

EGE OTLARININ YÖRESEL MUTFAKLARDA KULLANIMI¹

Alperen KÖK

Yüksek Lisans Öğrencisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, SBE, Yiyecek İçecek İşletmeciliği ABD, Gastronomi ve Mutfak Sanatları BD, Aydın, Türkiye

E-mail: alpkok.ak@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6351-2199

Alper KURNAZ

Doç. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Bolu, Türkiye

E-mail: alperkurnaz@ibu.edu.tr

ORCID: 0000-0001-5288-0706

Hande AKYURT KURNAZ

Dr. Öğr. Üyesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Turizm Rehberliği Bölümü, Bolu, Türkiye

E-mail: handekurnaz@ibu.edu.tr

ORCID: 0000-0001-9712-6387

Selda KARAHAN

Doktora Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Kocaeli, Türkiye

Kocaeli, Türkiye; seldakarahan82@gmail.com

ORCID: 0000-0001-7598-5732

	Özet
Makale Bilgisi: Geliş: 03/10/2020 1. Düzeltme: 17/10/2020 2. Düzeltme: 24/10/2020 Kabul: 24/10/2020	Günümüzde insanların farklı kültürlere olan merak ve ilgisi, sağlıklı yaşam hakkında giderek bilinçlenmesi, doğal gıdalara eğilim göstermesi ve gastronomik deneyimler yaşama istekleri gibi sebepler yöresel mutfaklara olan talebin giderek artmasına sebep olmaktadır. Her bölgesinde ayrı özelliklere ve zengin bir mutfak kültürüne sahip Türk Mutfağı'nın bir parçası olan Ege mutfağı ise bölgede yetişen sayısız ot çeşitleri ve bu otlar ile yapılan yemekler sayesinde günden güne insanların daha fazla ilgisini çekmektedir. Çalışma kapsamında; yöresel mutfaklar ve otlar kavramsal olarak ele alınmış ve bu mutfaklardan biri olan Ege mutfağında kullanılan otlar ve pişirme yöntemleri hakkında ilgili literatür taranarak gerekli bilgilere yer verilmiştir. Ege mutfağında en fazla kullanılan otların arapsaçı, şevketi bostan radika, labada, ebegümeci dalgan, deniz börülcesi, kuşkonmaz, turp otu, ebegümeci, hardalotu, roka, tere ve cibes gibi otlar olduğu bilinmektedir. Otların tüketilme biçimlerine ve pişirme tekniklerine bakıldığında ise çoğunlukla salata, zeytinyağı ile kavurma, haşlama ve sos içinde pişirme yöntemleri kullanıldığı görülmektedir. Çalışmanın, sağlıklı pişirme yöntemleri sayesinde önem kazanan Ege mutfağı ile ilgili gelecek çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
Anahtar Kelimeler: <i>Otlar</i> <i>Ot Yemekleri</i> <i>Ege Otları</i> <i>Yöresel Mutfaklar</i>	

¹ Bu makale, 02-04 Eylül 2020 tarihleri arasında düzenlenen *Conference on Managing Tourism across Continents* kongresinde sözlü olarak sunulmuştur.

USE OF AEGEAN HERBS IN LOCAL CUISINES²

Alperen KÖK

Yüksek Lisans Öğrencisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, SBE, Yiyecek İçecek İşletmeciliği ABD, Gastronomi ve Mutfak Sanatları BD, Aydın, Türkiye

E-mail: alpkok.ak@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6351-2199

Alper KURNAZ

Doç. Dr., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Bolu, Türkiye

E-mail: alperkurnaz@ibu.edu.tr

ORCID: 0000-0001-5288-0706

Hande AKYURT KURNAZ

Dr. Öğr. Üyesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Turizm Rehberliği Bölümü, Bolu, Türkiye

E-mail: handekurnaz@ibu.edu.tr

ORCID: 0000-0001-9712-6387

Selda KARAHAN

Doktora Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Kocaeli, Türkiye

Kocaeli, Türkiye; seldakarahan82@gmail.com

ORCID: 0000-0001-7598-5732

<p>Article Info:</p> <p>Received: 03/10/2020 1st Revised: 17/10/2020 2nd Revised: 24/10/2020 Accepted: 24/10/2020</p> <p>Keywords: <i>Herbs</i> <i>Dish of Herb</i> <i>Aegean Herbs</i> <i>Local Cuisine</i></p>	<p>Abstract</p> <p>Today, people's curiosity and interest in different cultures, increasing awareness about healthy life, tendency to natural foods and desire to have gastronomic experiences cause the demand for local cuisines to increase gradually. Aegean cuisine, which has different characteristics and a rich cuisine culture each region and the dishes made with these herbs. Scope of work; local cuisines and herbs were discussed conceptually and necessary information was given by scanning the relevant literature about herbs and cooking methods used in one of these cuisines, Aegean cuisine. It is known that the most used herbs in Aegean cuisine are tangle, frankincense, chicory, labada, hibiscus wave, sea cowpea, asparagus, horseradish, hibiscus, mustard, arugula, cress and cibes. Considering the consumption and cooking techniques of Herbs, it is seen that mostly salad, roasting with olive oil, boiling and sauce cooking are used. It is thought that the study will contribute to future studies on the Aegean cuisine, which has gained importance thanks to healthy cooking methods.</p>
--	---

² This article was verbally presented at the Conference on Managing Tourism across Continents, held between 02-04 September 2020.

