

Araştırma Makalesi / Research Article

TRABZON'UN YÖRESEL BİR LEZZETİ: SİMİRA

Elif KURT*

Abdullah BADEM**

A LOCAL TASTE OF TRABZON: SIMIRA

Öz

Trabzon, coğrafi ve iklim özellikleri, tarihi geçmişi ve zengin mutfak kültürü ile önemli kültürel değerlere sahip bir kenttir. Zengin mutfak kültürünün oluşmasında bitki örtüsündeki çeşitlilik ve yöreye özgü lezzetlerin rolü büyüktür. Nitel bir araştırma olan bu çalışmada, yöresel yemeklerin korunması ve devamlılığının sağlanması için Trabzon'a özgü bir yemek olan simiranın tanıtılması ve alana kazandırılması amaçlanmıştır. Çalışmada, laz kökenli, 41-73 yaş aralığındaki, 11 kadın ile yüz yüze görüşme sağlanmış, yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmış ve elde edilen bulgular kayıt altına alınmıştır. Simiranın yapımında kullanılan yenilebilir otlardan bazıları darı mancarı, ısırgan, pazı, küllü ot (sirken), petek otu ve zolayda olduğu belirlenmiştir. Bu otlar ve diğer yenilebilir otların sağlığa katkıları hakkında bilgi verilmiş olup, bu durum da göz önünde bulundurulduğunda simiranın gastronomik unsur olarak kullanılmasının hem turizme hem de insan sağlığına katkı sağlayacağı belirtilebilir.

Anahtar kelimeler: Yenilebilir Otlar, Simira, Trabzon Mutfağı, Yöresel Yemekler, Mutfak Kültürü.

Abstract

Trabzon is a city with important cultural values with its geographical and climatic characteristics, historical background and rich culinary culture. The diversity in the vegetation and the local flavors play a major role in the formation of a rich culinary culture. In this study, which is a qualitative research, it is aimed to introduce and bring to the field a special dish of Trabzon, simira, in order to

* Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, e-posta: krt.elif@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1342-4630>.

** Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, e-posta: abadem@kmu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-8518-6366>.

İntihal Taraması: Bu makale intihal taramasından geçirilmiştir.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur (Abdullah Badem).

Atıf: Kurt, E., ve Badem, A. (2021), Trabzon'un Yöresel Bir Lezzeti: Simira, *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), s. 1079-1097, <https://doi.org/10.11616/asbi.959482>.

Makale Gönderim Tarihi: 29.06.2021

Makale Kabul Tarihi: 09.09.2021

preserve and maintain the local dishes. In the study, face-to-face interviews were conducted with 11 women of Laz origin, aged 41-73, a semi-structured questionnaire was used and the findings were recorded. It has been determined that some of the edible herbs used in the production of simira are millet, nettle, chard, ashy grass, honeycomb grass and zolayda. Information has been given about the contributions of these herbs and other edible herbs to health, and considering this situation, it can be stated that the use of simira as a gastronomic element will contribute to both tourism and people's health.

Keywords: Edible Herbs, Simira, Trabzon Cuisine, Traditional Dishes, Cuisine Culture.

1. Giriş

Kültür, bir toplumu diğer toplumlardan farklı kılan, geçmişten beri değişerek devam eden, toplum içinde öğrenilen bütün inanç, sanat, bilgi, kural, ahlak, gelenek, görenek, alışkanlık ve kazanılmış yetenekler ile onun kimliğini oluşturan yaşayış ve düşünüş tarzı; insanların sahip olduğu ve birbirleriyle paylaştığı değerler bütünüdür (Deveci, 2020: 4-5). “Bir toplumun kültürü, dil, yazı, tarih, din, töre, gelenek, görenek, edebiyat ve sanat birliğinin bütünü ile oluşan ve diğer toplumların kimliklerinden nasıl ve nerede ayrıldığını gösteren en önemli unsurdur” (Beşirli, 2011: 140). Yiyecek, giyecek, barınak gibi temel ihtiyaçların kazanımı için kullanılan her şey; alet, araç-gereç, teknik, uygulama ve yaşam biçimi kültürü oluşturan unsurlardır. Yemek kültürü geçmişten günümüze aktarılan topluma özgü beslenme biçimidir, yani insanlık tarihi boyunca yapılan her türlü yaşama faaliyetleri kültür oluşumuna katkı sağlamış, beslenme alışkanlıkları, yemek yeme faaliyetleri kültürün ana unsurlarından birisi olmuştur (Arıkan, 2020: 435).

İnsanların yaşamını sürdürmek için beslenme zorunluluğunun olması ve ilk çağlardan beri beslenmeyle ilgili bazı kuralların meydana gelmesi nedeni ile toplumlar kendilerine has mutfak ve yemek kültürleri benimsemişlerdir (Halıcı, 1999: 168). Kuralların, zamanla gelenek görenek ve törenle bütünleşmesi ile toplumlar kendilerine özgü mutfak kültürünü oluşturmuştur (Büyükşalvarcı, Şapıcılar ve Yılmaz, 2016: 166). Beslenme için gerekli olan yiyecek içecek çeşitleri ile bunların hazırlanması, pişirilmesi, saklanması, tüketilmesi sürecine ve mutfak gereçlerine göre şekillenen mutfak kültürü, kültürel yapıyı anlatan bir kavramdır (Uzel, 2018: 38).

Yörelere has olan ürün çeşitliliği, pişirme yöntemleri, ekipmanlar, servis şekilleri ve tören gibi özelliklerin yeniden günümüze kazandırıp tanıtmak, bölge turizmi ve yöreyi ziyaret eden konuklar için önem taşımaktadır (Güler, 2010: 24). Trabzon'a özgü bir lezzet olan simiranın da literatürde

yer almaması ve unutulma tehlikesine sahip olması nedeni ile gerçekleştirilen araştırmada, simiranın unutulmasına izin vermeyip kayıt altına alınarak toplumumuza yeniden kazandırılması ve alana katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

2. Literatür

Yağışlı iklimi ve denize yakınlığı nedeni ile diğer bölgelerden farklı ve kendine özgü bir mutfak kültürüne sahip Karadeniz bölgesi, iklim, toprak özellikleri, kültürel farklılıklar ve pişirme yöntemleri gibi unsurlar ile kendi içinde de farklılaşmaktadır (Şengül ve Türkay, 2016: 90). Karadeniz bölgesinin tarih ve kültür anlamında önemli yerleşim merkezlerinin başında gelen ve kuruluşu M.Ö. 2000’li yıllara dayanan, ilk çağlardan beri *Trapezountos*, *Trapezous* adlarıyla anılan Trabzon, değişken olan ılıman ve her mevsim yağışlı iklim şartları, coğrafi özellikleri, bitki örtüsündeki çeşitliliği, güçlü kültürel yapısı, tarihi geçmişi ile zengin bir mutfak kültürüne sahip olup birçok uygarlığa ev sahipliği yapmıştır (Cesur, 2017; Civelek, 2006: 147; Işkın ve Sarıışık, 2019: 527-528; http, 2021). Doğu Karadeniz ve Trabzon Mutfağı ile etkileşim içinde olan ya da onu oluşturan lazlar (Çoşan ve Seçim, 2020: 131), Rumlar, Gürcüler (Gökdağ, 2011:111) ve diğer topluluklar bulunmaktadır.

