

Kuzey Kıbrıs'ta Yetişen Yenilebilir Ot Çeşitleri ve Kullanım Alanlarının Belirlenmesi

Kemal Ferit

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Gastronomi
Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Şubat 2022
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdürü

Bu tezin Gastronomi Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Prof. Dr. Hasan Kılıç
Turizm Fakültesi Dekanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Gastronomi Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Yrd. Doç. Dr. Özlem Altun
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Yrd. Doç. Dr. Özlem Altun

2. Yrd. Doç. Dr. Mehmet Güven Ardahan

3. Yrd. Doç. Dr. Mete Ünal Girgen

ÖZ

Kuzey Kıbrıs yenilebilir otlar açısından zengin bir flora sahiptir ve bu otlar birçok farklı alanda kullanılmaktadır. Yenilebilir otlar, eski çağlardan günümüze kadar uzanan zengin bir geçmişe sahiptir. Araştırmanın temel amacı Kuzey Kıbrıs'ta yetişen, toplanan, sofralarda yer alan ve ülke kültürünün önemli bir parçası olan yenilebilir ot çeşitlerini tanımlamak, ot çeşitlerinin farklı kullanım alanlarını araştırmak ve gastronomi için önemini ortaya koymaktır.

Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir otların alanında uzman kişilerle yapılan görüşmeler sonucu bilgi ve birikimlerinin yeni nesillere aktarılmasını sağlamak araştırmanın amaçlarından biridir. Araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden olan görüşme yöntemi kullanılmıştır. Görüşmeler alanında uzman kişiler, yerel halk ve gençlerden oluşan 15 kişiyle yapılmıştır. Sonuçları verilere dönüştürülmüş ve bulgular kısmında paylaşılmıştır.

Bulgular, ülkede yenilebilir otların genç nesiller tarafından yeterince bilinmediğini, alanında uzman kişilerin Kuzey Kıbrıs'ta hangi yenilebilir otların bulunduğunu, otların nereden temin edildiklerini, nasıl toplanıldıklarını, otların hangi kısımlarının nasıl değerlendirildiğini, bu otların Kuzey Kıbrıs gastronomi alanında nasıl kullanıldığını, hangi yemeklerde hangi tekniklerle pişirildiklerini içermektedir. Sonuç olarak, Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan yerli halkın çeşitli amaçlarla kullandığı yenilebilir otlar geleneksel, sosyal ve kültürel zenginliğin bir parçası olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir otlar, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, Gastronomi, Ayreli.

ABSTRACT

Northern Cyprus has a rich flora in terms of edible herbs and these herbs are used in many different areas. Edible herbs have a rich history dating back to ancient times. The main purpose of the research is to define the edible grass varieties that are an important part of the country's culture, which are grown, collected and placed on the tables in Northern Cyprus, to investigate the different uses of grass varieties and to reveal their importance for gastronomy. Another aim of the research is to transfer the knowledge and experience of the edible herbs grown in Northern Cyprus to the new generations as a result of interviews with experts in the field.

The qualitative research method was chosen as the research method and the interview method was used. The interviews were conducted with experts in the field, local people and young people, and the results were converted into data and shared in the findings section.

The findings show that edible herbs are not known enough by the young generations in the country. The findings also show that where the herbs are obtained from, how they are collected, which parts of the herbs are evaluated, how these herbs are used in Northern Cyprus gastronomy, and in which dishes and in which meals those gathered by experts in the field. It includes that they are cooked with techniques. In conclusion, edible herbs used by the local people living in Northern Cyprus for various purposes become a part of traditional, social and cultural wealth. The use of herbs in gastronomy also benefits the country economically.

Key words: Edible herbs, North Cyprus, Gastronomy, Asparagus

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada her zaman bana rehberlik ederek tecrübelerini aktaran değerli tez danıőmanım Yrd. Doç. Dr. Özlem Altun'a, üniversite hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Mehmet Güven Ardahan'a, her zaman desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Nafiya Güden ve Yrd. Doç. Dr. Mete Ünal Girgen 'e ayrıca bu süreçte beni sürekli olarak destekleyen eőim Semra Ferit ve Aileme teőekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
KISALTMALAR	viii
TABLO LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı	1
1.2 Araştırmanın Önemi	2
1.3 Araştırmanın Problemi.....	3
1.4 Problem Cümlesi.....	3
1.5 Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.7 Araştırmanın genel çerçevesi	4
2 LİTERATÜR TARAMASI.....	5
2.1 Otlar.....	5
2.1.1 Otlar Genel Bilgi.....	5
2.1.2 Otun Tarihi.....	7
2.1.3 Otlar'ın Gastronomi için Önemi.....	8
2.1.4 Dünya'da Ot kullanımı.....	9
2.1.5 Türkiye'de Ot kullanımı.....	20
2.1.6 KKTC'de yetişen Otlar.....	23
2.1.7 Otların Kullanım Alanları.....	23

2.1.8 Otların Kullanım Şekilleri.....	24
2.2 Kıbrıs ve Otlar.....	26
2.2.1 Kıbrıs'ın Tarihçesi.....	26
2.2.2 Kıbrıs'ın Coğrafi Bilgileri.....	28
2.2.3 Kıbrıs ve Gastronomi.....	29
2.2.4 Kıbrıs'a özgü Otlar ve Kullanım Alanları.....	31
3 YÖNTEM.....	38
3.1 Araştırmanın Yöntemi.....	38
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi.....	40
3.3 Veri Toplama Araçları.....	41
3.4 Veri Toplanma Süreci.....	41
3.5 Veri Analiz Yöntemleri.....	42
4 BULGULAR.....	43
5 SONUÇ.....	56
5.1 Tartışma.....	56
5.2 Sonuç ve öneriler.....	57
KAYNAKLAR.....	59

KISALTMALAR

As	Arsenik
C°	Santikrat Derece
Ca	Kalsiyum
Cd	Kadmiyum
Cu	Bakır
Db	Dubniyum
Fe	Demir
Hg	Cica
K	Potasyum
Kg	Kilogram
KKTC	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
Km ²	Kilometrekare
Li	Lityum
Mg	Magnezyum
Mn	Mangan
Na	Sodyum
Ni	Nikel
Zn	Çinko

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Bazı yabancı yenilebilir bitkilerin besin analizleri. Doğu Chhattisgarh, Hindistan.....	12
Tablo 2: Yerel kullanıcılar tarafından bölgelerinde en önemli olarak sıralanan, yenilebilir yabancı otların ana türleri, Güney Afrika.....	14
Tablo 3: Mutfaklarda yer alan bitkiler.....	18
Tablo 4: Türkiye genelinde yetişen otlar ve kullanım şekilleri.....	21
Tablo 5: Katılımcıların demografik özellikleri.....	43
Tablo 6: Katılımcıların hangi tür yenilebilir ot'ları tüketiyorsunuz? Sorusuna verdikleri cevaplar.....	44
Tablo 7: Katılımcıların yenilebilir otları nasıl pişirdiğinizi tarif edebilir misiniz? Sorusuna verdikleri cevaplar.....	47
Tablo 8: Katılımcıların sizce Kıbrıs'a özgü yenilebilir otların bilinmesi için neler yapılabilir? Sorusuna verdikleri cevaplar.....	53
Tablo 9: Kıbrıs genelinde yetişen otlar ve kullanım şekilleri.....	54

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Hindistan'daki Çalışma Alanı.....	11
Şekil 2: İtalya'daki Çalışma Alanı.....	17

Bölüm 1

GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Amacı

Genel olarak yenilebilir otlara baktığımızda doğada kendiliğinden yetişebilen ve insanlar tarafından toplanarak farklı şekillerde hem gıda olarak hemde sağlık amacı ile kullanılabilen bitkilerdir. Doğada yetişen ve hiçbir kimyasal kalıntı içermeyen bu doğal otlar, hem besin değerleri olarak insanlara katkı sağlarken, hemde sağlığa olan olumlu etkileri ile insanlar için geçmişten günümüze kadar önemini kaybetmemiş değerli kaynaklardır. Fakat günümüzde yeni nesiller tarafından yeterince bilinmemekte ve kullanılmamaktadırlar.

Araştırmanın temel amacı Kuzey Kıbrıs'ta yetişen ve ülke kültürünün önemli bir parçası olan yenilebilir ot çeşitlerini tanımlamak, ot çeşitlerinin farklı kullanım alanlarını araştırmak ve gastronomi için önemini ortaya koymaktır. Gastronomi alanında yenilebilir otların kullanımı yeni bir trend olarak karşımıza çıkmakta ve bu otlarla yapılan yemekler her geçen gün daha popüler bir hale gelmektedir. Yenilebilir otlar doğadan sofralarımıza ulaşana kadar toplanması, temizlenmesi ve pişirilmesi gibi birçok zahmetli aşamadan geçmektedir. Bu yöresel yöntemler kültürel açıdan oldukça önemlidir.

Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir otları toplayan, tüketen ve bu alanda uzman kişiler ile yapılacak olan görüşmelerle elde edilen veriler sayesinde yeni nesillere aktarılmasını sağlamak, aynı zamanda gençlerin bu konu hakkında ne kadar bilgi sahibi olduklarını ortaya çıkarmaktır.

Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt bulunmaya çalıŐılacaktır:

- Katılımcılara göre Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir ot eŐitleri nelerdir?
- Katılımcılara göre Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir ot eŐitleri ile yapılan yemekler nelerdir?
- Katılımcılara göre Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir ot çeşitlerinin kullanım alanları nelerdir?
- Katılımcılara göre Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir ot çeşitlerinin kültüre etkisi var mı?
- Katılımcılara göre Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir ot çeşitlerinin unutulmaması için neler yapılmalıdır?
- Katılımcılara göre Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir ot eŐitleri ve yapılan yemekler genç kuŐaklar tarafından biliniyor mu?

1.2 Araştırmanın nemi

Gastronomi turizmi kapsamında yenilebilir otlar ve bu otlardan yapılan yemekler aynı zamanda bir yörenin mutfak kültürünü yansıttığı için oldukça önem taşımaktadır. Literatür alıŐmaları incelendiğinde yenilebilir otların yemeklerde kullanım Őekillerinden çok otların sağlığa yararları hakkındaki çalışmalara rastlanmaktadır. Dolayısıyla, lkemizde yetişen yenilebilir otların ortaya çıkarılması ve kullanım alanlarının belirlenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

Aynı zamanda, kültürel bir miras olan ülkenin yenilebilir otlarının kuŐaktan kuŐađa aktarılması sağlanacak, unutulmaya yüz tutmuŐ birçok ot çeŐidinde tekrardan farkındalığı artırılacaktır. Kültürel mirasın kuŐaklar arası aktarılarak, bilinirliğinin sağlanması ve sürdürülmesi ancak bu alanda yazılı bilgi ve belgelerle sağlanabilecektir. Aynı zamanda, ülkenin gastronomi literatürüne ülkeye ait yenilebilir otların kazandırılması kültürel zenginliğin göz önüne serilmesinde önemli

bir rol oynayacaktır. Gelecekte bu alanda çalışmalar yapacak araştırmacılar içinde yol gösterici bir kaynak teşkil edecektir.

1.3 Araştırmanın Problemi

Kuzey Kıbrıs'taki kültürel değerlerin korunması ve yaşatılması gerekmektedir. Bu değerler ada'ya ait gastronomik öğelerdir. Bu çalışmada Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir otların neler olduğu, nasıl kullanıldıkları literatür kısmında ayrıntılı bir şekilde aktarılmıştır. Yenilebilir otlar yiyecek kültürünün tanıtımında ve gelişmesinde oldukça büyük bir paya sahiptir.

Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir otların çeşitlerinin neler olduğu? Kullanım alanlarının ve şekillerinin belirlenmesi ve genç kuşakların bu konu hakkındaki bilincinin yetersiz olması araştırmanın ana problemini oluşturmaktadır. Literatür taramasının ardından araştırmanın amacına ulaşması için görüşme soruları oluşturulmuştur. Elde edilen veriler değerlendirilerek, Kuzey Kıbrıs' taki yerli halkın konuyla ilgili görüşleri ortaya konmuş ve iyileştirici öneriler geliştirilmiştir.

1.4 Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi "Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir otlar ve kullanım alanları nelerdir?"

1.5 Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katkı sağlayacak olan bilirkişi, alanında uzmanlar ve gençler araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan görüşme sorularına doğru cevaplar verdiği varsayılmaktadır. Bilimsel araştırma sürecinde görüşme tekniği kullanılmıştır. Güvenirliliğin sağlanması açısından örneklem sayısı 15 olarak belirlenmiştir. Belirlenen örneklem sayısının evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Araştırma Kuzey Kıbrıs' ta yaşayan yerli halka uygulanmıştır. Çünkü yerel halkın yenilebilir otlara ve kullanım alanlarına daha hâkim olduğu varsayılmaktadır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir otlar ve bu otlarla yapılan yemekler ile ilgili çok fazla akademik çalışma bulunmaması en büyük sınırlılıklardan bir tanesidir. Diğeri ise 2019 yılından bu yana devam eden pandeminin olumsuz etkilerinin, veri toplama sürecinde artmasından dolayı zaman zaman sıkıntılar yaşanmasıdır. Çalışma Kuzey Kıbrıs'a ait yenilebilir otları konu edindiği için araştırma alanı Kuzey Kıbrıs olarak sınırlandırılmıştır.

1.7 Araştırmanın Genel Çerçevesi

Araştırmanın hedefi doğrultusunda çalışma yedi bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın giriş bölümünde araştırma hakkında genel bilgiler verilmiş olup, araştırmanın amacı ve problem durumuna açıklık getirilmiştir. İkinci bölümde, detaylı alan taraması yapılarak otlar ve gastronomi arasındaki bağlantısı, Dünya'da ve Türkiye'de yetişen yenilebilir otlar sınıflandırılmış ve kullanım alanları ile ilgili bilgiler aktarılmıştır. Çalışmanın üçüncü bölümünde Kıbrıs hakkında genel bilgilendirmelerin yanısıra Kuzey Kıbrıs'ta bulunan otlara yer verilmiştir. Çalışmanın dördüncü bölümünde araştırmanın yöntemi, veri toplama süreci, araştırmanın evreni, örnekleme ve analiz yöntemlerine dair bilgiler yer almaktadır. Araştırmanın bulguları ve analizleri çalışmanın beşinci bölümünde yer almaktadır. Son bölümünde ise çalışmanın sonuçları ve öneriler sunulmuştur.

Bölüm 2

LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Otlar

2.1.1 Otlar Genel Bilgi

Yenilebilir otlar; yabancı otların tüketilmek için yeterli olgunluğa ulaşmış uygun şekilde toplanmış parçalarının yenmek üzere mutfaklarda kullanılmasını ifade etmektedir. Yenilebilir bitkilerin kırsallarda kendiliğinden yetişip olgunlaşan ya da tarımı yapılabilen geniş alana sahip olduğu söylenebilmektedir (Kallas, J. 1996).

Ot kelimesine baktığımızda doğada kendiliğinden yetişebilen bitkiler anlamında kullanılmakta ve bu bitkilere yabancı otlar denilmektedir. Otların kökeni sadece tek bir yöreye ait olduğu sanılsada yöreden yöreye farklı isimlerle bilinmekte (Karaca,O.B., Yıldırım, O. ve Çakıcı,A.C. 2015).

Kelime anlamı olarak otlar, sebzeler ve makro besinler için tüketilen gıdalardır. Tatlandırmak, süslemek, tıbbi amaçlar veya kokular için kullanılan tuzlu ve aromatik özelliklere sahiptirler. Mutfakta kullanım şekilleri ve yetiştirme şekilleri otları baharatlardan ayıran en temel özelliklerdendir. Otlar genellikle bir bitkinin yapraklı, yeşil veya çiçekli kısımlarını (taze veya kurutulmuş) ifade ederler (Şimşek, A. ve Güleç, E. 2020).

Yenilebilir otlar ise doğada kendiliğinden yetişebilen, yetişmiş olduğu bölgenin iklimsel özelliklerini taşıyan, bu özelliklere bağlı olarak uygun kısımlarının toplanarak belli tekniklerle mutfaklarda kullanılan bitkiler olarak açıklanabilir (Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. 2018).

Yenilebilir otlar coğrafik ve iklimsel olarak kendilerine özgü karakteristik yapılara sahiptirler. Bu yapılardaki değişiklikler, onların mutfaklarda kullanım çeşitliliğini’de artırmıştır. Bu otlar, yetiştikleri bölgelerde yaşayan yöre halkı tarafından kendi gelenek ve yöntemlerine göre toplanarak pişirilirler. İnsanlığın varoluşundan beri otların çeşitli amaçlarla insanlar tarafından kullanıldığı düşünöldüğünde, bu toplama ve pişirme yöntemleri geleneksel olarak günümüze kadar ulaşıldığını görebiliriz. Bu açıdan, yenilebilir otlar yetiştiği bölgeler için çok önemli birer sosyo-költürel değerdir (Spina, M., Cuccioloni, M., Sparapani, L., Acciarri, S., Eleuteri, A.M., Fioretti, E. ve Angeletti, M., 2008).

Kendilerine özgü özelliklere, tat ve aromalara sahip olan yenilebilir otlar mutfaktaki lezzetli değerlerdendir. Çeşitli şekillerde hazırlanmakta ve ot yemekleri olarak adlandırılmaktadırlar. Bu yemekler hazırlanırken otun kart olmayan ve bozulmamış kısımları yani otun taze kısımları değerlendirilmelidir (Erol, 2018).

Yenilebilir otlar, geleneksel yöre mutfaklarının tanıtımı ve pazarlanması açısından önemli rol oynayan költürel turizm ürünleridir. Bu ürünler festivaller, geleneksel yemeklerin sunulduğu restoranlar, oteller ve öлке tanıtımı yapılan fuarlarda kurulan stantlarda öлке tanıtımı için kullanılmaktadır. Gerek yenilebilir otların tarifleri, gerek doğadan sofraya geliş aşamaları, gerekse pişirme şekilleri bu tanıtımların yapıldığı insanların ilgisini çekerek, öлкеyi ziyaret etmek isteyen özellikle de özel ilgi turistleri için merak uyandıran unsurlardır. Gastronomi turizmi gibi yıllar içerisinde turizmin alt bir alanı olarak ortaya çıkmış bir alternatif turizm modeli için, yenilebilir otlar sürekli olarak trendler arasında yer almaktadır. Yenilebilir otlar, çeşitli turizm alanlarında kullanılmaya müsait turizm ürünleridir. Bu turizm alanlarına örnek olarak eko-turizm, kırsal turizm, çiftlik turizmi, költür

turizmi, sürdürülebilir turizm ve gastronomi turizmi vb. gösterilebilir (Karaca, O. B., Yildirim, O. ve Çakici, A. C., 2015).