1. GİRİŞ

Küreselleşmenin etkileri doğrultusunda ortaya çıkan yeni turist tipiyle arz ve talepler de değişiklik göstermiş, deneyim, bilgi, seçicilik ve zevk gibi unsurlar daha fazla önem kazanmıştır. Post-modern turist olarak ta adlandırılan bu yeni turist tipinin sayısı giderek artmakta ve klasik turist olgusunun yerini almaktadır. Artık turistler etik değerlere, ekolojik dengeye, deneyimlere, otantik değerlere odaklı ve daha aktif olabilecekleri seyahatleri tercih etmektedir (Demir ve Çevirmen, 2006). Turistlerin destinasyon seçimlerindeki en önemli motivasyon unsurlarından biri, seyahat edecekleri ülkelerin kültürel değerleri olarak bilinmektedir. Son yıllarda gastronomiye verilen önemin de artmasıyla ülkelerin sahip oldukları yerel mutfak kültürleri en önemli turistik ürün ve kültürel çekicilik unsurlarından biri haline gelmiştir (Girgin, 2018). Dünya üzerinde sebzelerin ve bitkilerin sağlık üzerinde yarattığı olumlu etkilerle ilgili yapılan araştırmalar ve bunların sonucunda ortaya koyulan bilgiler sebebiyle insanların yeme-içme davranışlarında değişikliklerin hızla arttığı gözlemlenmektedir. Gıda ve Tarım Örgütü verilerine göre, dünya üzerinde kişi başına düşen yıllık sebze tüketiminin her yıl artış gösterdiği bilinmektedir (Evren vd., 2009: 439-440). Doğallığa yönelik yaşam tarzının popülaritesi giderek artmakta, buna bağlı olarak yenilebilir otların tüketimleri ve geleneksel sunumları birçok ülkede önem kazanarak devam etmektedir (Guil-Guerrero vd., 1998: 327). Amerika Birleşik Devletleri'nde 1994 yılında yerel pazar sayısı 1775 iken, 2010 yılına gelindiğinde sayının %245,5 artış göstererek 6132'ye yükselmiş olması dünya üzerinde yerel organik ürünlere gösterilen ilginin hızla arttığının bir göstergesidir (Karaca vd., 2015).

Ülkelerin yiyecek ve içecek kültürleri turistik çekiciliği arttıran bir kültürel tanıtım aracı olmasının yanında birçok alternatif turizm türü ile ilişkilendirilebilmektedir. Zengin mutfak kültürüyle büyük bir avantaja sahip olan ülkemiz bu avantajı birçok alanda değerlendirebilecek durumdadır (Kesici, 2012). Ülkemizin toprakları, coğrafi konumu sebebiyle doğal kaynaklar açısından oldukça avantajlı bir konumda olup, birçok yabancı bitki ve ot çeşitlerine ev sahipliği yapmaktadır. Bu sebeple Türk mutfağında özellikle Ege ve Akdeniz Bölgesi'nde yabancı otlar ve ot yemekleri önemli yer oluşturmaktadır (Karaca vd., 2015).

Gastronomi turizmine yönelik ilgi ve talebin son yıllarda giderek daha fazla önem kazanması ülkelerin yerel mutfaklarına yönelik verdikleri önemin giderek artmasına yol açmaktadır. Ülkemizin sahip olduğu zengin ot çeşitliliği ise insanların ilgisini çekmekte yapılan festivaller yüksek talep görmektedir. Çalışma kapsamında, ülkemizde ot yemeklerinin

en çok yer aldığı Ege mutfağında başlıca kullanılan otlarla ilgili bilgilere yer verilmiştir. Alan yazına bakıldığında otlarla ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüş ve bu konuda yapılacak bir çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yöresel Mutfak Kavramı

Yöresel mutfak yörede yaşayan kişilerin gelenek ve göreneklerine uygun pişirme ya da hazırlama yöntemleri ile hazırlanarak servis edilen yiyecek ve içeceklerdir (Aksu vd, 2017). Turistlerin seyahatlerinde ve destinasyon seçimlerinde gidecekleri ülkenin mutfak kültürünü deneyimleme ve tanıma isteği önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir. Ülkelerin mutfak kültürlerine bakıldığında, yiyeceklerin hazırlanması, pişirme teknikleri, kullanılan araç gereçler yörelerin iklimi, kültürü ve yetiştirilen gıdalara göre farklılıklar gösterebilmektedir (Pekyaman, 2008: 19). Bu sebeple, farklı toplumların mutfaklarında yiyecek çeşitliliği, yeme-içme alışkanlıkları ve özelliklerine göre birçok ayrıcalıklar bulunmaktadır (Albayrak, 2013: 5052). Dünya mutfaklarına bakıldığında; İtalyan, Çin, Fransız, Hint mutfağı gibi öne çıkan mutfaklar ile birlikte Türk mutfağı da dünyanın en önemli ve en zengin yöresel yiyeceklerine sahip mutfakları arasında gösterilmektedir. Türk mutfağının kültürel çeşitliliğinin yanında coğrafi özelliklerinin ve sosyal düzeni simgelemesinin mutfağın zenginliğinin üzerinde önemli ölçüde etkileri bulunmaktadır (Şanlıer, 2005: 214).

2.1.1. Türk Kültüründe Yöresel Mutfaklar

Türk mutfağı, Türkiye’de ikamet eden kişilerin temel gereksinimi olan beslenmede tükettiği yiyecek ve içecekler ve bu ürünlerin hazırlanması, pişirilmesi, korunması; bu yöntemler için gereken araç-gereç ve tekniklerle yemek yeme alışkanlıkları, mutfak çevresinde gelişen tüm uygulamalar ve inanışlar olarak tanımlanmıştır (Solmaz ve Altınar, 2018). Türk mutfağı; yöresel olarak farklılıklar gösteren, geniş bir coğrafyaya yayılan, farklı yemek kültürlerinin bir araya gelmesiyle oluşan dünyadaki hatırı sayılır mutfak kültürlerinden birini oluşturmaktadır. Türk mutfağı hem Balkan ve Orta Doğu mutfaklarını etkilemiş hem de bu mutfaklardan etkilenmiştir. Karadeniz mutfağı, Doğu mutfağı ve Ege mutfağı gibi her bölgenin kendine has yemek kültürü vardır. Yerel mutfakların oluşmasında tarihsel süreç, coğrafi konum, ulusal veya etnik köken gibi etkenler önemli rol oynamaktadır. Değişik toplulukların alışkanlık ve yaşam tarzlarını yansıtan mutfak, coğrafi farklılıklara uygun ürün içermesiyle birlikte servis karakterlerinin ortaya çıkmasına ortam hazırlamaktadır (Yazıcıoğlu vd., 2017). Bu sebeple birçok farklı kültürü bünyesinde barındıran ülkemiz mutfak kültürü bakımından birçok farklılıkları içeren, oldukça köklü ve zengin bir geçmişe sahiptir.

2.2. Yöresel Mutfaklarda Otlar

Türk Dil Kurumu sözlüğünde ‘Ot’, “Toprak üstündeki bölümleri odunlaşmayıp yumuşak kalan, ilkbaharda bitip bir iki mevsim sonra kuruyan küçük bitkiler.” olarak tanımlanmaktadır (sozluk.gov.tr). Ot kelimesi daha çok insanlar tarafından yetiştirilmeyen, doğada kendiliğinden yetişen bitkiler anlamında kullanılmakta ve bunlara yabancı veya yabancı ot denmektedir. Bir yöreye özgüymüş gibi görünen bir ot farklı yörelerimizde aynı veya farklı adla bilinmektedir. Örneğin, madımak bir yörede ‘madımalak’ olarak adlandırılırken başka bir yörede ‘gıvışkan’ veya ‘yemlik’; yabancı semizotu ‘töhmeken’ veya ‘soğukluk’ ya da ‘pirpirim’; kuzukulağı ise ‘ekşi ot’, ‘ekşi kara’ veya ‘ekşimen’ olarak bilinmektedir (Baysal, 2015).