Doğu Karadeniz Bölgesi’nde yaygın mısır unu, karalahana ve hamsi üçlemesi, Trabzon’da türkü, kemeçe, tabanca ve rakı dörtlemesinden sonra gelmektedir (Civelek, 2006: 149). Akçaabat köftesi, mısır ekmeği (*mçkudi* ya da laz ekmeği de denilmektedir), laz böreği, Vakfikebir ekmeği ve tereyağı, Trabzon telli peyniri, makarna tatlısı, lamesli pide, Trabzon pidesi, kuymak, sütlaç, lahana çorbası, hamsili pilav, lahana sarma, hamsi çitlatma ve Trabzon döner kebabı gibi yöresel lezzetleri ile yerli ve yabancı turistler tarafından rağbet görmektedir (Civelek, 2006: 77,149; Işkın ve Sarıışık, 2019: 529). “*Trapezus*” ismi sofraya anlamına gelmekte olup, şehrin kayalar üzerindeki görünümünü nedeniyle bu ad verildiği ifade edilmektedir. Trabzon ve yöresi çok eski tarihlere dayanması nedeniyle Persler, Büyük İskender, Pontos Krallığı, Romalılar, Bizanslılar gibi milletler-devletlerin mutfağını da bir anlamda günümüze getirmiş, sanki adında saklı olan ifadeyle, sofralarımıza sunmuştur (Civelek, 2006: 147).

“Yenilebilir otlar doğal ortamlarında insanlar tarafından yetiştirilmeyen, yeterli olgunluğa ulaşmış ve uygun bir şekilde toplanan, mutfaklarda kullanılabilen ve yabancı bitkileri belirten bir kavramdır.” Yenilebilir yabancı bitki, yabancı ot, yabancı bitki, yabancı yapraklı sebzeler şeklinde de ifade edilmektedir. (Şimşek, Durmuş ve Çakmak, 2020: 8). Yenilebilir otlar çiğ, pişirilerek ya da çay olarak tüketilmektedir. Ayrıca tıbbi yada geleneksel fitoterapik amaçlar için de kullanılmaktadır (Hill, 2019: 15,

Volpe et al., 2015:1). Sulu sebze yemeği, çorba, sarma, dolma, börek, salata, turta gibi pasta, yapımında yenilebilir otlar kullanılmaktadır (Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015: 33, Volpe et al., 2015:2). Karadeniz Bölgesinde yenilebilir otlardan yapılan bazı yemekler; mısır unlu ısırgan kavurması, unlu çiğdem kızartması, börüceli kuzukulağı yemeği, silcan turşusu ve böreği, yumurtalı silcan kavurması, sirken mücveri, yabancı pazı yemeği, çorbası ve salatası olarak belirlenmiştir (Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015: 34).

Türkiye’de onbinden fazla bitki olup bunların bir kısmı yenilebilir ve bir kısmı endemiktir (Kacadağ vd., 2021:195). Karadeniz Bölgesi yenilebilir otlardan yemek yapımı açısından zengin bir mutfağa sahiptir (Özer, Turan ve Yener, 2018:345). Bölge kıyılarında balık, karalahana ve yöre otlarıyla çorbalar yapılmaktadır (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013:126). Trabzon yöresi sürekli yağış alması nedeniyle zengin bir bitki örtüsüne sahiptir. Bu nedenle Ege Bölgesi kadar zengin ot ve yaprak yemekleri bulunduğu ifade edilmektedir. Trabzon’da her yerde; bahçelerde, yol kenarlarında yenilebilen, yemeği pişirilebilen otlar yetişmekte, rahatlıkla bulunabilmektedir (Kızılırmak, Albayrak ve Küçükali, 2014: 78).

Yeşil yapraklar demir, potasyum, fosfor mineralleri, folik asit, B2, B6, C ve E vitaminleri açısından çok zengin yiyeceklerdir. Otların beslenme açısından önemi yanında, içerdikleri vitaminler, mineraller ve dahası sağlık üzerinde önemli katkılar sağlayan biyoaktif bileşenler içermesi ile göze çarpmaktadır. Nitekim insanoğlu otlara tarih boyunca tıbbi yiyecek gözüyle bakmış, diyetinde eksik etmemiştir. Trabzon’da bulunan ve yenilen ot ve sebze türleri arasında; melevcan (diken ucu), hoşuran, mendek, baldıran, taflan, sakarca, tırmıt, karalahana (yerel dilde “pancar”), pazı (yerel dilde “pezik”), ısırgan, mısır (yerel dilde “darı”), kiraz, fındık ve çay sayılmaktadır (Kocadağ vd., 2021: 196, Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015: 35, Kızılırmak vd., 2014: 78, Saraç, 2005:25-26).

3. Yöntem

Bu çalışmada yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde örneklem büyüklüğünün 5-25 kişi arasında olması yeterli olduğu ifade edilmektedir (Saunders, Lewis ve Adrian, 2012). Veri toplama yöntemlerinden biri olan görüşmenin seçilmesi ile Nisan-Mayıs 2021 tarihlerinde gerçekleştirilen nitel araştırma, aşağıda yer alan soruların sorulması ve elde edilen verilerin düzenlenip bulgular kısmında yer verilmesi ile tamamlanmıştır. Araştırmaya gönüllü katılan bireyler ile Zonguldak’ın Merkez ilçesinde görüşme sağlanmıştır. Katılım sağlayan bireyleri Trabzon’dan göç ederek Zonguldak’a yerleşen 45-73 yaş aralığındaki 3 kadın ve ailesi Trabzonlu olup bu yemeği sıklıkla yapan,

konuya hakim, 41-67 yaş aralığındaki 8 kadın oluşturmaktadır. Yapılan görüşmeler, araştırmaya katılan tüm bireylerden izin alınıp ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınarak gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma yöntemlerinde güvenilirliğin sağlanması için verinin nasıl analiz edildiğinin belirtilmesi gerektiği bilinmektedir (Kozak, 2018: 124). Bu çalışmada geçerlik ve güvenilirlik için derinlik odaklı veri toplama, uzman incelemesi, katılımcı teyidi ve amaçlı örneklem uygulanmıştır. Veri işleme yaklaşımı olarak betimsel analiz yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmada cevaplanması için hazırlanan sorular, daha önce yapılmış benzer bir çalışmaya başvurularak oluşturulmuştur (Badem, 2021: 18). Çalışmaya konu olan simiranın Trabzon’da, geçmişten günümüze hazırlanma süreci, içerisinde kullanılan malzemeleri, pişirme aşamaları ve yöntemi ile servis edilme şekli hakkında yerel halktan bilgi toplanmıştır. Araştırmanın kısıtlılığı, araştırılan yemeklerin Zonguldak ve çevresinde yapılmasıdır. Bu çalışmada kullanılan verilerin toplanması için gerekli olan etik kurul izin belgesi Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 26.04.2021 tarih ve 54 sayılı karar/sayı ile alınmıştır.