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birçok besinde katkı malzemelerinin kullanımını da artmıştır. Ürünler kolayca çoğaltıldığı gibi, içerisine eklenen katkı malzemeleri nedeniyle doğallıklarını yitirmektedirler. Bu gibi nedenlerden ötürü, insanlar doğal'a yönelmiş ve gastronomi alanında yenilebilir otlar günümüzde tekrar trend hale gelmiştir. Günümüze baktığımızda bireylerin doğal ürünlere olan isteği giderek artmaktadır. Bunun sonucunda insanlar yenilebilir otları ve bu alanda yapılacak olan sosyal aktiviteleri tercih etmektedirler (Öztürk, H.M. 2020).

2.1.2 Otun Tarihi

İnsanlar, insanlığın varoluşundan bu yana çeşitli bitkilerden ve otlardan birçok farklı şekilde faydalanmıştır. Gerek sağlık, gerekse besin olarak yenilebilir otlar tarih boyunca önemini koruyarak insanlar tarafından sürekli kullanılmıştır (Karabak, S.2017).

İhtiyaçlara ve gözlemlere bağlı olarak zamanla bitkilerin insan yaşamındaki önemi artmıştır (Guarrera, P.M. ve Savo, V., 2013). Örneğin 1952-1957 yılları arasında Ralph Solecki ve meslektaşları tarafından kazılan Shanidar Mağarası; Kuzeybatı Irak'ın Zagros Dağları'nda yer alır ve Anadolu ile Mezopotamya'ya çok yakındır. Bitkiler ve Neandertaller (250 bin ila 40 bin yıl önce yaşamış insan türü) arasındaki etkileşim hakkında önemli kanıtlar bildirdiler. Yerel çevrelerinde bulunan çeşitli bitkileri besin kaynağı olarak kullanmışlardır. Bitkilerden bazıları, son zamanlardaki modern insan diyetlerinin tipik özelliklerini taşımaktadır. Bu bitkilerin başında günümüzde de sıkça kullanılan yenilebilir otlar gelmekteydi (Amanda, G.H., Alison, S.B., ve Dolores, R.P., 2010).

Antik Yunan filozofu Theophrastus, bitki dünyasını ağaçlara, çalılara, otlara ve bitkilere ayırdı. On yedinci yüzyılda, seçici yetiştirme, bitkilerin boyutunu ve tadını yabani bitkiden uzaklaştırdığı için bu bitkilerin sebze olarak kullanılmasına başlandı. Orta çağda adaçayı gibi bitkilerin, örneğin 14. yüzyılda tedavi edici bir gıda olarak ün kazanmış olan tavuk suyunda sıklıkla birlikte kullanılmıştı. Çağın en yaygın soslarından biri olan yeşil sos, maydanoz ve sıklıkla adaçayı ile yapılmaktaydı (Dendle, P. 2008).

İmparator Charlemagne (742-814), bahçelerine ekilecek 74 farklı bitki ve otların bir listesini derledi. Otlar ve sağlık arasındaki bağlantı Avrupa Orta Çağlarından itibaren insanlık için önemli bir bağlantıydı (Freeman, M.B. 1943).

Yenilebilir otlarla ilgili yapılmakta olan sosyal aktiviteler (festival vb.) ve diğer etkinlikler insanlarda yenilebilir otlarla ilgili farkındalık oluşturmakla birlikte bu otların son yıllarda gastronomideki kullanımlarını artırmaktadır (Shin, T., Fujikawa, K., Moe, A-Z. and Uchiyama, H. , 2018).

2.1.3 Otlar'ın Gastronomi için Önemi

Gastronomi günümüzde oldukça popüler bir alan olarak faaliyet göstermektedir. İnsanların son zamanlarda alternatif turizm çeşitlerine olan ilgisi artmaktadır. Bu alternatiflerden birtaneside popüler olan ve gastronomi ile yakından ilişkili olan Gastronomi turizmidir. Dünya'da gastronomi ile ilgili turizm hareketliliklerine bakıldığında, çeşitli Akdeniz ülkelerinde yapılan gastronomi turlarının önemli bir yeri vardır. Gastronomi ile ilişkili turların odak noktalarından biri Akdeniz kültürü ve mutfağıdır (Gökdeniz, A., Erdem, B., Dinç, Y., ve Çelik, S. U, 2015).

Akdeniz mutfak kültürünün önemli özelliklerini içeren mutfaklardan biri de Türk mutfağıdır. Yenilebilir otların Türk mutfağındaki önemi tartışılmaz. Yenilebilir

otlar Akdeniz mutfağında sürekli olarak kullanılmaktadır. Bu otlarla pişirilen ürünler Türk mutfağında oldukça önemlidir. Otlarla ilgili son dönemde birçok etkinlik yapılmaktadır. Gastronomi alanında ve turizm için kültürel açıdan taşıdığı önem her geçen gün artmaktadır. Son zamanlarda yapılan, ot pazarları, ot festivalleri ve buralarda tanıtılan yemekler sayesinde otlara olan ilginin giderek artması, gastronomi turizmi çerçevesinde yenilebilir otlar ve bu otlarla yapılan yemeklerinin kültürel açıdan önemini her geçen gün artırmakta. Bu nedenle çalışma kapsamında birçok farklı destinasyonlardaki yenilebilir otlar ve yemeklerin hem turizm ve gastronomi alanındaki yeri hem de sağlık (şifa) alanında kullanımı araştırılmıştır (Girgen, M.Ü. ve Ferit, K. 2021).

2.1.4 Dünya’da Ot kullanımı

İnsanlar geçmişten günümüze beslenme amacı ile gıda olarak, sağlık amacı ile ilaç ve diğer ihtiyaçlarını gidermek için yaklaşık olarak 7.000 bitki türünü kullanmaktadırlar. Yenilebilir bölümlere sahip olan 70.000 bitkinin bulunduğu bilgisinede sahibiz. Fakat bu türlerin çok az bir bölümü kültürel olarak kazandırılmış olup sadece 150 çeşit yenilebilir bitkinin tarımı yapılmaktadır. Günümüze bakıldığında bitkisel kökenli gıdaların %90’ı 82 tür bitkiden sağlandığı bilinmektedir (Spina, M., Cuccioloni, M., Sparapani, L., Acciarri, S., Eleuteri, A.M., Fioretti, E. ve Angeletti, M. 2008).

Çalışmanın zenginleştirilmesi açısından dünyadan birçok örneğe yer verilmiştir. Bu örnekler Afrika, Asya ve Avrupa’daki yenilebilir otlar üzerine yapılan çalışmalardan alınmıştır. Bu çalışmalardaki tablolar ve yenilebilir otlara ait bulgular, ülkelere göre sınıflandırılıp çalışmada kullanılmıştır. Yabani bitkiler, eski çağlardan beri insan hayatında çok önemli bir rol oynamıştır. Gıda, ilaç, lif ve diğer amaçlar için kullanıldığı kadar evcil hayvanlar için yem olarakda kullanılmıştır.

Birçoğu insan için potansiyel olarak değerli olan yenilebilir yabani gıda bitkilerinin aranmasında, özellikle gelişmekte olan ülkelerde, nüfus artışı ve tarımsal verimlilik arasında bir dengeyi koruduğu tespit edilmiştir. Bu ülkelerde nişasta bazlı gıdalar hem enerji hem de protein ihtiyacını karşılayan temel gıda maddeleridir. Bu nedenle protein ihtiyacını karşılamada eksikliği bulunan ülkeler için çok önemlidir. Protein eksikliğini gidermek açısından, besin takviyesi kaynakları olarak daha az bilinen yabani, yenilebilir bitkileri keşfetmeye yönelik çalışmalara devam etmektedir. Diyet lifinin yanı sıra zengin besin kaynağı olduğu bilinen yenilebilir yabani otların beslenmemizde kullanımının artırılması, bu besinlerin alımını sağlamak için gıda bazlı bir yaklaşım olabilir (Vishwakarma, K.L. ve Dubey, V. 2011).

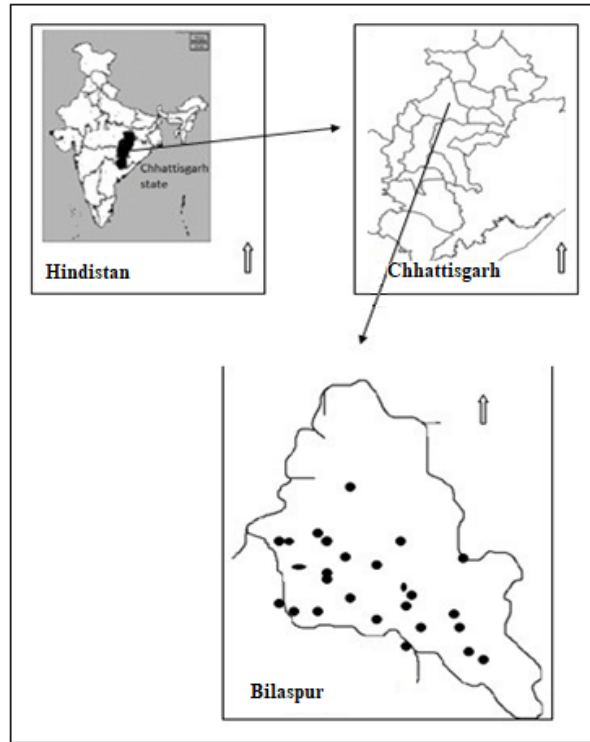
Yerel olarak temin edilebilen yenilebilir otlar, protein, demir ve kalori bakımından zengin kaynaklardır. Ayrıca karakteristik renklere ve tatlara sahiptirler. Tedavi edici değerleri ile tanınmaları, besin eksikliğini ve dejeneratif hastalıkları önlemek için beslenmede kullanılmaları esastır. Bu tür bitkilerin çeşitli besinler için analiz edilmesinin geleneksel olmayan gıda kaynaklarının tanımlanmasını sağlayacağını vurgulanmıştır (Gupta, M. C., B. M. Gandhi ve B. N. Tondon, 1974).