Yemek olarak kullanılan otlar, bir anlamda sebzelerin kendiliğinden yetişenidir. Bazı otların da önceden kültür bitkisi oldukları ve zamanla yabancı ota dönüştükleri sanılmaktadır (Baysal, 2015). Dünya üzerinde sayısız ve çeşitli şekillerde yetişen otlar her ülkenin kendi mutfaklarına özgü, farklı şekillerde kullanılmaktadır. Ülkemizde ise özellikle Ege Bölgesi’nde çok çeşitli otlar yetişmekte ve bu ot, bitki ve çiçekler ile yapılan zeytinyağlı yemekler, Ege mutfağının ‘yeşil mutfak’ olarak anılmasına sebep olmaktadır. Dünyada ve ülkemizde insanların artık sağlıklarına daha fazla dikkat etmesi ve bilinçli olmaları sebebiyle ağır yiyeceklerden kaçınmaları, sağlıklarına dikkat etmeleri ve doğal olan gıdalara yönelmeleri otlara ve ot yemeklerine olan ilginin giderek artmasına sebep olmaktadır. Ot festivallerine olan yoğun talep, restoran ve otellerin menülerine ot yemeklerini ilave etmeleri ile otların ticari değeri giderek artmış, tarım faaliyetleri gelişmiş ve birçok ot türü için üretime başlanmıştır (Gökdeniz vd., 2015). Türk mutfağında en çok kullanılan Ege otları aşağıda tablolştırılmıştır (Tablo 1).

Zeytin ve zeytinyağı üretiminde en önemli bölgemiz olan Ege bölgesi’nde otlar genellikle zeytinyağı ile renk ve vitamin değerleri korunacak şekilde az pişirilmektedir. Bu otların bazılarında ait bilgi ve pişirme yöntemleri aşağıda verilmiştir.

Acıot -Yabancı Kuşkonmaz – Tilkişen

İki metreye kadar büyüeyebilen, odunsu, dikenli ve sürekli yeşil kalan bir bitkidir. Meyveleri nohut büyüklüğünde ve siyah renklidir. Kökleri asparagin ve vitaminlerce zengindir, diüretik olarak kullanılabilir. Kökleri idrar söktürüp kabız giderebilir. Bu bitkinin taze sürgünleri pazarda demet halinde satılmakta ve sebze olarak tüketilmektedir. Ayrıca çay olarak da kullanılmaktadır (Baytop, 1984; Baytop, 1996).

Tablo 1: Ege Mutfağında Kullanılan Otlar

Acıot	Devetabanı, Dikenotu	İğnecik, İğnelik, İncecik, Istangoza	Körmen, Kördem, Çayırsoğanı	Silcan
Adamotu	Diken İnciri, Frenk İnciri	İğnelik	Labada, İlabada	Sirken
Arapsaçı, Rakı Otu, Anason	Dilkicek, Tilkişen, Tilkimen	İlki, İlkicek, Sakızlık	Mantar Arapeli, Keklikayağı	Su Teresi
Ardıç	Domuz Kavunu- Acı Kavun	Kabak Çiçeği, Balkabağı Çiçeği	Mantar Kuzugöbeği	Suludiken
Askerotu	Ebengümeçi	Kara Kazıyak, Kaldirik	Mayaotu, Dikenli Enginar	Sülük Dikeni, Kapari
Avaraca Otu, Biberiye, Kuşdili	Ekşi Kulak, Ekşicik	Karacaot, Yabani Çörekotu	Melisa	Sütlen
Badem, Payam, Çağla	Elmacık, Almecik, Adaçayı	Karağan, Garanı, Karabaş Kekliği	Meneviş Yapağı, Meneviş, Menengiç	Şeytan Payamı, Yabani Badem
Bakla	Eşek Kekliği, Taş Kekliği	Karahindiba, Radika	Mengefe, Akmördümük	Şifalı Papatya, Mayıs Papatyası
Çızgan, Isırgan, Dalaygan, Dalayan	Eşek Marulu	Karakekik, Oğul Kekliği	Mersin	Tatlı Radika
Çirgiş, Kirgiş, Ganlık	Gelincik otu	Kaya Koruğu, Deniz Kerevizi	Mis Çiçeği, İtır Çiçeği	Tekesakalı
Dalama, Dallampa, Dalleme	Gevenir, Kaya Koruğu	Kazayağı	Narpuz, Narpız	Turpotu
Defne, Çıbıklık, Tenel Çalısı	Güllez, Gulliz, Güllaz, Ballıbaba	Kenger, Könger, Şevketi Bostan	Sarımsak	Yabani Pazı
Deniz Börülcesi	Harnup, Keçiboynuzu	Kırk Boğum, Zemberek	Sarıot	Yumurta Otu
Deniz İspanağı	Hava, Mürdümük, Mengefe	Kışyak, Gışyak, Gavşık	Sarmaşık	Zakkum, Ağcı Çiçeği
Deniz Sarımsağı	Hayıt	Kızılçırık, Kızılcaerik, Kılıçotu	Sığırdili, Börekkabartan	Zemperlik
Denizotu, Mor Çiçek	Hodan	Koca İğnecik-Dönbaba	Sığla	
Devegülü, Gülhatmi, Gülfatma	Işkın	Kocayemiş, Dağ Çileği	Siklamen, Kandil Çiçeği	

Arapsaçı (Foeniculum vulgare)

Dayanıklı ve karakteristik anason tadına sahip bitkidir (Barros vd., 2010: 814). Havuç ve maydanozla aynı familyadan olan arapsaçı, Kuzey Anadolu, Ege ve Akdeniz’de yetişmektedir. Giritlilerce yaygın olarak kuzu etiyle pişirilmekte, Ege ve Akdeniz’de karışık ot kavurmalarında, böreklerde, balık ve diğer et yemeklerinde kullanılmaktadır (İnaltong, 2015). Yabani olmayan ve dikilen bu bitki, iri köküyle yabanisinden ayrılır. Batı Avrupa’da

daha çok kök kısmı kullanılır. Izgara ve haşlama olarak ya da garnitür olarak yenilmektedir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 3). Dereotuna benzeyen, özellikle otlarla yapılan yemek ve böreklerde, dolma ve sarma içlerinde kullanılan, kendine has aroması olan bir ottur (Muğla Yemek Kitabı, 2020: 134).