4. Bulgular

Araştırmaya katılan 11 kişiye ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.

Kk	Adı Soyadı	Doğum yılı	Memleketi	Cinsiyet	Mesleği
1	R.K.	1965	Zonguldak	Kadın	Ev hanımı
2	F.A.	1948	Trabzon	Kadın	Ev hanımı
3	Y.E.	1975	Zonguldak	Kadın	Ev hanımı
4	E.K.	1976	Trabzon	Kadın	Ev hanımı
5	H.B.	1980	Zonguldak	Kadın	Ev hanımı
6	Z.T.	1960	Trabzon	Kadın	Ev hanımı
7	E.D.	1963	Zonguldak	Kadın	Ev hanımı
8	G.İ.	1960	Zonguldak	Kadın	Ev hanımı
9	Ş.B.	1968	Zonguldak	Kadın	Ev hanımı
10	G.K.	1954	Zonguldak	Kadın	Ev hanımı
11	A.K.	1977	Zonguldak	Kadın	Ev hanımı

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, “Kaç yıldır simira yapıyorsunuz? Simiranın Trabzon’da ne zamandan beridir yapılmakta olduğunu hakkında bir bilginiz var mı?” sorusuna katılımcılar “10-15 yıldır” (KK5), “24 yıldır” (KK3), “25 yıldır” (KK4, 11), “25-30 yıldır” (KK9), “30-40 yıldır” (KK8), “40 yıldır” (KK1, 6, 10), “50 yıldır” (KK2, 7) simira yapıyorum cevabını vermiştir. Trabzon’da ne zamandan beridir yapılmaktadır sorusuna ise katılımcıların tamamı “çok eskiye

dayandığını”, “Babaannem 100 yaşında vefat etti, babaannemin çocukluğundan beri vardı” (KK11) bilgisi edinilmiştir.

“Ne kadar sıklıkla simira tüketiyorsunuz?” sorusuna katılımcılar “haftada 2-3 kez” (KK1, 8, 10), “haftada bir kez” (KK2, 4, 11), “bahar döneminde sık sık” (KK3, 8), “ayda iki kez” (KK5), “kış döneminde dondurucudaki malzemelerden kullanarak 10 günde 1” (KK11), “ayda bir kez ancak bahar aylarında sık sık” (KK6, 9), “kış döneminde ayda bir kez, bahar döneminde de bahçe durumuna göre iki haftada bir” (KK7) bilgisini vermiştir.

“Simira yapımı için özel bir dönem var mıdır?” sorusuna katılımcıların tamamı “kullanılan ot çeşitlerinin bahar döneminde ortaya çıkması ile” yemeğin yapıldığını ifade etmişlerdir. Bahar döneminde malzemelerin işlemden geçirildikten sonra dondurucuda saklanması ile kış döneminde de yapılabileceğini ifade eden katılımcılar (KK4, 7, 11) bulunmaktadır. Ayrıca “simira, bayramların olmazsa olmaz yemeğidir” (KK4), “bahar ayında çıktığı için daha şifalıdır, bize faydası olduğuna inanırız” (KK11) denilmiştir.

“Simira yapmayı kimden öğrendiniz?” sorusuna “babaannem” (KK1, 4, 10, 11), “annem” (KK1-3, 5, 7-11), “anneannem” (KK4, 6, 7, 10), “ablam” (KK3), “kayınvalidem” (KK7, 8) cevabı alınmıştır.

“Simira yapımında kullanılan araç gereçler nelerdir?” sorusuna katılımcıların tamamı “tahta kaşık ve Sürmene bıçağı”, gerektiğini “çelik tencere” (KK3, 4, 7, 8, 11), “granit tencere” (KK9, 10, 11), “teflon tencere” (KK1, 2, 4, 5), “bakır tencere” (6), “süzek/süzgeç” (KK1-3, 7-10), “havan” (KK1, 3, 6, 8-11) kullananlar da bulunmaktadır. Ayrıca katılımcıların çoğunluğu eskiden bakır tenceresinde yapıldığını ancak günümüzde kullanılmadığını ifade etmişlerdir.

“Simira yapmak için kullanılan malzemeler nelerdir?” sorusuna katılımcıların tamamı “bahçede çıkan otlar, sarımsak, tereyağı, su ve tuz”, “zolayda/züleyda otu” (KK1, 6, 8, 10, 11), “patates” (KK2-4), “petek/bal/arı çiçeği otu” (KK1, 3-7, 9-11), “haşa otu, sütlü ot” (KK7), “ısırgan otu” (KK1, 5, 9-11), “taze fasulye” (KK2-4, 11), “pul biber” (KK3, 4, 11), “ebegümeci” (KK1, 3, 8-10), “kabak teveğinin tepesi, darı mancarı, çay filizi, diken tepesi (böğürtlen dikeninin en tepe ve taze kısmı)” (KK11), “bezelye tanesi” (KK5), “pazı” (KK1, 3-6, 8-11), “lahana yaprağı” (KK1, 6, 8), “pırasa” (KK5, 6), “lahana tepesi/çiçeği” (KK4, 6, 8, 9, 11), “eklem otu” (KK9), “bezelye otunun tepesi” (KK6, 8, 10), “küllü/kül otu” (KK7, 9-11), “mazır diken, zılbıt” (KK1), “patates otunun tepesi” (KK5, 6), “soğan, kabak” (KK2) cevabını vermişlerdir. Ayrıca “dini görüş ile Lokman hekimden beri süregelen inanış nedeni otların sayısını tek rakamlı olarak seçer ve 7 türlü ottan (pazı, taze fasulye, darı

mancarı, küllü ot, petek otu, kabak teveğinin tepesi, karalahananın çiçeği, zolayda yaparız” (KK11) bilgisi edinilmiştir.