Asya'da özellikle Hindistan'da yaygın olarak tüketilen yapraklı sebze ve meyvelerden bazıları; *Amaranthus viridis*, *Aegle marmelos* (meyve), *Chenopodium album*, *Centella asiatica*, *Cissus quadrangularis*, *Commelina benghalensis*, *Moringa oleifera* vb. dir. Bunların dışında mevsimlik olarak temin edilebilen az kullanılan bitki kısımları da vardır. Bu tür yenilebilir bitkilerin besin değeri hakkında pratik olarak hiçbir bilgi mevcut değildir (Gopalan, C. vd., 1971; Lockeett, C.T. vd., 2000, Ogle, B.M. vd., 2001).

Kulkarni ve diğerleri (2003), batı Maharashtra'da bir etno-botanik araştırma gerçekleştirmiştir. Gupta ve diğerleri (1989), Kuzey Hindistan'da yetişen birkaç yeşil

yapraklı sebzenin besin içeriğini analiz etmiştir. Hindistan, Maharashtra'nın Konkan bölgesindeki orman ve sulak alanlarda bulunan yapraklı sebzelerin bileşiminin analizi, yeşilin bir kısmının nispeten daha yüksek miktarlarda ham protein içerdiğini ortaya çıkarmıştır (Shingade, M. Y., K. N. Chavan and D. N. Gupta., 1995).

Aşağıda Hindistan'ın Chhattisgarh eyaleti ve çalışmanın yapıldığı bu coğrafi alan şekil 1'deki gibi aktarılmıştır (Vishwakarma, K.L. ve Dubey, V. 2011).



Şekil 1: Hindistan'daki Çalışma Alanı

Vishwakarma, K.L. ve Dubey, V. (2011) yılındaki çalışmalarında tablo 1'de bulunan bazı yabancı, yenilebilir bitkilerin besin analizlerini Doğu Chhattisgarh, Hindistan'ı baz alarak yapmışlardır.

Shukla, K.M.L. ve arkadaşları (2001), Hindistan, Chhattisgarh'ın Bilaspur bölgesinden 52 yabancı bitki türü bildirmiştir. Kullanılan botanik adını, yöresel adını, familyasını ve yenen bitki kısımlarını anlatmış ancak besin değeri kısmı yapılmamıştır.

Tablo 1: Bazı yabancı yenilebilir bitkilerin besin analizleri. Doğu Chhattisgarh, Hindistan

No	Bitki Ailesi	Yerel Adı	Kullanılan Kısmı
1	<i>Amaranthus Viridis</i> Linn.	Amaranthaceae (Chaulai)	Yaprağı
2	<i>Aegle Marmelos</i> Corr.	Rutaceae (Bel)	Meyvesi
3	<i>Amaranthus Caudatus</i> Linn.	Amaranthaceae (Rajgirbhaji)	Yaprağı
4	<i>Achyranthus Aspera</i> Linn.	Amaranthaceae (Chirchita)	Yaprağı
5	<i>Beta Vulgaris</i> Linn.	Chenopodiaceae (Shalgam)	Yaprağı
6	<i>Basella Rubra</i> Linn.	Basselaceae (Poi)	Yaprağı
7	<i>Chenopodium Album</i> Linn.	Chenopodiaceae (Bathua)	Yaprağı
8	<i>Carthemus Tinctorius</i> Linn.	Compositae (Barre)	Yaprağı
9	<i>Centella Asiatica</i> Linn.	Umbelliferae (Brahmi)	Yaprağı
10	<i>Commelina Benghalensis</i> Linn.	Commelinaceae (Kena)	Yaprağı
11	<i>Cassia Tora</i> Linn.	Caesalpiniaceae (Charouta)	Yaprağı
12	<i>Corchorus Trilocularis</i> Linn.	Tilliaceae (Chench)	Yaprağı
13	<i>Dioscorea Bulbifera</i> Linn.	Dioscoreaceae (Dang Kanda)	Yumru
14	<i>Ficus Benghalensis</i> Linn.	Moraceae (Bad)	Meyvesi
15	<i>Bauhinia Purpurea</i> Linn.	Papilionaceae (Koilar)	Yaprağı
16	<i>Hibiscus Sabderiffa</i> Linn.	Malvaceae (Khatta)	Yaprağı
17	<i>Ipomoea Aquatica</i> Forsk.	Convolvulaceae (Kermatta)	Yaprağı
18	<i>Ipomoea Batatas</i> Lam.	Convolvulaceae (Kanda)	Yaprağı
19	<i>Marsilea Minuta</i>	Marsileaceae (Sunsuniya)	Yaprağı
20	<i>Oxalis Corniculata</i> Linn.	Oxalidaceae (Tinpaniya)	Yaprağı
21	<i>Portulaca Oleracea</i> Linn.	Portulacaceae (Ghol)	Yaprağı
22	<i>Moringa oleifera</i> Lam.	Moringaceae (Munga)	Yaprağı
23	<i>Cissus quadrangularis</i> Linn.	Vitaceae (Singari)	Yaprağı
24	<i>Colocasia esculenta</i> Linn.	Araceae (Kochai)	Yaprağı
25	<i>Zizyphus jujuba</i> Lam.	Rhamnaceae (Ber)	Meyvesi

Kaynak: Vishwakarma, K.L. ve Dubey, V. 2011.

Güney Afrika'da yenilebilir yabancı otların kullanımı ve ticari değeri birçok çalışmada incelenmiştir. Yenilebilir yabancı otların kırsal kesimlerde daha yaygın

kullanılmaktadır. Sezon boyunca ortalama kullanım sıklığı dört kez olmak üzere, genellikle haftada iki ile beş kez yenilebilir otların tüketildiği görülmüştür. Ancak birçok hanede günlük olarak tüketilmektedir. Kışın kullanımı yazıya göre daha az olduğu görülmektedir. Tüketilen yenilebilir yabancı otların kütlesi yılda hane başına 12 kg ile 130 kg arasında değişmektedir (Shackleton, 2003).

Yabancı otların hasat edilmesi zaman alsa da, ekonomiye olan doğrudan katkısı bu otların kullanımını daha değerli hale getirmektedir. Ticari alternatifler satın alma zorunluluğundan (özellikle fiyat baz alındığında) yenilebilir otlar önemli ölçüde tasarruf sağlarken ve hem bulunabilirlik hem de kullanım açısından bölgeden bölgeye farklılık göstermektedir. Bir bireyin beslenmesindeki yapraklı sebzelerin gerçek değeri, tüketim sıklığı, yenen miktar, tazelik, hazırlama ve pişirme yöntemleri gibi bir çok faktöre bağlıdır. Toplumun belirli kesimlerinin beslenmelerine katkıları, yenilebilir yabancı otları kullanan insanların oranına da bağlıdır (Shackleton S.E., Shackleton C.M., Dzerefos C.M. and Mathabela F.R., 1998; Nesamvuni vd. 2001).

Yenilebilir yabancı otların kullanımı Güney Afrika'nın kırsal topluluklarında oldukça yaygındır ki bu hanelerin %90'ından fazlasına eşittir. Bu oran köyler arasında farklılık gösterse de, kışın kullanım yazıya göre daha azdır. Limpopo Eyaleti ve Mpumalanga'nın bazı bölgelerinde haneler, taze malzeme mevcudiyetinin önemli ölçüde azaldığı kış aylarında kullanılmak üzere yenilebilir bitkileri kurutur. Yabancı otların hasat edilmesi zaman alsa da, yüksek, brüt, doğrudan kullanım değeri mevcuttur. Ticari alternatiflerin yetiştirilmesinde veya satın alınmasında önemli bir tasarrufu temsil eder. Sadece Eastern Cape çalışması, yenilebilir yabancı otları hasat etmek için gereken süreyi ölçmüştür. Fairbairn'de haftada 2 saat 20 dakika ile Tidbury'de haftada 3 saat 45 dakika arasında değişmektedir.