Avaraca Otu – Biberiye – Kuşdili (Rosmarinus officinalis L.)

Hasalbal, akpüren ve kuşdili gibi farklı isimleri olan biberiye (*Rosmarinus officinalis L.*) Lamiaceae familyasından önemli aromatik ve tıbbi bir bitkidir (Begum vd., 2013). Biberiye 50 cm ile 1 metre yükseklikte boyu olan, çalı gibi görünen, sürekli yeşil, çiçekleri soluk mavi renkli olan bir bitkidir (Baytop, 1984). Yabani olarak Akdeniz ikliminin olduğu yerlerde yetişebilen ve tıbbi, hoş kokulu, Dünya’da geniş kullanım alanına sahip olan bir bitkidir.

Çızgan – Isırgan – Dalaygan – Dalayan - Dıglan (Urtica dioica)

Urticaceae familyasına ait olup, özellikle Akdeniz ülkelerinde yetişen uzun ömürlü bir bitkidir (Daher vd., 2006: 183). Isırgan, tüyleri ile ayırt edilebilen tek yıllık veya çok yıllık bir bitkidir. Dünyanın birçok bölgesinde tıbbi bitki olarak yıllardır kullanıldığı bilinmektedir (Yener vd., 2009: 418). Farmasötik (*ilaçların kimyasal yapısını konu edinen bilim dalı*) formülasyonlar ile yerel uygulayıcılar tarafından hastalıklara karşı yaygın olarak kullanılmakta olup deoksiriboz, linoloik asit ve fosfolipidlerin oksidasyonuna (*maddelerin oksijen ile kimyasal tepkimeye girmesi, oksitlenme işlemi*) karşı antioksidan aktivite göstermektedir (Ullah vd., 2013: 1). Yemeklerde taze dalları ve özellikle üst kısımları kullanılmaktadır. Çorbalarda, salatalarda, yemeği yapılarak, böreğin içine harç olarak, köfte içine lezzet verici olarak, karışık ot kavurmalarında, bulgur ve pirinç pilavlarının içinde farklı şekillerde tüketilmektedir (İnaltong, 2015).

Çiriş – Kirgiş - Ganlık (Eremurus spectabilis)

Coğrafi olarak İran, Batı Pakistan, Afganistan, Irak, Filistin, Lübnan, Suriye, Kafkasya ve Türkiye de dahil olmak üzere Güney ve Orta Asya bölgesinde bulunan ve *Liliaceae* familyasına ait olan çiriş kökleri, yüksek oranda fruktan (*probiyotik endüstrisi açısından önemli olan früktoz molekülerinin polimeridir*) içermektedir. Geleneksel olarak sarılık, karaciğer bozuklukları, mide tahrişi, sivilce ve kemik kırıklarını tedavi etmek için kullanılmaktadır (Pourfarzad vd., 2014: 374). Baharın ortasından itibaren boy gösteren ve sarı çiçekleri olan otsu bir bitkidir. Türkiye’de Doğu ve Güneydoğu Anadolu’nun dağlarında ve İç Anadolu’da yetişmekte olup en çok çirişli pilav ve yumurtalı kavurması yapılarak tüketilmektedir (İnaltong, 2015).

Dalama – Dallampa – Dalleme

Dalleme, dalama ya da dallampa olarak da bilinen, büyük beyaz çiçekli papatyaya benzer otsu bir bitkidir. Aralık ayı gibi çıkmaya, mart-mayıs ayları arasında ise çiçeklenmeye başlar. Dalleme salatası da, henüz taze iken toplanan dalleme dalları ve filizleri ile yapılan Datça tarafına özgü bir salata çeşididir. Salatası dışında, celplemesi yapılır (Muğla Yemek Kitabı, 2020: 80).

Deniz Börülcesi (Salicornia europea)

Boğum boğum, etli ve tuzlu olan deniz börülcesi tuzlu alanlarda yetişmektedir. Kökünden sökülmezse yıllarca yaşayabilen ve Türkiye’de daha çok Ege’de tanınan deniz börülcesi, güzel görünümü ve kendine has lezzeti ile son yıllarda balık lokantalarının gözdesi olmuştur. Daha çok haşlanarak salatası yapılsa da tüm deniz mahsulleriyle uyum göstermektedir (İnaltong, 2015).

Ebecik – Ebegümeçi (Malva sylvestris)

Ebegömeç, kazankarası, ilmik, habbaze, tolik, develik, hamaylık, inek alını, benice, kabalık, ale gümeçi, gaba, kömeç adlarıyla da bilinmektedir. Günümüzde şeker, su, jelatin kullanılarak yapılan ve lokuma benzeyen az şekerli hafif bir şekerleme olan marshmallowun, eskiden ebegümeçi kökünden elde edilen unla yapıldığı bilinmektedir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 13). Eski bir bitki olup Avrupa, Kuzey Afrika ve Güneybatı Asya’ya özgüdür. Türkiye’nin hemen her tarafında yetişen pembe çiçekli ebegümeçi, daha çok güneşli ve kuru yerleri sevmekte olup iri yaprakları sarma ve böreklerde kullanılmakta, taze yaprakları haşlanarak yoğurtlu salatası yapılmakta, pirinçli yemeği ve kavurması da yaygın olarak tüketilmektedir (İnaltong, 2015). Ayrıca körpe yaprakları salatalarda çiğ olarak, yapraklar ve sürgünleri ise çorbalarda ya da haşlanmış sebze olarak tüketilmektedir (Samavati ve Manoochehrizade, 2013: 427).