“Simira yapımında kullanılan malzemelerin ölçüsü hakkında bilgi verir misiniz?” sorusuna “2 yemek kaşığı tereyağı, 500 mililitre su, birer tutam mazır diken, zılbıt, ısırgan otu, lahana, pazı, ebegümeci, bal otu, züleyda otu, 1 baş sarımsak, tuz” (KK1), “4-5 adet patates, 1 adet soğan, 3-4 diş sarımsak, 1 adet kabak, birer tutam taze fasulye, pazı, bahçede çıkan ve yenilebilen tüm otlardan, 2 yemek kaşığı tereyağı, 1 litre su, tuz” (KK2), “250 gram fasulye, 1 kg patates, birer tutam petek otu, pazı, lahananın çiçekleri, 3 diş sarımsak, 2 yemek kaşığı tereyağı, 1-1,5 litre su, tuz, pul biber” (KK4), “birer tutam petek otu, pazı, ebegümeci, taze fasulye, 2 adet patates, 1 baş sarımsak 1 baş, pul biber, 2 yemek kaşığı tereyağı, 750 mililitre su, tuz” (KK3), “yarım kg pırasa, pazı, sırğan, petek otu, bezelye tanesi, patates otunun tepesi, 2 dolu tahta kaşığı tereyağı, 1 baş sarımsak, 1 litre su, tuz” (KK5), “1 tahta kaşığı tereyağı, 1 baş sarımsak, birer tutam pazı, lahana, ot tepeleri, petek otu, zolayda, pırasa, bezelye tepesi, patates tepesi, 500 mililitre su, tuz” (KK6), “toplam ot 2 kg olmalı (haşa, kül otu, sütlü ot, bal otu), 1 dolu tahta kaşığı tereyağı, 5-6 büyük diş sarımsak, su, tuz” (KK7), “birer avuç zolayda, ebegümeci, pazı, lahana yaprağı, bezelye bitkisinin ve lahananın tepesi (çiçeği), 3 yemek kaşığı tereyağı, 1.5 baş sarımsak, 450-500 mililitre su” (KK8), “birer tutam petek otu (arı çiçeği), küllü otu, eklem otu, lahana tepesi, ısırgan, pazı ve mevsimine göre ebegümeci, yarım litre su, tuz, 3-4 diş sarımsak, 3 yemek kaşığı tereyağı” (KK9), “200 gram petek otu, küllü otu, zolayda, ebegümeci, bezelye tepesi, ısırgan, pazı, 4-5 diş sarımsak, 100 gram tereyağı, 500 mililitre su” (KK10), “birer demet/tutam pazı, taze fasulye, darı mancarı, küllü ot, petek otu, kabak teveğinin tepesi, karalahananın çiçeği, zolayda, 7 diş sarımsak, 200 gram tereyağı, 0.5-1 litre su, 3 çay kaşığı pul biber, tuz” (KK11) cevabını vermiştir.

“Simira yapmak için kullanılan malzemelerin kendine özgü özellikleri var mıdır?” sorusuna “Vakfikebir tereyağı” (KK1, 4-8, 10, 11), “sarımsak” (KK1-7, 10, 11), “yayık tereyağı” (KK9), “otların özel olduğunu ve kış aylarında bulmasının zorluğunu” (KK2) ifade etmiştir. Ayrıca katılımcıların tamamı kullanılan otların şifa verici özelliği ile yemeğin şifa kaynağını olduğunu belirtmişlerdir.

“Simira yapım aşamalarını anlatır mısınız?” sorusuna “Tüm otlar seçilip, temizlendikten sonra yıkanır ve kaynayan tuzlu suda haşlanır. Haşlanan otlar süzildikten sonra suları sıkılır. Tencereye tereyağı eklenip eritildikten sonra havanda dövülen sarımsakların bir kısmı tereyağına eklenir. Birkaç dakika kavrulduktan sonra haşlanmış otlar ile birlikte kalan sarımsaklar da eklenir ve kavurma işlemine 5 dakika daha devam edilir”

(KK1), “Pazı kullanılacaksa pazı sapları patates ile birlikte kaynar suda haşlanır. Patates ve pazı sapları (kuster) pişmeye yakın pazının yaprakları da konur. Haşlanan sebzeler süzülür. Tereyağında soğan ve sarımsak ilave edilerek kavrulur. Kavrunan soğan ve sarımsağa diğer sebzeler de eklenip kavurma işlemine devam edilir” (KK2), “Sebzeler yıkanıp suda haşlandıktan sonra süzülür. Tereyağı eritilip sarımsak eklendikten sonra kavrulur ve üzerine haşlanan sebzeler ilave edilir. Kıvamı alana dek 5-8 dakika kavrulur” (KK3), “Fasulye ayıklandıktan sonra yıkanır ve kırılır. Patates ile birlikte suda haşlanır. Yumuşamaya başladıklarında diğer sebzeler atılır. Birkaç dakika sonra tüm sebzeler süzülür. Tereyağı tencereye alındıktan sonra yakılır ve sarımsak eklenir. Üzerine süzölmüş sebzeler eklenir ve ezilir. Ezme işleminden sonra kavruarak tuzu eklenir” (KK4), “Bol suda yıkanan otlar kaynar tuzlu suda rengi dönene dek haşlanır. Haşlanan otların iyice suyu sıkılır. Tereyağı tencereye alınıp yakıldıktan sonra ince doğranmış sarımsak eklenir ve 5 dakika kavrulur. Üzerine haşlanan ve suyu sıkılmış otlar da eklendikten sonra kavurma işlemine (5-10 dakika) devam edilir” (KK5), “Otlar seçilip temizlendikten sonra kaynamış suda haşlanır. Suyu çıktıktan sonra bol tereyağı ve sarımsakla birlikte kavrulur” (KK6), “Otlar toplandıktan sonra kaynar suda rengi dönene dek haşlanır. Süzekte süzöldükten sonra el ile de iyice sıkılarak suyu tamamen çıkarılır. Tereyağı eritildikten sonra tel tel ayrılan otlar ve sarımsak ilave edilip 5 dakika kavrulur” (KK7), “Kaynar tuzlu suda doğranmış sebzeler haşlanır. Süzgeçte süzdürme işleminden sonra tereyağı tencerede eritilir. Havanda dövölmüş sarımsak eklendikten sonra 1 dakika karıştırılır ve süzölen otlar ilave edilir. İlave edilen otlar ile de birkaç dakika kavurma işleminden sonra ocak kapatılır” (KK8), “Otlar ince ince kesildikten sonra kaynar tuzlu suya konur. 5-8 dakika haşlanan otlar süzöölür ve soğuk suda şoklama işlemi yapılır. Tereyağı eritilip içerisine havanda dövölmüş sarımsak eklenerek 1 dakika kavrulur. Sarımsaklı karışımın üzerine haşlanmış otlar da eklenip 2 dakika daha kavurma işlemine devam edildikten sonra ocak kapatılır” (KK9), “Otlar kaynar ve tuzlu suda 10 dakika haşlandıktan sonra süzöölür. Granit tencereye tereyağı ve havanda dövölmüş sarımsak eklenir ve sarımsak kokusu çıkana dek kavrulur. Üzerine haşlanan ve süzöolen otlar da ilave edildikten sonra birkaç dakika tahta kaşıkla kavrulur” (KK10), “7 demet ot bol suda yıkanır ve ince ince doğranır (serçe parmağın yarısı kadar). Kaynar tuzlu suda, hafif diri kalacak şekilde haşlanır (10 dakika). Daha sonra sebzeleri soğuk suya (1 su bardağı su) hafif tutarak el ile tüm suyu sıkılır. Tencerede eriyen tereyağı birkaç dakika yakıldıktan sonra içerisine otlar eklenir ve 15 dakika kavrulup otların iyice ezilmesi gerekir. Havanda dövölmüş sarımsak eklenir ve 10 dakika daha kavrulur” (KK11) cevabını vermiştir.