Doğu Cape bölgelerinde tüketim sıklığının genel olarak daha düşük olduğu göz önüne alındığında, hasat süreleri muhtemelen başka yerlerde haftada 4-5 saate daha yakın olacaktır. Birçok hane, çiftlik bitkilerine kolayca erişilebilmektedir. Yabani türler (meyveler dahil), Bushbuckridge lowveld' deki Dingleydale köyündeki ev bahçelerindeki tüm bitkilerin yıllık olarak doğrudan kullanım değerinin %30'undan fazlasına katkıda bulunmuştur. Tablo 2, hem yerli hem de egzotik türleri kapsamaktadır. Yaygın olarak kullanılan cinsler arasında *Amaranthus*, *Bidens*, *Chenopodium*, *Cleome*, *Corchorus* ve *Momordica* bulunur. Bireysel haneler tipik olarak beş ile yedi tür tüketmekte, ancak hane başına 21'e yakın tür kaydedilmiştir (Shackleton, S.E vd., 1998; Shackleton, C.M. 2003).

Tablo 2: Yerel kullanıcılar tarafından bölgelerinde en önemli olarak sıralanan, yenilebilir yabani otların ana türleri, Güney Afrika.

Köy	Yenilebilir otlar (Latin karşılığı)
Tidbury	<i>Amaranthus hybridus</i> , <i>Chenopodium album</i> , <i>Solanum nigrum</i> , <i>Taraxacum officinale</i> , <i>Utrica urens</i>
Fairbairn	<i>Amaranthus hybridus</i> , <i>Chenopodium album</i> , <i>Raphanus raphanistrum</i> , <i>Taraxacum officinale</i> , <i>Utrica urens</i>
Mogano	<i>Amaranthus hybridus</i> , <i>Cleome gynandra</i> , <i>Crotalaria sp.</i> , <i>Momordica balsamina</i> , <i>Tribulus terrestris</i> , <i>Vernonia poskeana</i>
Hagondo	<i>Bidens pilosa</i> , <i>Corchorus tridens</i> , <i>mufungwi</i> , <i>mushhidzhi</i> , <i>nyendanyendane</i>
KwaJobe	<i>Amaranthus sp.</i> , <i>Bidens bipinnata</i> , <i>Corchorus tridens</i> , <i>Ihlabeblabe</i> , <i>Umakhokhothwani</i>
Bushbuckridge	<i>Amaranthus spp.</i> , <i>Bidens spp.</i> , <i>Chenopodium album</i> , <i>Cleome gynandra</i> , <i>Corchorus tridens</i> , <i>Momordica balsamina</i> , <i>Tribulus terrestris</i>

Kaynak: (Shackleton, S.E. vd., 1998; Shackleton, C.M. 2003).

Yenilebilir yabani otların kullanımı, değeri ve ticareti şu anda arazi ve tarım reformu politikalarında tanınmamaktadır. Bunun ele alınması ve kırsal geçim kaynakları, yenilebilir yabani otların kullanımı, gıda güvenliği ile toprak ve kaynak kullanım süresi arasındaki ilişkilerin açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. Tarım için farklı modeller ve tarımın sağlanması için reform uygulanmalıdır. Kırsal

kalkınma planlarının politika forumlarında tartışılması zorunludur. Birçok kentsel alanda, yenilebilir otların satıldığı pazarlar bulunmaktadır. Bu sebeple otlar, beslenme kadar gelecek nesiller için de, en başta kırsal kesimdeki yoksullar için bir fırsattır (Pérez, R. M., Ndoye, O. ve Eyebe, A., 1999).

Bunların yanında kuraklık ve işsizlik gibi durumlarda otların önemi artmaktadır. Güney Afrika, yenilebilir yabancı otların kullanımına ilişkin çalışmalar yapmıştır (Shackleton, S.E. vd., 1998).

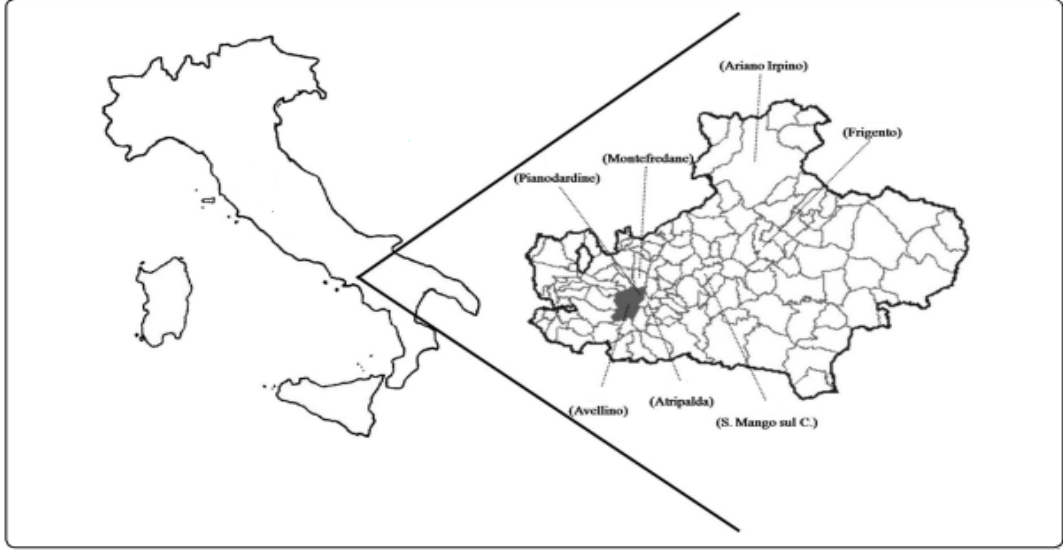
Nesamvuni, C. vd. (2001) yakın zamanda, 412 görüşten oluşan bir örneğe dayanarak, Venda'da yabancı yenilebilir bitkilerin yaygın kullanımı hakkında rapor vermiştir. Yenilebilir otların besin değerleri göz önünde bulundurulduğunda, kırsal kesimdeki yoksulların beslenmelerinde yenilebilir yabancı otların tüketiminin önemi vurgulanmıştır. Daha önce yapılan bazı çalışmalarda, özellikle vitamin ve mineral bakımından düşük beslenme alışkanlıkları için beslenme analizlerine dayalı olarak bu yabancı türlerin beslenmedeki önemini vurgulamıştır (Ogle, B.M. ve Grivetti, L.E. 1985; Badenhorst, C.J. vd., 1993).

Akdeniz İtalya Çalışması yenilebilir Yabancı otlar, ilk olarak Avrupalı çiftçilerin geleneksel beslenme alışkanlıklarında önemli yiyeceklerdir. Modern Akdeniz kültürlerinde yenilebilir yabancı otlar halen beslenme amaçlı kullanılmaktadır. Bu otları çiğ olarak, pişmiş olarak kullanmakta ve geleneksel yemekler yapılmaktadır. Yabancı otların tüketimi, yapraklı yeşil sebzelerle zenginleştirilmiş dengeli beslenmeyi tamamlar niteliktedir. Yenilebilir yabancı otlar ve aromatik bitkiler, iyi bir temel mineral ve tıbbi malzeme kaynağı olarak kabul edilmektedirler. Gelenekleri yaşatmak için kullanılmaktadır (Cornara, L., La Rocca, A., Marsili, S., Mariotti, M.G. 2009).

Mineraller genellikle sebzelerde biyoaktif moleküllerin bileşenleri olarak bulunur. Yapısal proteinlerin bileşenleri, kofaktörler ve enzimlerin aktivatörleri, sinir iletiminin düzenleyicileri, kas kasılması, ozmotik basınç ve tuz gibi insan vücudunda önemli işlevleri yerine getirir. (Volpe, M. G., Nazzaro, M., Di Stasio, M., Siano, F., Coppola, R., & De Marco, A., 2015).

Kadmiyum, Kurşun ve Civa gibi ağır metaller, genellikle farklı endüstriyel faaliyet türlerinin bir sonucu olarak havada bulunan kirletici maddelerdir. Atmosferdeki konsantrasyonları düşük olsa bile besin zincirine girerek (hem karadan hem de suda) toprakta birikebilirler. Ağır metallere maruz kalma, çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Böbrek, kemik, nörodavranışsal, gelişimsel bozukluklar, yüksek tansiyon ve hatta potansiyel olarak akciğer kanseri gibi sorunlara neden olmaktadır. Ağır metaller arasında As, Cd, Hg, Pb ve Ni, kirletici maruziyet düzeyi ve süresi, agronomik yönetim, bitki genotipi, bitkinin evresi gibi birçok karmaşık faktöre bağlı olan gıda kontaminasyonu açısından dikkate alınması gereken en önemlileridir. (Peralta-Videa, J.R., Lopez, M.L., Narayan, M., Saupe, G., Gardea-Torresdey, J. 2009).

İnsanların ağır metallere maruz kalması genellikle gıda tüketimi ile olmaktadır. Bitkisel gıdalar doğaldır ve bu nedenle bunlar zararsız ve olumsuz etkilerden uzaktır. Bununla birlikte, tüketicileri kontaminasyondan korumak için bitkisel gıdalar için iyi bir kalite kontrolü önemlidir. Seçilen yenilebilir türler; salatalar, çorbalar, karışık yemekler ve turtalar gibi geleneksel yemeklerde yaygın olarak tüketildiği için seçilmiştir. Bitkinin çiçeklenmeye başlamadan veya tam olarak gelişmeden önce tercih edilen yenilen kısmı yaprak saplarıdır (Volpe, M.G. vd., 2015).