Eşek Marulu (Sonchus oleraceus)

Mart başından aralık başına kadar ülkenin hemen her yerinde yetişen, yaprakları ele batmayacak kadar yumuşak, dikenli bir görünüme sahip yabancı bir bitkidir. Gövdesi bükülüp kırıldığında beyaz süt kıvamında bir sıvı akmaktadır. Haşlanıp salata yapımında ve çipohorta (*maydanoz, taze soğan, kereviz sapı, dereotu, domates filizi, ıspanak, semizotu, kabak çiçeği veya filizi gibi yörede bulunan otların kuru soğan, sarımsak, havuç, kabak, patates gibi sebzelerle karıştırılmasıyla yapılan “bahçe otu” anlamına gelen girit mutfağına özgü zeytinyağlı sebze yemeğidir*) yemeğinin yapımında kullanılmaktadır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 11). Fazla miktarda “tokoferol” içermektedir (Garcia-Herrera vd., 2014: 164). Soluk yeşil renkli, uzun yapraklı ve hafif damarlı bir bitki olan eşek marulunun sapsarı

haşlandığında gevrek ve lezzetlidir. Kavurması, böreği, yumurtalı ve kıymalı yemeği, bulgur veya pirinçle pilavı yapılmakta, zeytinyağı ve limon ile salata olarak tüketilmektedir (İnaltong, 2015).

Kaya Koruğu (Crithmum maritimum)

Akdeniz ve Ege kıyılarında yaygın olarak bulunan kaya koruğu iyotlu kokusuyla insanların ya çok sevdiği ya da hiç sevmediği bir bitkidir. Taze yaprak ve dallarından kapari gibi turşu yapılan bu bitki bazı yerlerde yaprak-çiçek ve dalları kullanılarak omlet yapılmaktadır. Yoğurtlu salatası da sevilerek tüketilmektedir.

Hava – Mördümük – Mürdümük – Mengefe

Mördümük olarak da bilinen hava, yapı olarak mercimekten biraz daha büyük, taneli, bezelyeye benzeyen ve körpeyken tanesi kabuğundan çıkarılarak yenebilen bir baklagil çeşididir. Bodrum baklası, gambilya ve aragan olarak da adlandırılır. Dikimi, günümüzde zayıflamış bir üründür. Kuruduktan sonra toplanan taneler, değirmende yarıldıktan sonra kullanılır. Ezmesi ve çorbası yapılır, sarma ve dolmalarda da sıklıkla kullanılmaktadır (Muğla Yemek Kitabı, 2020: 18).

Hindiba (Cichorium intybus)

Karahindibaya benzemekle birlikte mavi çiçekleriyle diğerinden ayrılır. Kökleri kavrulup kafeinsiz kahve yapımında kullanılırken tomurcuklarından da turşu kurulabilmektedir. Mantarlı kavurması, yoğurtlu yemeği (borani), patatesli salatası, köftesi yapılmaktadır (İnaltong, 2015).

Hodan (Borago officinalis)

Ana vatanı Suriye olan hodan, *Boraginaceae* familyasından bir yıllık bitki türüdür. Beş dar yaprağın üzerinde, beş üçgen sivri yaprağı ile harika bir görünüşü vardır. Pembe ya da beyaz çiçeklere nadiren rastlansa da çiçekleri sıklıkla mavidir. Tohumu gamma linolenik asitçe zengindir. Tohumunun yağın elde etmek için ticari amaçlı tarımı yapılsa da mutfak ve tıbbi kullanım için de ekimi yapılır. En bilinen yemeği yumurtalı kavurması olup, etli ya da tavuklu pişirilebilir, böreklerde ve salatalarda da kullanılabilir (İnaltong, 2015).

Işkın (Rheum ribes)

Ortadoğu'nun en önemli ilaç hammaddesi olan ışkın, *Polygonaceae* familyasındandır. Kökleri ile müshil ilacı yapılmaktadır. Lübnan, İran ve Türkiye'nin doğusunda yetişmektedir. Körpe sapları ve yaprakları sebze olarak tüketilmektedir (Öztürk vd., 2007: 623). Pazıyı andıran ekşi dalları olan, bahar aylarında özellikle Doğu Anadolu'daki dağlardan toplanan bir bitkidir. Ülkemizde doğu illerinde çerez gibi çiğ halde yenmekte, çeşitli yemekleri de yapılmaktadır (İnaltong, 2015).

İğnecik - İğnelik - İncecik - Istangoza (Erodium ve Geranium Türleri)

Sivri sürgünleri ve pembe çiçekleri olan bitkinin yoğun kokusu nedeniyle az miktarda başka sebzelerle birlikte kullanımı yaygınlaşmıştır. Böreklerin iç harcında ve bulgurla pilavı yapılmakta, yumurtayla kavrulmaktadır (İnaltong, 2015).

Kabak Çiçeği - Balkabağı Çiçeği

Kabağın yalancı olarak da isimlendirilen, meyveye dönüşmeyen çiçekleridir. Çiçekler, güneşle birlikte yumulan bir özelliğe sahip olduğu için erkenden toplanır, iç içe yerleştirilen kabak çiçeğinin sıklıkla dolması sık yapılmaktadır (Muğla Yemek Kitabı, 2020: 66).

Karahindiba - Radika (Taraxacum türleri, Taraxacum officinale)

Radika ve acı marul olarak da adlandırılan karahindiba, tırtıklı ve yeşil yaprakları olan, çiğ köklerinin idrar söktürücü özelliği ile bilinen, Girit Türklerinin en sevdiği haşlamalık otlardan biridir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 15). Sarıçiçekli, acımsı bir ot olup, Türkiye'nin birçok yerinde yetişmektedir. Taze yapraklar çiğ olarak yenirken, kartlaştıkça acılaştığından haşlanarak tüketilir. Zeytinyağı ve limonla sos yapılabileceği gibi taratorlu olarak da sunulabilmektedir (İnaltong, 2015).

Kazayağı (Falcaria vulgaris)

Maydanozu andıran dalları ve hafif pembe sapları vardır. Taze yapraklar bazı bölgelerde çiğ olarak yense bile genellikle pişirilmektedir. Ege'de tek başına ya da diğer otlarla birlikte kavurulmaktadır. Börek harçlarında ve etli yemeklerde kullanımının yanı sıra bulgur ve pirinçle pilavı yapılmakta, haşlanarak sarımsaklı yoğurtla sunulmaktadır (İnaltong, 2015).

Kenger – Diken kökü – Şevketi bostan – Könger (Scolymus hispanicus)

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

Körmen – Kördem – Çayırsoğanı

Pırasaya benzeyen, bir tür yabancı sarımsaktır. Sarımsak kullanılan her yemekte kullanılabilir. Sarımsak gibi ağır kokusu yoktur. Ege mutfağında sevilerek tüketilen bir bitkidir. Zeytinyağlı olarak ya da kavurması yapılarak hazırlanmaktadır (Muğla Yemek Kitabı, 2020: 134).