“Simira istenilen renk, tat, lezzet ve aroma gibi özelliklerin sağlanabilmesi için nelere dikkat etmek gerekir?” sorusuna “havanda dövülmüş sarımsağın yarısını tereyağında diğer yarısını da sebzelere karıştırarak kullanmak gerektiğini” (KK1), tüm malzemenin “5-6 dakika kavrulması gerektiğini” (KK2), “kavurma işleminde sebzeleri iyi ezmek gerektiğini” (KK3, 4, 11), “otlardaki rengin daha canlı kalması için kaynar suda haşlandıktan sonra soğuk suda şoklama işlemi yapılması ve otlar eğer çok sert (kart) olması durumunda haşlama suyuna karbonat katılması gerektiğini” (KK9), “tereyağı ve sarımsağın iyice kavrulması gerektiğini” (KK5, 10), “otların kaynar tuzlu suda haşlanması ve iyice pişmesi gerektiğini” (KK6), “tereyağının çok fazla yakılmadan sarımsağın eklenip birkaç dakika kavrulması ve otların az suda haşlanması gerektiğini” (KK8), “otların çok fazla haşlanmaması gerektiğini” (KK7, 11), “sarımsağın tahta havanda dövülmesi ve dibine sarmayan (granit) tencere kullanılması gerektiğini” (KK11) ifade etmiştir.

“Simira nasıl servis edilmelidir?” sorusuna katılımcıların “yanında ayran ya da çay ve mısır ekmeği” (KK1), “yanında ayran, komposto, çay” (KK2), “yanında çay, ayran, turşu, mısır/buğday ekmeği ya da kahvaltılık malzemeler” (KK3, 4, 10), “yanında mısır ya da kuzine ekmeği” (KK5, 6, 11), “yanında çay” (KK7), “yanında komposto, pekmez veya marmelatın şıra” (KK11), “kendine özgü bir servis şekli olmadığını ve ara sıcak olarak tüketildiğini” (KK8), “yanında mısır ekmeği ve turşu kavurması” (KK9) cevabını vermiştir. Ayrıca katılımcıların tamamı ayrı tabaklara yemeğin pay edilmesi ile servis edildiğini belirtmişlerdir.

“Simira muhafaza edilmeye uygun mudur?” sorusuna “içerisinde sarımsak olduğu için çabuk ekşidiğini, günlük olarak yapılıp tüketilmesi gerektiğini” (KK1, 6), “buzdolabında 1-2 gün muhafaza edilebildiğini” (KK2, 5), “en fazla 1 gün buzdolabında muhafaza edilebildiğini” (KK3, 7, 9, 10), “2. gün tadında değişme olduğunu için günlük olarak yapılması gerektiğini ya da 1 gün buzdolabında muhafaza edilebileceğini” (KK4, 8), “buzdolabında 4-5 gün muhafaza edilebildiğini ve herhangi bir şey olmadığını” (KK11) ifade etmiştir.

“Simiranın yöresel başka adları var mıdır? Simira adının nereden geldiğini biliyor musunuz?” sorusuna katılımcıların çoğunluğu bilmediğini, “Sebzenin posa haline simir deriz. Simira da sebzeyi iyice dövülerek pişirildiği için denmiş olabilir.” (KK11) cevabını vermiştir. Yöresel başka adları var mıdır sorusuna ise “bilmiyorum” (KK2, 3, 4, 7), “kavurma, sebze ya da ot kavurması” (KK1), “hulya” (KK5), “kavurma” (KK6), “simira kavurması” (KK8), “ezme, simila, kavurma” (KK9), “simila, kavurma” (KK10) cevabını vermiştir.

“Simiranın ortaya çıkışı ile ilgili herhangi bir mani, türkü veya tekerleme var mı?” sorusuna katılımcıların çoğunluğu bilmediğini, “-simirayı koy tabağa getir bana- türküsü olduğunu” (KK4), “Babaannemin anlattığı bir hikaye var. Bahçeye gitmişler, bahar ayı da değil ot da yok. Dondurucu da o zamanlarda yok, saklanamıyor. Patatesli taze fasulye yemeği yapmışlar ve bahçeden geldiklerinde fişirdadığını (ekşidiğini) görmüşler. Süzgece döküp yemeği yıkamışlar ve iyice sıkmışlar. Tereyağına sıkıp sıkıp atarak kavurmuşlar. Daha sonra da simira türemiş” (KK11) bilgisini vermiştir.

Simira yapımında kullanılan bazı otlar Şekil 1’de, simira yemeği görseli Şekil 2’de verilmiştir.

Şekil 1: Simira Yapımında Kullanılan Bazı Ot Çeşitleri (Fotoğraf: Elif Kurt).



1.



2.



3.



4.



5.



6.

1. Darı mancarı, 2. Isırgan (*Urtica*), 3. Pazı (*Beta vulgaris var. cicla*), 4. Küllü ot/Sirken (*Chenopodium album*), 5. Petek otu/Ballıbaba (*Lamium*), 6. Zolayda/Kuşotu (*Stellaria media*).

Şekil 2: Simira Yemeği (Fotoğraf: Elif Kurt).



“Saydığımız otlar ile ilgili yapılan başka yiyecekler var mı?” sorusuna “otlu ekmek” (KK2, 5, 9-11), “ot tavası” (KK2-11), “turşu” (KK1, 11), “sarımsaksız kavurma (KK1, 11), “pirinç ya da bulgur sulu yemek” (KK3, 10, 11), “taze soğanlı kavurması ya da sulu yemeği” (KK8), “bitki çayı” (KK11) cevabını vermiştir.

5. Tartışma

Trabzon zengin mutfak kültürü olan bir il olup, köyleri arasında bile birçok farklılık içeren yemeklerin olduğu ifade edilmektedir (Işkın ve Sarıışık, 2019: 528). Trabzon’a has yemeklerde hamsi, mısır, karalahana, fasulye ve pazı kullanılarak birçok yöresel yemek yapılmaktadır (Yılmaz, 2020: 123). Yapılan bir çalışmada (Güneş, 2018: 39), Derleme Sözlüğünde (Türk Dil Kurumu yöresel adlar sözlüğü olarak ifade edilebilir) olan Trabzon, Rize ve Artvin illerine ait bitki adları araştırılmış, 52 adet ot adı tespit edilmiş, ot adlarından 27’si Artvin, 16’sı Rize ve 9’u Trabzon’a ait olduğu, otların 10’u yenilebilir, kaynatılıp içilebilir, 3’ü hayvan yemi olarak kullanılabilir, 1’i tedavi amaçlı kullanılabilir otlardan oluştuğu ifade edilmiştir. Şimşek vd. (2020: 10) çalışmasında, Kastamonu’da yetişen 45 adet yenilebilir otların isimlerini vermiştir. Bunlar: ebegümeci, yemlik otu, evelik, ısırgan otu, ökse otu, yabani pancar, sirken otu, deve diken, hardal otu, semizotu, adaçayı, hodan otu, kuzukulağı, asma yaprağı, karakavuk otu, hatmi çiçeği, çemenotu, kazayağı otu, fesleğen, çiriş otu, kekik, kuşkonmaz, nane, pancar yaprağı, koyungözü otu, patates yaprağı, sarı kantaron, müsellim otu, sığır kuyruğu otu, tarakdalı otu, madımak, pazı, toklubası otu, çırcımık mantarı, çuha çiçeği, aspir otu, kibrit otu, yabani enginar, çörek otu, ökse otu, gelincik çiçeği, toklu, çarçur, fasıl ve kilemşe. Görüldüğü üzere, Karadeniz Bölgesinde birçok ot doğal olarak yetişmekte ve birçoğundan yemek yapılarak bir şekilde faydalanılmaktadır. Bu otlardan yemek ve salata yapılmakta, baharat

olarak kullanılmakta, ayrıca çay olarak içilmektedir (Şimşek vd., 2020: 12).