Şekil 2: İtalya'daki Çalışma Alanı

Şekil 2’de gösterilen Bu 7 bölgede Mineral element bileşiminin analizi, farklı kirlilik derecesi ile karakterize edilen yedi farklı örnekleme alanında toplanan üç yabancı yenebilir bitkide (Hindiba - *Cichorium intybus* L., Devedikeni - *Sonchus asper* L. ve Hodan - *Borago officinalis*) belirlendi. Mineral elementlerin (Ca, K, Mg ve Na), mikro besinlerin (Cu, Fe, Li, Mn ve Zn) ve ağır metallerin (As, Cd, Hg, Ni ve Pb) tespit edildi (Volpe vd., 2015). Sonuç olarak, incelenen türler iyi bir mikro besin, mineral ve eser element kaynağıdır. Bu da onları özellikle dengeli beslenmeye uyum sağladıkları için önemli kılar. Ağır metallerin birikimi, bitkilerdeki kirliticilerin geliştiği çevresel durumu yansıtabileceğini göstermiştir. Sonuçlar insan aktivitesinin yüksek olduğu yerlerden alınan numunelerde ve toplama alanını kimsenin bilmediği yerel pazardan alınan bazı numunelerde yüksek konsantrasyonlarda ağır metaller olduğunu göstermiştir (Volpe, M.G. vd., 2015).

Thornton, A. (2020) bahçelerde yenilebilecek temel bitkiler üzerine yaptığı araştırmada aşağıdaki bitkilere dikkat çekmiştir. Thornton “Mutfaklarda yer alan bitkiler ile olan tariflerin geliştirilebileceği ve ev ekonomisine katkıda bulunulabileceğini paylaşmış, insanların kendi yetiştirdikleri bitkilerden birkaç dal

veya yaprakla doğa ile bağlantı kurmalarının önemine dikkat çekmiştir. İster geniş bir arazide, isterse saksılarda, otlar birçok faktörü eş zamanlı olarak birbirine bağlar. Bitki bahçeciliği ister mevsimlik bir ritüel, isterse ilk yenilebilir girişim olsun, dünya genelinde 12 popüler bitki bulunmaktadır. Tüm bu bahçıvanların ürettiği ve tüm mutfaklarda yerini alan ürünler durumunda olan bitkiler şöyledir;

Tablo 3: Mutfaklarda yer alan bitkiler

No	Adı	Latince adı	Bilgi
1	Maydanoz	Petroselinum crispum	Daha soğuk iklimlerde yaz mahsulü olarak kabul edilse de, daha sıcak bölgelerdeki bahçıvanlar yıl boyunca maydanoz yetiştirebilir. Tohumlardan veya fidelerden Maydanoz yetiştirilebilir.
2.	Fesleğen	Ocimum spp	Parlak - gösterişli yaprakları, yoğun tatlı aroması, ferahlatıcı tadı vardır. Sonbaharda kurutulabilir veya yıl boyu kullanmak için dondurulabilir. Fesleğen, tohumdan veya fidandan kolayca yetişir.
3.	Nane	Mentha spp	Taze Nane, soslardan salatalara ve mezelerden içeceklere ve tatlılara kadar her şeyde kullanılır. Tam güneşte kısmi gölgede en iyi şekilde büyür. Fidelerden büyütülmesi kolaydır.
4.	Kekik	(Timus Vulgaris)	En çok aranan bitkilerden biri olan kekik, büyümesi en kolay olanlardan biridir. Bir yere ekin veya toprak örtüsü olarak yayılmasına izin verin. Güneş, iyi drenaj ve çok fazla su sağlamayın ve bu az bakım gerektiren bitkidir. Tüm kekik türleri yenilebilir değildir, bu nedenle ekimden önce kontrol edin. Kekik tohumdan veya fideden yetiştirilebilir.
5.	Adaçayı	Salvia officinalis	Kadifemsi gri yaprakları ve yumuşak tepeli şekli vardır. Adaçayı ekildikten sonra az su ister ve tüm mevsim boyunca tam güneşte verim verir. Hasat edilen yapraklar uzun süre kullanılmak üzere kurutularak saklanabilir. Tüm Salvia'nın yenilebilir değildir, bu yüzden yemeden önce kontrol edin. Fidler daha iyi sonuçlar verme eğiliminde olsa da, Adaçayı tohumdan yetiştirilebilir.

6.	Dereotu	Anethum graveolens	Dereotu, tohumdan yetiştirildiğinde en iyi sonucu veren bitkidendir. Kayalık toprağa toleranslıdır, ancak iyi drenaja ve kökünü oluşturmak için yeterli alana ihtiyaç duyar. Dereotu yıllıktır, ancak kendi kendine tohumlanabilir ve ertesi yıl tekrar yetişebilir.
7.	Biberiye	Rosmarinus officinalis	Kayalık yamaçlarda veya bol güneş alan teraslarda saksılarda yetişir. Topraklı aromasının ve kokusu vardır. Biberiye fidandan yetiştirildiğinde iyi sonuç verir.
8.	Tarhun	Artemisia dracunculoides 'Sativa'	Fransız Tarhun (Artemisia dracunculoides 'Sativa'), mutfak değeri, Anason veya Meyan köküne benzer tadı ve kokusu vardır. Büyümek için öğleden sonra gölgesini ve normal suyu tercih eder, ancak lezzet açısından en iyisidir. Daha aşırı iklimlerdeki bahçıvanlar, büyümesi daha kolay ancak daha az lezzetli olan Rus Tarhun veya Meksika Tarhunlarını tercih edebilirler. Fransız tarhun, kesimlerden veya fidelerden yetiştirilmelidir.
9.	Limon otu	Cymbopogon citratus	Çorbalar, çaylar ve daha fazlasını hazırlamak için limon otu kullanılabilir. Bu askılı bitki, ılıman iklimde en iyi sonucu verir. Normal su ile tam güneşte kısmi gölgede yetişir. Kışın ölse de, ilkbaharda canlanır.
10.	Lavanta	Lavandula spp.	Lavanta, yalnızca süs değeri için birçok bahçıvanın listesinin başında gelir; esneklik, kuraklık toleransı ve bir arı mıknatısındır, güneşi seven bir bitkidir. Yaygın olarak bulunan çeşitli türler arasında seçim yapılarak kapılara veya doğrudan toprağa ekilebilir.
11.	Frenk soğanı	Allium schoenoprasum Allium tuberosum	Büyümesi kolay, serin mevsimde yetişen bu çok yıllık bitkiler, ilkbahar ve yaz aylarında yenilebilir çiçeklerle süslenmiş yeşil boru biçimli gövdelere sahiptir. Tohumdan ve tam güneşte büyütün. Frenk soğanı kendi kendine eker ve birkaç yılda bir bölünebilir.
12.	Kekik/Marjoram	(Origanum spp.)	Kekik, gerçekten yaygara çıkarmayan bitkilerden biridir. Kekik veya onun daha hafif akrabası tatlı mercanköşk, iyi güneş ışığı alan ve drenajı iyi olan her yere ekilir. Yaprakları tam çiçek tomurcukları oluşurken hasat edin. Bu bitkiler fidelerden iyi büyür.

Kaynak: Thornton, A. 2020.

2.1.5 Türkiye’de Ot kullanımı

Kuzey Kıbrıs’taki ot kullanımı ile birçok benzerlik göstermekte olan Türkiye, ot kullanımı açısından çok zengin bir yelpazeye sahiptir (Altan, Z. 2010). Sosyal ve kültürel açıdan birçok benzerliğin olduğu, Akdeniz ikliminin tipik benzer özelliklerini barındırmasının yanı sıra, Karadeniz ve Ege bölgelerinde de ot Türkiye’nin gastronomi alanı için olmazsa olmazdır. Birçok restoran geleneksel ot pişirme tekniklerini kullanmakla birlikte, özellikle Ege bölgesinde ot kullanımı ve ota verilen önem oldukça fazladır. Turizm ve Otelcilik açısından da ot çok önemli bir yerdedir. Örnek vermek gerekirse, alternatif turizm türlerinden olan gastronomi turizmi kapsamında düzenlenen birçok etkinlik ve ot konseptine sahip restoranlar artmaktadır. Sağlık konseptli, beslenme üzerine popülerliğini hiç kaybetmeyen bir turizm ürünüdür. İzmir Alaçatı bölgesinde düzenlenen ot festivalleri ve bu festivalde yapılan ot yemekleri bu etkinliklere örnektir (Avcı, E. 2021; Kocadağ, S., Çelikay, N., Kelat, Z., Aykul, F., Yardım, N., Karahan, S., & Pekcan, A. G., 2021).

Türkiye’de, bulunan bitki türlerinin önemli bir bölümünün endemik olması ayrıca bir önemlidir. Türkiye endemik bitki türleri oran ve çeşitliliği bakımından Orta Doğu’nun en zengin florasına sahip olmaktadır. Yaklaşık 3000 kadar bitki türü Türkiyenin endemik bitkilerini oluşturmaktadır. Zengin bio çeşitliliğe sahip olan sayılı ülkelerden olan Türkiye’de doğal olarak yetişebilen 12.000’den fazla bitki taksonu olduğu, 174 familyaya ait 9996 tür taksonunun doğal olarak yetiştiği bilinmektedir. Bu otlardan gıda olarak kullanılabilen yabancı bitki türlerinin sayısı 10.000’in üzerinde olduğu bilinmektedir (Faydaoğlu, E. ve Sürücüoğlu, M.S. 2011; Ceylan, F. ve Şahingöz, S.A. 2019).