Labada-İlabada (Rumex patientia)

Anadolu'nun her yerinde yabani olarak yetişebilen bir ottur. 25 ile 50 cm arasında koyu yeşil yaprakları ve kekremsi tadıyla bilinen, Giritli Türkler arasında sevilen bir kıymalı sarma malzemesidir. Acı yapraklarına denk gelmemek amacıyla labada toplarken, salyangozların kemirerek delik açtığı yapraklarla aynı köke bağlı yapraklar tercih edilmelidir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 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 (İnaltong, 2015).

Meneviş Yaprağı – Meneviş

Pürçük de denilen meneviş filizi, meniş, menekiş, meneviş, sakız, çitemik ya da çitlenbik olarak adlandırıldığı bilinen ağacın körpe sürgünleridir. Baharda toplanır, taze olarak ve şişelere hava almayacak şekilde susuz ya da tuzlu suya bastırarak salamura şeklinde kullanılır. Pürçük, Fethiye'nin Kargı, Çiftlik, Yanıklar tarafında ot yemeklerinin hepsine katılır ve üzeri yoğurtlanarak düğün yemeklerinden biri olarak mutlaka ikram edilir. Bunun dışında da pürçüğün bulgurlu, yumurtalı ya da sade kavurması yapılır (Muğla Yemek Kitabı, 2020: 88).

Sarmaşık (Tamus communis, Tamus cretica)

Tadı acımsı olduğundan 'acı filiz' olarak da adlandırılan, bakır renkli sürgünleri ve ilk yaprakları yenen sarmaşık Ege'de çok kullanılmaktadır. Taze soğanla birlikte zeytinyağında yumurtalı kavurması, beşamel sosla mezesi hazırlanmaktadır (İnaltong, 2015). Yaprakları acı sarmaşığı çok andıran ve taze filizleri benzer biçimde Ege ve Karadeniz bölgelerinde tüketilen bir diğer bitki olan Silcan ile sık sık karıştırılır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 2).

Silcan (Smilax türleri, Smilax aspera)

Çeşitli yörelerimizde avratotu, kedirgen, dikenucu adlarıyla bilinen ve Ege ve Karadeniz bölgelerinde sık sık tüketilen bir ottur (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 2). Bir çeşit sarmaşık olup, kalp şeklinde yaprakları vardır. Karadeniz'de dikenucu olarak bilinmekte ve turşusu yapılmaktadır. Bitkinin ucundaki 5-10 santimlik körpe kısmı yenmektedir (İnaltong, 2015).

Sirken (Chenopodium türleri, Chenopodium album)

Üzüme benzeyen çiçekleri, kenarları tırtıklı yapraklarıyla sebze olarak kullanılmaktadır (İnaltong, 2015). Anadolu'nun farklı yörelerinde ak kazayağı, telce, ak pazı, külleme otu, unluca, tellice ve tel pancarı olarak da adlandırılmaktadır. Giritli Türkler sirkenin

yapraklarıyla taze filizlerini bahçeo tu (çipohorta) karışımına ekledikleri gibi haşlama yöntemini ile salatasında da kullanmaktadırlar (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 9).

Su Teresi (Nasturtium officinale)

Kalp şeklinde yaprakları ve minik beyaz çiçekleri ile bu bitki sulak yerlerde yetişmekte, terenin kullanıldığı her alanda tere yerine kullanılabilir. Salatalarda, çorbalarda, börek içi harcında kullanılmakta, diğer otlarla birlikte kavrulmaktadır (İnaltong, 2015).

Tekesakalı (Scorzonera veya Tragopogon türleri)

Beyaz, sarı ve/veya pembe çiçekleri olan bu bitki, çiçeklenme döneminden önce bir kök üstünde ip gibi incecik dallar halinde yetişmektedir. Börek ve cacık yapımında, haşlanarak sarımsaklı yoğurtla birlikte salata olarak, yumurtalı veya sade kavrulmuş tüketilmektedir (İnaltong, 2015).

Turpotu (Raphanus raphanistrum)

Ekili alanların bir diğer inatçı ve istenmeyen otu sayılan turp otu, turpgiller familyasının yabancı bir üyesidir. Turp olarak adlandırılan kazık gövde, turp otunda cılızdır ve yemek için elverişli değildir. Bu otun yaprakları hardal otuna göre biraz daha az sivridir, ayrıca turp otunun sapının içi dolu, hardal otunun ki ise boştur. Ege'de sonbaharla birlikte toplanmaya başlanan bu ot, bir sonraki yılın Mayıs ayına kadar doğada bulunmaktadır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 12). Kavurması, salatası, çeşitli yemekleri yapılmaktadır (İnaltong, 2015).

Yabancı Pazı (Beta vulgaris)

Ispanakgiller ailesinden olan kırmızımsı sapsulara sahip bitkidir. Bir metreye kadar büyüebilmektedir. İkinci yılda açan çiçekleri yeşile çalan sarı renktedir. Yapraklarından dolma, haşlanarak salata yapılmakta, çorbalara, böreklik ve kavurmalık karışımlara girmekte, bakliyatlarla beraber pişirilmekte, ispanak gibi yemeği yapılmaktadır (İnaltong, 2015).

Yabancı Sarımsak (Köremen, Allium türleri)

Sapın üzerinde topuz şeklinde birçok ufak, beyazdan pembeye değişik renklerde çiçekten oluşan bitkidir. Çorbalarda, omletlerde, kavurmalarda, böreklerin iç harcında, yemeklerde, ekmeklerde ve makarna soslarında kullanılmaktadır. Doğu bölgelerinde 'sirmo' olarak bilinip otlu peynir yapımında lezzet verici olarak kullanılmaktadır (İnaltong, 2015).

Zemperlik – Gelincik – Zampire (Papaver rhoeas)

Sakinleştirici, yatıştırıcı, uyuşturucu ve yumuşatıcı etkiye sahip bir yıllık bitkidir (Pourmotabbed vd., 2004: 431). Mart ve mayıs ayları arasında kırmızı çiçekleriyle kırları kaplayan gelincik, aynı zamanda hem besin kaynağı, hem de şifalı ot olarak da değerlendirilir

(Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 5). 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 yumurtasız tek başına veya diğer yenilebilen otlarla birlikte çiğden bitki kavurması yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011: 343). Gelinciğin taç yapraklarının suda kaynatılması, limon ve şekerle tatlandırılmasıyla gelincik şerbeti de yapılır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008: 5). Ayrıca gelincik şurubunun, eski tarihlerde Bursa’da su muhallebisine renk vermek için kullanıldığı da bilinmektedir (İnaltonç, 2015).