Osmanlı mutfağının devamı olan Türk mutfağına geçmişten aktarılan yemeklerin bazı kayıtları bulunmaktadır. Özellikle 100 yıl öncesinde yazılmış sınırlı sayıda, en azından yazar tarafından ulaşılabilen, kitap bulunmaktadır. Bu kitaplardan 1898 yılında yazılan “Aşçıbaşı-bir Osmanlı subayının yemek kitabı” (Işın, 2019: 94,133,134,150,157) içerisinde hindiba salatası, gelincik salatası, semizotu yemeği, salatası, turşusu, pazı salatası, turşusu, gelincik-ıspanak-pazı böreği tarifleri olup, yine 1864 yılında İngilizce yayınlanan “Osmanlı mutfağı” kitabında ise hindiba, kereviz, kuşkonmaz ve pazı otlarının yemeklerde kullanıldığı bilgisi verilmektedir (Aktürk, 2005: 161). Yine günümüz kitaplarından güneyik salatası (Seçim, 2019: 106), madımak kavurması (Soysal, 2007: 345), ebegümeci dolması, pazı dolması, semizotu bastısı, kereviz salatası, semizotu salatası, papatya ve bakla filizi salatası (Halıcı, 2015: 131,134,151,178-181) yemekleri hazırlanırken değişik otlar kullanılmaktadır. Bunların yanında ıspanak yaygın kullanılan sebze olması nedeniyle yemekleri listeye ilave edilmemiştir.

Trabzon’da karalahana, pazı gibi sebzeler ile yapılan yemekler, hamsi yemekleri ve köfte yörenin en yaygın bilinen yemekleri olduğu ifade edilmiştir (Yılmaz, 2020: 126-128). Trabzon’da 41 restoran menüsü üzerinde yapılan bir çalışmada (Yılmaz, 2020: 126-128), Trabzon’da en yaygın kullanılan otlardan pazıdan yapılan pazı tava yemeği bile 5 restoran menüsünde (%5) tespit edilmiştir. Bu çalışmadan anlaşıldığı üzere, ot yemeklerinin daha çok evlerde yapıldığı, restoranlarda ise Akçaabat köfte, kuymak, hamsi tava ve Trabzon döneri gibi yemekler sıklıkla bulunmaktadır. Yine benzer bir çalışmada (Kızıllırmak vd., 2014: 81), Trabzon Uzungöl’de yer alan 13 adet restoran menüsünde, 6 sebze yemeği içerisinde hiç ot yemeği bulunmamaktadır.

Türkiye’de Ege bölgesi, Karadeniz bölgesi otlar açısından zengin olduğu görülmektedir. Bunun yanında Doğu Anadolu bölgesi de otlar açısından zengin olduğu ifade edilmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 487). Erzurum’da yenilebilir otlardan bazıları; aşotu (kişniş), bağa yaprağı (sinir otu), baldıran otu, boğadikeni (deve elması, eşek diken, çakırdikeni), çirişotu, ebegümeci, evelik, gülül otu, haşhaş otu, heliz otu, ısırgan, ışkın, pazı otu ve pırpırım (semizotu). Bu otların hem çiğ, yemeği yapılan (aşotu, boğayaprağı, baldıran, ebegümeci, heliz otu, kuzukulağı ve pırpırım), sadece pişirilen (çaşır, çiriş, evelik, ısırgan, kuşekmeği, liplar ve pazı otu) otlar olarak gruplandırılabilir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 499-500). Doğu Anadolu’da yetişen ile Karadeniz Bölgesinde yetişen otlar arasında benzerlik görülmektedir. Pazı kavurması, ebegümeci yemeği,

semizotu yemeği her iki bölgede yapılan benzer yemekler olarak sıralanabilir.

Zengin bir bitki örtüsü olan Türkiye'nin her bölgesinde yenilebilir otlar yetişmekte ve birçok amaçla kullanılmaktadır (Şimşek, Durmuş ve Çakmak, 2020). Zonguldak'ta olduğu gibi birçok yerde yenilebilir otlar tüketilmekte olup bunların yenilmesi ve besin değeri üzerine birçok araştırma bulunmaktadır (Şimşek, Durmuş ve Çakmak, 2020, Keskin ve Dönmez, 2020, Apuhan ve Beyazkaya, 2019, Ceylan ve Şahingöz, 2019, Tuncay ve Karipçin, 2019, Çetinkaya, Yıldız, 2018, Guzelsoy et al., 2017, Tan et al., 2017, Ceylan ve Yücel, 2015, Yücel, Şengün ve Çoban, 2012).

Yapılan bir çalışmada (Kocadağ vd., 2021: 197) Türkiye'de yaş gruplarına göre yenilebilir ot tüketim sıklığı en fazla 50-64 yaş grubu bireylerde tüketim %71,3 iken 65 ve üzeri yaş grubundakilerde %66,3 olarak belirlenmiştir. En az tüketim 15-18 yaş aralığındaki gençlerdir. "Yenilebilir ot türlerinin dağılımına bakıldığında en fazla tüketilen otlar; %46,6 ile çay olarak tüketilen tıbbi bitkiler, %37,6 ile yaprağı yenilenler, %37,5 ile baharat olarak tüketilen tıbbi bitkiler, %30,1 ile meyvesi yenilenler, %20,5 ile yabancı (doğa) mantarları, %11,7 ile sapı ve sürgünleri yenilenler, %7,7 ile kökü yenilen, %6,1 ile tohumu yenilenler, %3,4 ile çiçeği yenilenlerdir. Yenilebilir ot tüketiminin dağılımına bakıldığında yenilebilir ot tüketimi en çok Batı Karadeniz'de (%84,5) ve Ege Bölgesi'nde (%77,9) en az ise Güneydoğu Anadolu'dadır (%45,7)."