Tablo 4. Türkiye Genelinde Yetişen Otlar Ve Kullanım Şekilleri

No	Kullanılan Yöresel Otlar	Kullanılan Kısımlar	Kullanım Şekilleri
1	Ispatan,(Su Teresi) Otu. (<i>Nasturtium Officinale</i>).	Taze Yaprak, Gövde Kök, Tohum, Çiçek	Salata, Börek, Haşlama, Çorba, Meze, Kavrurma, Cacık, Pilav, Çiğ, Dolma
2	Soğukluk, Pirpirim (Semiz) Otu. (<i>Portulaca Oleracea</i>).	Taze Yaprak, Gövde Dallar, Kök, Tohum, Çiçek	Salata, Börek, Çorba, Borona, Haşlama, Ekmek, Kavrurma, Dolma, Pilav
3	Kürdişi (Çayır Teresi) Otu. (<i>Cardemina Pratensis</i>)	Taze Yaprak, Gövde, Kök, Dallar	Salata, Börek, Haşlama, Çorba, Çavurma
4	Tırşik Otu (<i>Arum Maculatum L.</i>)	Taze Yaprak, Gövde, Kök, Çiçek, Tohum	Salata, Börek, Çorba, Kavrurma, Haşlama, Çiğ, Borona, Dolma, Pilav
5	Ebegümeçi, (Gömeç)Otu (<i>Malva Sp.</i>).	Kök, Yaprak, Dal, Gövde	Salata, Börek, Meze, Çorba, Borona, Kavrurma, Haşlama, Ekmek, Çiğ, Dolma, Pilav
6	İğnelik Otu, (Uncuvuk) (<i>Edoratum Cicutarium</i>)	Tamamı	Salata, Börek, Sellim, Çorba, Kavrurma Ekmek, Çiğ, Dolma, Pilav
7	Kazayağı Otu (<i>Falcaria Vulgaris</i>)	Kök, Yaprak, Tohum Çiçek	Salata, Börek, Dolma
8	Gelin Eli Otu,(Gelincik) (<i>Papaver Sp</i>)	Kök, Yaprak, Tohum, Çiçek, Dal	Börek, Çorba, Kavrurma, Salata, Dolma, Pilav, Haşlama
9	Roka	Tamamı	Salata, Börek, Sellim (Otun Üzerine Ekşi Dökülerek Hazırlanması)
10	Eşek Turpu Otu (<i>Raphanus Raphanistrum L</i>)	Tamamı	Cacık, Salata, Pilav, Börek, Sellim
11	Ebelik Otu (<i>Rumex Pulcher L</i>)	Tamamı	Salata, Börek, Sellim
12	Hardal Otu(<i>Brassica Elongata L</i>)	Kök, Yaprak, Dal	Börek, Çorba, Salata, Meze
13	Kızıl Bacak Otu (<i>Amaranthus Retroflexus L</i>)	Kökleri Hariç Diğer Tüm Kısımları	Börek, Çorba, Borona
14	Isırgan Otu (<i>Urtica Dioica</i>)	Yaprak, Dal, Gövde	Çorba, Pilav, Börek, Çiğ
15	Kangal (<i>O Candidum</i>)	Tamamı	Börek, Çorba, Çiğ
16	Çiğdem (Kökü), (<i>Crocusgraveolens</i>)	Tamamı	Börek, Çorba, Çiğ

17	Tekesakalı Otu (Sakızlık, Sakızotu), (<i>Scorzonera Hispanica</i>)	Tamamı	Börek, Çorba, Çiğ
18	Körmen Otu, (Yabani Sarımsak), (<i>Allium Scorodoprasum</i>)	Tamamı	Cacık, Salata, Börek, Pilav, Çiğ
19	Evelik Otu	Tamamı	Çiğ
20	Keklik Ekmeği Otu (<i>Origanum Vulgare</i>)	Tamamı	Çiğ
21	Devetabani (<i>Ruscus Aculeatus</i>)	Tamamı	Salata, Börek, Çorba, Kavurma
22	Şeker Dikeni (<i>Eryngium Campestre</i> L. Var. <i>Virens</i> Link)	Tamamı	Çiğ
23	Yemlik Otu (<i>Tragopogon Sp</i>)	Kök, Yaprak, Tohum, Çiçek	Börek, Çorba, Dolma
24	Dağ Kekliği	Taze Olan Yaprakları Ve Dalları	Börek, Salata, Kavurma
25	Yarpuz Otu (Yabani Nane), (<i>Mentha Longifolia</i> L)	Tamamı	Çorba, Pilav, Börek, Cacık, Salata, Pilav
26	Sirken Otu (<i>Chenopodium Sp.</i>)	Kök, Yaprak Tohum, Çiçek	Börek, Borona, Kavurma, Çorba, Dolma
27	Çiriş Otu	Kök, Yaprak Tohum, Çiçek	Börek, Dolma
28	Kenger Otu (<i>Gundelia Tournefortii</i> L.)	Kök, Yaprak Tohum, Çiçek	Börek, Dolma
29	Dulavrat Otu (<i>Arctium Lappa</i>)	Dal, Yaprak	Çay, Yağ
30	Ekşimen Otu (Kuzukulağı) (<i>Galium Verum</i>)	Yaprak	Salata, Çorba
31	Kuş Otu (Kuş Ekmeği), (<i>Capsella Bursa-Pastoris</i> L)	Yaprak	Salata, Baharat
32	Hodan otu (ıspıt)	Yaprak	İçecek, Yemek

Kaynak: Ceylan, F. ve Şahingöz, S.A. 2019; Şimşek, A. ve Güleç, E. 2020.

2.1.6 KKTC’de yetişen Otlar

Kuzey Kıbrıs’ta doğada birçok ot yenilebilmektedir. Bu otlar gastronomi alanında da sıklıkla tercih edilmekte ve insanlar tarafından kültürel bir gelenek olarak toplanıp, farklı yöresel yemeklerde kullanılmaktadır. Bu otlardan başlıca bilinenleri; Ayrelli (Kuşkonmaz), Yumurta otu (Serçe otu), Kara ot (Gara tiken - Sahura), Gaz Ayağı (Mangallo), Dirigungullo (ince yapraklı bir bitki), Girdama (Kıyı Koruğu),

Gafgarıt (bir tür yabancı enginar), Yabancı Ispanak, Badayidano (salatalarda kullanılan hoş kokulu nane benzeri ot), Raica (Bakla ve böğrölce gibi kaynanmış yemeklerde kullanılır), Cinara, (Gömeç) Ebegümeçi, Kekik, Gappar (Kapari), Gavulya (nero gavlo), Yabancı Nane, Tülümbe, Lapsana (Hardal otu), Çitlemit (Çitlembik), Hosdez, Doğal Luvana, Ada çayı, Mataha (Karlıtaş, H. 2020).

2.1.7 Otların Kullanım Alanları

Otlar, eski zamanlardan beri çeşitli tıbbi rahatsızlıklar ve hastalıklar için bir tedavi olarak kullanılmıştır. İnsanlar ve bitkiler arasında çok eskilere giden derin bir bağlantı vardır. Nesilden nesile, insanoğlu, iyi bir sağlık ve sıhhat kaynağı olarak farklı bitkilerin kullanımına büyük ölçüde güvenmiştir (Presser, R., Morgan, K.C., Lentz, S., Freeman, A. ve Scanlon, G., 2021).

Birkaç antropolog, insanların çok sayıda bitki ve bitkiden şifalı merhemler ve yağlar yapmaya MÖ 7000 kadar erken bir tarihte başladığına inanılmaktadır. Diğer tarihi kayıtlara göre, MÖ 500'den önce kullanılan tek ilaç bitkilerdi. Çünkü bitkilerin olağanüstü tıbbi niteliklerden ve hatta büyümlü güçlerden oluştuğuna inanılıyordu. Daha sonra 1600'lerden 1700'lere kadar olan dönemde, Kuzey Amerika'ya yerleşen Avrupalı sömürgeciler, Yeni Dünya'ya en faydalı ve önemli bitki tohumlarından bazılarını getirdiler. Tanıttıkları bitkilerden bazıları arasında papatya, kekik, lavanta, nergis, maydanoz ve nane bulunmaktaydı (Presser, R. vd., 2021).

Yenilebilir otlar kullanım alanlarına göre birçok farklı alanda kullanılmaktadır. Bunlar temel olarak; mutfak, sağlık ve ilaç şeklindedir. Yenilebilir otların birçoğu içermiş oldukları vitaminler, mineraller ve besin değerleri açısından fazlasıyla zengindir. (Doğan, Y., Başlar, S., Ay, G. ve Mert, H.H. 2004).

2.1.8 Otların Kullanım Şekilleri

Otlar, doğal iyileştirici ve onarıcı özelliklerinden dolayı tipik olarak sağlık ve zindelik ile ilişkilendirilirken, yemek tariflerinede mükemmel bir katkı sağlarlar. Beslenme sağlığını tamamen yeni bir düzeye taşımakla kalmaz, aynı zamanda şifalı otlar da yemeğimize lezzet, aroma ve tat katmanın harika bir yoludur. Hem taze otları hem de kuru otları çeşitli yemek tariflerinde kullanılabilir. Yemeğin tadını ve kokusunu tamamen farklı bir seviyeye taşıyacaklar. Başka bir deyişle otlar, yemek masanızda topraktan gelen taze lezzetlerin tadını çıkarmanızı sağlar (Sansone, A. 2020).