Tablo 2: Otların Hazırlığında Mutfaklarda Kullanılan Pişirme Teknikleri

	Ot Adı	Çay/Kahve	Çiğ	Haşlama	Izgara	Kavurma	Közleme	Sos İçinde Pişirme
1	Acıot -Yabani Kuşkonmaz – Tilkişen	X				X		
2	Arapsaçı (<i>Foeniculum vulgare</i>)					X		
3	Avarca Otu - Biberiye – Kuşdili (<i>Rosmarinus officinalis L.</i>)	X						
4	Çızgan – Isırgan – Dalaygan – Dalayan – Dıglan (<i>Urtica dioica</i>)	X		X		X		X
5	Çiriş – Kirgiş – Ganlık (<i>Eremurus spectabilis</i>)	X				X		
6	Dalama – Dallenga – Dalleme		X					
7	Deniz Börülcesi (<i>Salicornia europea</i>)			X				
8	Ebecik – Ebegümeçi (<i>Malva sylvestris</i>)		X	X		X		X
9	Eşek Marulu (<i>Sonchus oleraceus</i>)			X		X		X
10	Kaya Kuruğu (<i>Crithmum maritimum</i>)		X			X		
11	Hava – Mördümük – Mürdümük – Mengefe		X	X	X	X		
12	Hindiba (<i>Cichorium intybus</i>)	X	X			X		
13	Hodan (<i>Borago officinalis</i>)		X			X		X
14	Işkın (<i>Rheum ribes</i>)		X					X
15	İğnecik - İğnelik - İncecik – Istangoza (<i>Erodium Ve Geranium Türleri</i>)					X		
16	Kabak Çiçeği – Balkabağı Çiçeği					X		
17	Karahindiba – Radika (<i>Taraxacum türleri, Taraxacum officinale</i>)		X	X				
18	Kazayağı (<i>Falcaria vulgaris</i>)		X	X	X	X		
19	Kenger – Diken kökü – Şevketi bostan – Könger (<i>Scolymus hispanicus</i>)			X	X			
20	Körmen – Kördem – Çayırsoğanı					X		X
21	Kuzu Kulağı		X	X				X
22	Labada- İlabada (<i>Rumex patienita</i>)					X	X	X
23	Meneviş Yaprığı – Meneviş		X			X		
24	Sarmaşık (<i>Tamus communis, Tamus cretica</i>)		X			X		
25	Silcan (<i>Smilax türleri, Smilax aspera</i>)					X		
26	Sirken (<i>Chenopodium türleri, Chenopodium album</i>)		X	X				
27	Su Teresi (<i>Nasturtium officinale</i>)		X			X		X
28	Teresakalı (<i>Scorzonera veya Tragopogon türleri</i>)			X		X		
29	Turpotu (<i>Raphanus raphanistrum</i>)		X			X		X
30	Yabani Pazı (<i>Beta vulgaris</i>)		X	X		X		X
31	Yabani Sarımsak (<i>Köremen, Allium türleri</i>)			X		X		X
32	Zemperlik – Gelincik – Zampire (<i>Papaver rhoeas</i>)		X					

Ege mutfağında en fazla kullanılan otların arapsaçı, şevketi bostan radika, labada, ebegümece dalgan, deniz börülcesi, kuşkonmaz, turp otu, ebegümece, hardalotu, roka, tere ve cibes gibi otlar olduğu bilinmektedir (Ertaş ve Karadağ, 2013: 128). Otların tüketilme biçimlerine ve pişirme tekniklerine bakıldığında ise çoğunlukla salata, zeytinyağı ile kavurma, haşlama ve sos içinde pişirme yöntemleri kullanıldığı görülmektedir.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yöresel ürünler gastronomik kimlik açısından; ürünlerin korunması, çeşitliliğin artırılması, damak tatlarının zenginleştirilmesi açısından önemlidir (Töre Başat vd., 2017). Her bir yöre bünyesinde bulundurduğu farklı özelliklerle yöre mutfağının gelişmesinde öncülük edebilir, söz konusu bölgenin kalkınmasına yardımcı olabilir. Bu tespitten hareketle Ege Bölgesi'nin ot çeşitliliği açısından zengin olmasının ve bu ürünlerin yöre mutfağında kullanımını açısından hakim özellikler sergilemesinin hem üretim ekonomisine hem de turizm paydaşlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu ürünlerin yöre mutfaklarında kullanılması ot çeşitlerinin zamanla daha çok talep edilmesinin önünü açarak türlerin kültür altına alınarak üretilmesine olanak sağlayacaktır. Böylelikle ot çeşitlerinin sürdürülebilir özellikler sergilemesi sağlanmış olunarak hem yemek kültürünün gelecek kuşaklara aktarılmasının önü açılacak hem de ot çeşitliliğinin korunacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda Ege Bölgesi'nin ot çeşitliliği açısından zengin bir envantere sahip olduğu görülmüştür. Özellikle yöre halkı tarafından otların yetiştirme zamanında toplanarak çiğ ya da geleneksel saklama yöntemleri ile saklanarak tüketildiği görülmektedir. Bununla birlikte otların; haşlama, ızgara, kavurma, közleme ve sos içinde pişirme gibi pişirme teknikleri ile tüketildiği de dikkati çekmektedir. Ayrıca otlar taze ya da kurutularak çay gibi tüketildiği görülmüştür. Ot yemeklerinin daha çok yerel halk tarafından tüketildiği dikkati çekmektedir. Profesyonel olarak otların kullanımını daha çok yöresel yemekler yapan nicelik olarak daha küçük işletmelerin tercihi ile doğru orantılı olduğu tespit edilmiştir. Oysa ot yemeklerinin endüstriyel mutfaklarda daha çok kullanılması destinasyon imajı oluşturmada önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Aynı zamanda turistlerin destinasyon tercihlerinde özellikle doğal olanı önceleyen insanlar açısından fark yaratan bir unsur olacağı düşünülmektedir. Ege Bölgesi'nin turizm hareketlerindeki nicel gücü göz önüne alındığında yöresel ot yemeklerinin gastronomik ürün olarak değerlendirilerek ürün çeşitliliğine olumlu katkı vereceği söylenebilir. Bu değerlendirmeler ışığında çalışma ile ilgili birtakım sınırlılıklara sahip olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın literatür taraması sonucu elde edilen verilerle derlenmesi ilk sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise araştırmada nitel yöntem kullanılmasıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda

kullanılacak nicel ya da nitel yöntemlerle yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve yerel halk gibi diğer paydaşlarla yapılacak çalışmalar ile daha kapsamlı çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Aksu, M., Gezen, A., & Özcan, S. (2017). Turistlerin Yöresel Mutfak Tercihleri İle İlgili Bir Araştırma Bozcaada Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2), 125-137.
- Albayrak, A. (2013). Farklı Milletlerden Turistlerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Saptanması Üzerine Bir Çalışma. *Journal of Yasar University*, 30(8), 5049-5063.
- Barros, L., Carvalho, A. M., & Ferreira, I. C. F. R. (2010). The Nutritional Composition Of Fennel (*Foeniculum Vulgare*): Shoots, Leaves, Stems And Inflorescences. *LWT-Food Science and Technology*, 43, 814-818.
- Baysal, A. (2015). Mutfak Kültürümüzde Otlar: Beslenme Ve Sağlık Yönünden Bir Değerlendirme. <http://www.turkishcuisine.org/pages.php?ParentID=5&FirstLevel=53&SecondLevel=61&LastLevel=104>. (Erişim Tarihi: 09.01.2020)
- Baytop, A. (1996). *Farmasötik Botanik Ders Kitabı*. İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları.
- Baytop, T. (1984). *Türkiye de Bitkiler İle Tedavi (Geçmişte ve Bugün)*. İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları.
- Begum, A., Sandhya S., Syed Shaff ath A. vd. (2013). An in-depth Review on the Medicinal Flora *Rosmarinus Officinalis* L. (Lamiaceae). *Acta Scientiarum Polonorum Technologia Alimentaria*, 12(1), 61-74.
- Daher, C. F., Baroody, K. G., & Baroody, G. M. (2006). Effect of *Urtica Dioica* Extract İntake Upon Blood Lipid Profile in The Rats. *Fitoterapia*, 77, 183-188.
- Demir C., Çevirmen A. (2006). *Turizm ve Çevre Yönetimi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Ertaş, Y. & Karadağ, M. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-136.
- Evren, M., Tutkun, E., Apan, M., & Evren, S. (2009). Yeşil Yapraklı Sebze Salatalarında Mikrobiyolojik Riskler. 6. *Gıda Mühendisliği Kongresi*, Antalya, 439-443.
- Garcia-Herrera, P., Sanchez-Mata, M. C., Camara, M. vd. (2014). Nutrient Composition of Six Wild Edible Mediterranean Asteraceae Plants of Dietary Interest. *Journal of Food Composition and Analysis*, 34, 163-170.

- Girgin, G. K., (2018). Yerel Gıdaların Tüketilmesine Yönelik Turist Motivasyonlarının Ölçülmesi: Antalya’da Bir Uygulama. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Özel Sayı: 22, 793-810.
- Gökdeniz, A., Erdem, B., Dinç, Y. & Çelik Uğuz, S. (2015). Gastronomi Turizmi: Ayvalık’ta Yerli Turistler Üzerinde Görgül Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 14-29.
- Guil-Guerrero, J., Martinez, J. G. & Isasa, M. T. (1998). Mineral Nutrient Composition of Edible Wild Plants, *Journal of Food Composition and Analysis*, 11, 322-328.
- <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 07.01.2020
- İnaltonç, T. (2015). Türkiye'nin Otları. <http://www.turkish-cuisine.org/ingredients7/ingredients-used-in-turkish-cuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html>. (Erişim Tarihi: 07.01.2020).
- Karaca, O. B., Yıldırım, O. & Çakıcı, C. (2015). Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Kesici, M. (2012). Kırsal Turizme Olan Talepte Yöresel Yiyecek ve İçecek Kültürünün Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14(23), 33-37.
- Öztürk, M., Aydoğmuş, 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(2), 623-630.
- Pekyaman, A. (2008). Turistik Satın Alma Davranışında Destinasyon İmajının Rolü Afyonkarahisar Bölgesinde Bir Araştırma. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Pourfarzad, A., Najafi, M. B. H., Khodaparast, M. H. H., Khayyat, M.H., & Malekpour, A. (2014). Fractionation Of *Eremurus Spectabilis* Fructans Byethanol: Box–Behnken Design And Principal Component Analysis, *Carbohydrate Polymers*, 106, 374-383.
- Pourmotabbed A., Rostamiana, B., Manouchehria, G. vd. (2004). Effects of *Papaver Rhoeas* Extract on The Expression and Development of Morphine-Dependence In Mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 95, 431-435.
- Samavati, V., & Manoochehrizade, A. (2013). Polysaccharide Extraction From *Malva Sylvestris* And Its Anti-Oxidant Activity. *International Journal of Biological Macromolecules*, 60, 427-436.

- Solmaz, Y. & Altınar, D. (2018), Türk Mutfak Kültürü Ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Şanlıer, N. (2005). Yerli ve Yabancı Turistlerin Türk Mutfağı Hakkındaki Görüşleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 213-227.
- T.C. Muğla Valiliği İl, Kültür ve Turizm Müdürlüğü. Muğla Mutfağı Muğla Yemek Kitabı, Muğla Cuisine Cook Book Filigran_MuglaYemekKitabi_20170606164404618.pdf (Erişim Tarihi: 08.01.2020).
- Töre Başat, H., Sandıkçı, M. & Çelik, S. (2017). Gastronomik Kimlik Oluşturmada Yöresel Ürünlerin Rolü: Ürünlerin Satış ve Pazarlanmasına Yönelik Bir Örnek Olay İncelemesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2), 64-76.
- 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 İsolated And Characterized From Urtica Dioica. *Arabian Journal of Chemistry*, 27, 1-3.
- Ünver Alçay, A., Akgül, C., Badyaman, M. & Dinçel, E., (2018). Ardiç Meyve ve Yağının Kullanım Alanları. *Aydın Gastronomy*, 2(2), 45-60.
- Yazıcıoğlu, İ., Işın, A., & Özata, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yöresel Mutfaklara Yönelik Algısı: Karadeniz Mutfağı Örneği, *DOKAP Bölgesi Uluslararası Turizm Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, 35-44.
- Yener, Z., Celik, İ., Ilhan, F., & Bal, R. (2009). Effects Of Urtica Dioica l. Seed On Lipid Peroxidation, Antioxidants And Liver Pathology İn Aflatoxin-İnduced Tissue İnjury in Rats. *Food and Chemical Toxicology*, 47, 418-424.