Otlar çok çeşitli bitkilerden olup, değişik özelliklere sahip olabilmektedir. Genel olarak otlar yeşil yapraklı bitkiler olup içerdiği protein, karbonhidrat ve yağ oranları daha düşük miktarda olabilmekte, enerji açısından zayıf kalabilmektedir. Ancak içerdikleri biyoaktif bileşenler; flavonoidler, karotenoidler, aromatik maddeler ve diğer bileşenler antimikrobiyal, antibakteriyel ve antioksidan özellikler göstermektedir. Ayrıca içerdikleri lifler, vitaminler ve mineral maddeler otları sağlık açısından daha değerli hale getirmektedir. Simira yapmak için kullanılan otlar: züleyda otu, arı çiçeği otu, sütlü ot, ısırgan otu, ebegümece, darı mancarı, çay filizi, böğürtlen diken tepesi, pazı, lahana çiçeği, eklem otu, kül otu, mazır dikenini olarak katılımcılar tarafından beyan edilmiştir. Yeşil yapraklı bu otlar genel olarak amino asit, askorbik asit (C Vitamini), karotenoidler ve flavanoidler açısından zengindir. Otlar bu etken maddeler ile antioksidan, antihiperlipidemik, antitümör, hepatoprotektif, antidiyabetik, antiülser ve antimikrobiyal etki göstererek kan basıncı, sinir sistemi düzenleyici, yaşlanmayı azaltıcı, kanseri, alzheimer hastalıkları riskini azaltıcı etkiler göstermektedir (Shackleton, 2003:23, Bordoloi et al., 2016: 220, 221, Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015: 35, 36, Campos-Vega ve Oomah, 2013:

7-34, Johnson, 2013: 49-55, Matés 2013: 68-96, Tiwari and Cummins, 2013: 107-129).

6. Sonuç

Kültürel miras niteliğine sahip yöresel yemeklerin günümüze yeniden kazandırılarak bilinirliğinin artırılmasına ihtiyaç vardır. Simira yemeğinin günümüze yeniden kazandırılması için gerçekleştirilen çalışmada yemeğe ilişkin bilgiler toplanmıştır. Kaynak kişilerden edinilen bilgiler doğrultusunda simira yemeğinin malzemelerine, hazırlama ve servis şekline dair bilgiler elde edilmesine karşın ortaya çıkışı ile ilgili net bir tarihe ulaşılamamıştır. Araştırma sonucuna göre; simira yemeğinin yöreye özgü olduğu, halen yaygın yapıldığı, otlu yemeklerin otların taze olarak elde edildiği dönemlerde (bahar aylarında) yapıldığı, simiranın ayran, çay, komposto ve mısır ekmeği gibi yiyeceklerle birlikte servis edildiği, bir türküde simiradan bahsedildiği ve simiranın diğer adlarının “kavurma, sebze ya da ot kavurması, hülya, ezme, simila” olduğu belirlenmiştir. Simira yemeğinin ortaya çıkışı ile ilgili bir kaynak kişi bilgi nakletmiştir: Otların olmadığı bir zamanda, patatesli taze fasulye yemeğinin biraz bozulması sebebiyle yemeğin suyunu süzüp kalan posalar sıkıştırılmış. Geriye kalan posa tereyağı içerisinde köfte topu gibi kavrulmuş tüketilmiş. Simira yemeği bu şekilde türetildiği belirtilmiştir. Zamanla yenilebilen otlar ilave edilmiştir. Simiranın yapımında yaygın kullanılan yenilebilen otlar darı mancarı, ısırgan, pazı, küllü ot (sirken), petek otu (ballıbaba) ve zolayda (kuşotu) olarak tespit edilmiştir.

Turizm faaliyetleri ile medyanın gücünden faydalanarak yörelere özgü lezzetlerin tanıtılmasına ilişkin programlara yer verilmesi, ilgili okul bölümlerinde konuya ilişkin eğitim verilmesi, alternatif turistik ürünlere ilgi duyanlara yönelik yemekte kullanılan ot çeşitlerinin rolünün belirlenerek gastronomi turizmi kapsamında pazarlamaya sunulması gibi katkılar ile simira yemeğine evrensel boyut kazandırılarak sosyal farkındalık oluşturulmalıdır. “Samsun Yöresel Ot Yemekleri Festivali” gibi tanıtıcı aktiviteler teşvik edilmelidir. Doğada kendiliğinden yetişebilen ve yenebilen bu ot çeşitlerinin korunması ve bilinirliğinin artırılmasına yönelik çalışmaların da geliştirilerek yaygınlaştırılması gerekmektedir. Ayrıca bu tip yemeklerin beslenme ve sağlık açısından katkıları daha çok incelenerek sağlıklı beslenme için diyeteye eklenmelidir.

Özellikle sebze ve otların yemek hazırlama yöntemlerinde (pişirme, haşlama, kavurma, fırınlama, kesme, suda yada açıkta bekletme vb.) vitaminler ve diğer biyoaktif bileşenlerin kaybına neden olması nedeniyle mümkün olduğunca çiğ-taze tüketilmelidir. Ayrıca yiyeceklerin daha az işlenerek hazırlama yöntemleri geliştirilmelidir.

Kaynaklar

- Aktürk, A. İ. (2005). *Osmanlı Mutfağı- Türabi Efendi*, İstanbul: Dönence Yayınları.
- Apuhan, A. K., ve Beyazkaya, T. (2019). Bingöl'ün Yenilebilir Yabani Bitkilerinin Gastronomi Turizmine Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Tourism and Recreation*, 1(1), s.31-37.
- Arıkan, A. D. (2020). Gelecekte Yemek Kültürü, (Ed: N. Çetinkaya), *Yemek Kültür ve Toplum*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Badem, A. (2021). Traditional Turkish Sweet Bread Discovered in Famine: Pear Bread. Van Yüzüncü Yıl University the Journal of Social Sciences Institute, 53, 11-30.
- Beşirli, H. (2011). Türk Kültüründe Güç, İktidar, İtaat ve Sadakatin Yemek Sembolizmi Esasında Değerlendirilmesi, *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 58, s. 140
- Bordoloi, M., Bordoloi, P. K., Dutta, P. P., Singh, V., Nath, S., Narzary, B., and Barua, I. C. (2016). Studies on Some Edible Herbs: Antioxidant Activity, Phenolic Content, Mineral Content and Antifungal Properties. *Journal of Functional Foods*, 23, s.220-229.
- Büyükşalvarcı, A., Şapcılar, M. C. ve Yılmaz G. (2016). Yöresel Yemeklerin Turizm İşletmelerinde Kullanılma Durumu: Konya Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(4), s. 160.
- Campos-Vega, R. and Oomah, B.D. (2013). Chemistry and classification of phytochemicals. (Ed: B.K. Tiwari, N.P. Brunton, C.S. Brennan). *Handbook of Plant Food Phytochemicals, Sources, Stability and Extraction*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd. p.7-34.
- Cesur, E. (2017). *Yerli Turistlerin Doğu Karadeniz Mutfağına İlişkin Görüşleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Ceylan, F., ve Şahingöz, S. A. (2019). Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, s.2204, 2225.
- Ceylan, F., ve Yücel, E. (2015). Düzce ve Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Bitkilerin Tüketim Biçimleri Ve Besin Ögesi Değerleri. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 15(3), s.1-17.

