourish the body, due to their content of vitamin, flavonoid, antioxidant, fibre, and micro

element. In fight against the nutrition problems arising from rapid increase of population, the importance of wild edible plants is increasing also in terms of health.

Expectations of individuals to participate into tourism and their characteristics vary based on their nutrition and health status. For example, the conditions to be considered in their dietary by the old are different from that of the children or the young. Similarly, there are tourists who need to diet due to their health problems. Especially when it is considered that the tourists who travel for long time have most of their meals from the accommodation facilities or restaurants, it gains importance that these facilities put wild plant meals into their menu.

The studies conducted have shown that tourists not also like testing new tastes but are also interested in the development process of these tastes. All processes including recipes of the meals cooked, methods of obtaining the ingredients, cooking techniques, and the service attract the attention of tourists, and arouse curiosity. Therefore, the cooking process and collection of wild edible plants that are used in meals are the activities that the tourist may be interested in. These activities are thought to contribute to the development of gastronomy tourism, and to marketing the regions with their nature-based tourism activities including rural tourism, trekking, etc. in an integrated form. From a different viewpoint, the reasons such as hard living conditions in big cities, weak and unbalanced dietary, wrong dietary practices, unhealthy environments, eating genetically modified foods, increasing consumption of alcohol, cigarette, and drugs, and aging population, etc. direct people towards nature, rejuvenation, and renaissance. For this reason, tourists' tendency towards consuming the almost-natural foods and experiencing or learning different nations' cuisine cultures, day by day.

It can ensure the gastronomy tourism develop for the public in different regions of the country to bring the wild plants meals, and to use it as a attraction factor, and thus, the rural development can be ensured. Moreover, a way for making the territories be taken part in tourism activities without losing their natural structure can also be used as a mean of sustainability, in other words. It has high importance for such wild edible plants to be introduced and to have them tasted more in order for them to be put into our dishes

and for us to benefit from high nutritional content of them that have highly variable tastes for each region and territory, which are collected from nature and utilized as food beyond the vegetables we consume in daily meals.