- Civelek, H. (2006). *Karadeniz’de Lezzet Yolculuğu*, İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. (2018). Erzurum’un Yenilebilir Otları Ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2, Ek.1, s. 482-503.
- Çoşan, D., ve Seçim, Y. Doğu Karadeniz Bölgesinde Yaşayan Laz Topuluklarının Dili, Gelenekleri Ve Mutfak Kültürü Üzerine Bir Araştırma. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1 (45), s.129-142.
- Deveci, B. (2020). Kültür ve Yemek Kültürü, (N. Çetinkaya), *Yemek Kültürü ve Toplum*, s. 1-25, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Ertaş, Y., ve Gezmen-Karadağ, M. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), s.117-136.
- Gökdağ, B. A. (2011). Doğu Karadeniz’de Konuşulan Diller Ve Türkçe İle Etkileşimleri. *Karadeniz Araştırmaları*, (31), s.111-134.
- Guzelsoy, N.A., Ucurum, O., Tokat, E., Ayfer, T.A.N., AY, S.T., and Ozbek, K. (2017). Nutritional Properties Of Some Wild Edible Plant Species in Turkey. *Anadolu Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 27(2), s.39-45.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, s. 24.
- Güneş, B. (2018). Derleme Sözlüğü’ne Göre Trabzon, Rize Ve Artvin İllerine Ait Bitki Adlarının Kavram Düzeyi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, 56, s. 39-49.
- Halıcı, N. (1999). *Siniden Tepsie Klasik Türk Mutfağı*, İstanbul: Gategourmet – Usaş Yayınevi.
- Halıcı, N. (2015). *Türk Mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Hill, T. (2019). *Kokulu Ot Ve Baharat Ansiklopedisi*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Http, (2021). Kültür ve Turizm Bakanlığı. Kültür. <https://www.ktb.gov.tr/TR96254/kultur.html#:~:text=K%C3%BClt%C3%BCr%2C%20bir%20toplumu%20di%C4%9Fer%20toplumlar,olu%C5%9Fturun%20ya%C5%9Fay%C4%B1%C5%9F%20ve%20d%C3%BCn%C5%9F%C3%BCn%C3%BC%C5%9F%20tarz%C4%B1d%C4%B1r.&text=T%C3%BCrk%20k%C3%BClt%C3%BCr>

%BCr%C3%BC%20de%20T%C3%BCrk%20milletinin%20hayat
%20tarz%C4%B1n%C4%B1%20ifade%20eder Erişim
tarihi:15.04.2021

- Işın, P. M. (2019). *Aşçıbaşı: Bir Osmanlı Subayının Yemek Kitabı-Mahmut Nedim bin Tosun*, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Işkın, M. ve Sarıışık, M. (2019). Karadeniz Bölgesi Mutfağı, (Ed: M. Sarıışık ve G. Özbay), *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Johnson, I.T. (2013). Phytochemicals and health. (Ed: B.K. Tiwari, N.P. Brunton, C.S. Brennan). *Handbook of Plant Food Phytochemicals, Sources, Stability and Extraction*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd. ISBN 978-1-118-46467-0. P: 49-55
- Karaca, O. B., Yıldırım, O. ve Çakıcı, C. (2015). Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3, 3, s. 27-42.
- Keskin, E., ve Dönmez, B. (2020). Nevşehir'in yenilebilir yabani otları ve bu otlardan yapılan yemekler. *International Travel and Tourism Dynamics: Overtourism* 8-10 Oct, Ankara Turkey. E-ISBN: 978-605-031-445-8.
- Kızılırmak, İ., Albayrak, A. ve Küçükali, S. (2014). Yöresel Mutfağın Kırsal Turizm İşletmelerinde Uygulanması: Uzungöl Örneği, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 4 (1), s. 75-83.
- Kocadağ, S., Çelikay, N., Kelat, Z., Aykul, F., Yardim, N., Karahan, S., ... ve Pekcan, A. G. (2021). Türkiye'de Yenilebilir Ot Tüketim Durumu. *Sağlık ve Toplum*, 31 (2), s.195-203
- Kozak, M. (2018). *Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım İlkeleri*, İstanbul: Detay Yayıncılık.
- Matés, J.M. (2013). Pharmacology of Phytochemicals. (Ed: B.K. Tiwari, N.P. Brunton, C.S. Brennan). *Handbook of Plant Food Phytochemicals, Sources, Stability and Extraction*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd. ISBN 978-1-118-46467-0. p.68-96.
- Özer, H., Turan, Ö., ve Yener, S. (2018). Zonguldak'ın Yöresel Yemek İsimleri Üzerine Bir İnceleme. *Electronic Turkish Studies*, 13 (12), s.341-361.
- Saraç, M. E. (2005). *Doğanın Şifalı Eli*. İstanbul: Doğan Kitap.

- Saunders, M., Philip, L., and Thornhill, A. (2012). *Research Methods for Business Students*, NJ:Pearson Education Limited.
- Shackleton, C.M. (2003). The Prevalence of Use and Value of Wild Edible Herbs in South Africa. *South African Journal of Science*, 99, January/February. p.23
- Seçim, Y. (2019). *Konya Mutfağı, Mutfak Kültürü ve Yemekleri*, Konya: Literatürk Academia Yayıncılık.
- Soysal, S. (2007). *Derviş Sofraları, Tasavvufta Yeme İçme Kültürü ve Sofra Adabı*, İstanbul: Doğan Kitap.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Yöresel Mutfak Unsurlarının Turizm Destinasyonu Seçimindeki Rolü (Mudurnu Örneği), *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 12(29), s. 90.
- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ., ve Çakmak, S. D. (2020). Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri: Kastamonu Örneği, *Tourism and Recreation*, 2(1), s. 8-12.
- Tan, A., Adanacioglu N., Karabak S., Aykas L., Tas N., and Taylan T. (2017). Biodiversity for Food And Nutrition: Ediblewild Plant Species of Aegean Region of Turkey. *Anadolu Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 27(2), p.1-8.
- Tiwari U. and Cummins, E. (2013). Fruit and Vegetables. (Ed: B.K. Tiwari, N.P. Brunton, C.S. Brennan). *Handbook of Plant Food Phytochemicals, Sources, Stability and Extraction*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd. ISBN 978-1-118-46467-0. p.107-129.
- Tuncay, E. ve Karipçin, M. Z. (2019). Siirt Yöresinde Sebze Olarak Tüketilen Bazı Yabancı Otlar. *International Journal on Mathematic, Engineering and Natural Science*,. 3(11), s.119-134.
- Uzel, A. R. (2018). Geleneksel Mutfak Kültürü ve Tarımsal Ürün Çeşitliliğinin, Üniversite Öğrencileri Beslenme Durumu Üzerine Etkisi, *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 55 (1), s. 38.
- Volpe, M. G., Nazzaro, M., Di Stasio, M., Siano, F., Coppola, R., and De Marco, A. (2015). Content of Micronutrients, Mineral And Trace Elements İn Some Mediterranean Spontaneous Edible Herbs. *Chemistry Central Journal*, 9 (1), p.1-9.
- Yılmaz, Ö. (2020). Trabzon Yöresel Yemeklerinin Yerel Restoran Menülerinde Yer Alma Düzeyleri, *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 3, 2, s.122-130.

Yücel, E., Şengün, İ. Y., ve Çoban, Z. (2012). Afyonkarahisar Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Otlar Ve Tüketim Biçimleri. *Biyolojik Çeşitlilik ve Koruma*, 5(2), s.95-105.