Kekik; Küçük yapraklı, mor veya pembe çiçekleri olan, hızlı büyüyen bir bitkidir. Fakir topraklarda yetişir. Çorba, patates, pizza, domates sos ve makarna yemeklerine aroma ve lezzet katmak için taze olarak kullanılır.

Selam otu; Eski moda bir bitki olarak günümüzde pek görülme de, birkaç metreye kadar uzayabilir. Güveçlerde, çorbalarda, patates yemeklerinde ve kümes hayvanlarının soslarında hafif bir kereviz aroması katması için taze yaprakları kullanılır.

Maydanoz; Çimlenmesi üç ila beş hafta sürer. Bazı aşçılar, İtalyan düz yapraklı maydanozun daha lezzetli olduğunu söylemektedirler. Salatalarda, çorbalarda, soslarda ve patates yemeklerinde kullanılır.

Limon mine çiçeği; Bu bitkinin parlak yaprakları ve küçük beyaz çiçekleri vardır. Tropikal bir bitki olduğu için sadece ılıman kışları atlatır. Güçlü limon kokusu buzlu çayda lezzetlidir. Potpuri içinde kullanılır.

Mercanköşk; Yuvarlak yapraklara ve küçük çiçeklere sahiptir. Kumlu toprağı tercih eder, dona karşı toleransı sıfırdır. Sadece ılık iklimlerde ekilir. Kümes hayvanları yemeklerinde, çorbalarda ve patateslerde kullanılır.

Limon otu; Bu bitkinin yuvarlak, kalp şeklinde yaprakları ve küçük beyaz çiçekleri vardır. Bitkinin hoş kokusu vardır. Meyve salatalarında veya bitki yağlarında hafif bir narenciye aroması için yaprakları kullanılır.

Rezene; Narin, incecik yaprakları vardır. Bazı türler dört metreye kadar büyümektedir. Çoğu iklimde yıllıktır. Bol miktarda tohum bırakır. Hafif bir meyan kökü aroması için makarna yemeklerinde veya sosislerde kullanılır. Yaprakları veya kuru tohumları kullanılır..

Adaçayı; Soluk yeşil, üç renkli, mor veya alacalı olabilir. En şiddetli kışları bile dayanıklıdır. Kümes hayvanlarını doldurmak veya domuz eti yemeklerini baharatlamak için aromatik olarak kullanılır. Ayrıca yaprakları hafifçe kızartarak kullanılabilir.

Nane; Taze ve ferahlatıcı bir aromaya sahiptir. Çok fazla yayılmasını engellemek için saksıya dikilmelidir. Limonata ve salatalara eklenebilir. Nane, sivrisinekleri doğal olarak uzaklaştıran bitkilerden biridir.

Kuzukulağı; Uzun yaprakları ve koyu kırmızı damarları bir bitkidir. Bol nemi sever. Yapraklarında limon aroması vardır. Salatalarda, çorbalarda veya ıspanak yerine kullanılır.

Frenk soğanı; Uzun, ince yapraklıdır. Oldukça pembe veya mor küre benzeri çiçekleri vardır. Kümeler halinde büyür ve birçok farklı toprak türüne uyum sağlar. Çiçekleri arkasında tohum bırakır. Hem yapraklar hem de çiçekler hafif bir soğan aromasına sahiptir. Çorbalarda, salatalarda veya patates yemeklerinde kullanılır.

Kişniş; Yapraklar, çiçekler ve tohumlar yenilebilir. Salsa, salata ve Meksika tariflerinde lezzetlendirici olarak kullanılır.

Frenk Sarımsağı; İnce, çimenli yapraklar ve kümelenen bitkiler üzerindeki beyaz kokulu çiçek kümeleri şeklinde yetişir. Hafif bir tat için sarımsak yerine kullanılır. Hem yapraklar hem de açılmamış çiçek tomurcukları yenilebilir.

Biberiye; Oldukça sağlam bir bitkidir. Ilıman kışlara dayanıklıdır. Saksıda ve ev içerisinde soğuk iklimlerde yıllarca hayatta kalabilir. Minik mor çiçekleri vardır. Soslar, makarna yemekleri ve kavrulmuş etlerde kullanılabilir.

Geik otu; Bu yarı çalılık bitkinin küçük mor veya mavi çiçekleri vardır. Çekici yaprakları vardır. Güveç ve kuzu yemeklerinde kullanılabilir (Thornton, A. 2020; Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ., & Çakmak, S. D., 2020).

2.2 Kıbrıs ve Otlar

2.2.1 Kıbrıs'ın Tarihçesi

Kıbrıs'ta bakıldığı zaman ada birçok defa yönetim değişmiştir bu değişim M.Ö. 3000 yıllarına kadar uzanır; 1571 yılında Osmanlı İmparatorluğunun fethine kadar, ada sırasıyla; Mısırlılar, Hititliler, Akalar, Doralar, Yunanlıların sahip olduğu bazı koloniler, Fenikeliler, Asurlular, Persler, Büyük İskender, Romalılar, Araplar, Bizanslılar, İngilizler, Cenevizliler, Memlukler ve Venedikliler tarafından yönetilmiştir (Vatansever, A.G.M. 2012).

Eski Mısırlıların Kıbrıs egemenliği altına alması M.Ö. 1450 yılında gerçekleşmiş, sonrasında ise Hititlerin egemenliği altına girmiştir. Sırasıyla Kıbrıs; M.Ö. 709 yılında Asur, daha sonrasında ise M.Ö. 332 yılından itibaren ise Büyük İskender tarafından fethedilmiştir. M.Ö. 58'de, Roma İmparatorluğu'nun egemenliği altına giren ada, M.S.395'de İmparatorluğun ikiye bölünmesiyle birlikte, Bizans İmparatorluğu'na bağlanmıştır (Hill, G. H. 1952).

Bu olayların ışığında, adada yaşayan halk ve eski Yunan arasında oluşan ortak bağ doğrultusunda Ortodoks Hristiyan dini kurulmuştur. Bizans İmparatoru,

M.S.488 tarihi itibariyle, Kıbrıs kilisesinin bağımsızlığını kabullenmiştir. M.S.395 tarihinde Bizans İmparatorluğu tarafından adada resmi dilin Rumca ilan edilmesi ile birlikte, adada yaşayan yerleşik halk Rumlaşmaya başladı. Bu olaylar doğrultusunda, Kıbrıs sorununun temelleri de atılmış oldu (Hill, G. H. 1952).

Araplar adada tam olarak bir egemenlik kuramamalarına rağmen M.S.632 yılından sonra da adayı birçok kez istila etmiştir. 1191 yılında İngiliz Kralı I. Richard, Haçlı Seferleri sırasında adayı fethetti fakat öncesinde Templer Şövalyelerine, daha sonrasında ise Guy de Lusignan'a devretti (Savrun, E., 2017).

1489 yılına kadar Lüzinyanların egemenliği altında kalan Kıbrıs, Bu süreç içerisinde Cenevizliler ve Memlüklerin ada üzerinde kısmen denetimleri olduğu görülmektedir. Adada bırakılan İslâm eserlerinden de bu açıkça görülmektedir. 1432 yılında adada yavaş yavaş gelişen Venedik etkisinin görülmesiyle birlikte, ada tamamen Venedik idaresine girene dek bu süreçte Kıbrıs'ın feodal monarşi biçiminde idare edildiği bilinmektedir. 1571 tarihinde gerçekleşen Osmanlı Devleti fethine dek, ada Venedik tarafından elde tutulduğu süreç boyunca ekonomik olarak Kıbrıs Ortodoks Kilisesinin yönetimi de yine Roma İmparatorluğu'na geçti. Bu olaylar sonucunda Kıbrıs, Hristiyan halkın üzerindeki yetkisini yitirmiştir (Toluner, S. 1997; Çevikel N, 2006)

1432 yılından itibaren başlayan Venedik sömürgesi süresince, Kıbrıs Venedikliler tarafından, belirtildiği üzere ticari ve de askeri bir üs, koloni olarak kullanılmışlardır. Bu süreçte, Kıbrıs halkının ihtiyaç ve istekleri göz önünde bulundurulmayarak, halktan yüksek miktarda vergiler alınmıştır ve bu dönemde yaşam şartları yerleşik halk için yaşamlarını sürdürmek zorlu bir hal almıştır. Osmanlı İmparatorluğu'nun adayı fethetme kararını almasında birçok etken vardır. Bu karara etken olan sebepler şunlardır; jeopolitik açıdan oldukça önemli bir

konumu olan adanın Venedik idaresinde olması ve yerleşik halkın adada bulunan korsanlar tarafından baskıya uğraması, dini özgürlüklerinin kısıtlanması ve aynı zamanda doğu Akdeniz ticaretinin engellenmesi. Osmanlı İmparatorluğu'nun adayı fethi 1571 yılında gerçekleşmiştir (Hill, G. H. 1952).

Kıbrıs'ın tarihi incelendiğinde çıkartılacak sonuç, adanın Osmanlı İmparatorluğu'nun fethine dek geçen süreç boyunca Asurlulardan Araplara, Mısırlılardan Hititlere birçok medeniyet tarafından yönetilmiştir. Anadolu, Suriye, Doğu ve Batı Roma, Ege ve Afrika'dan adaya göç eden halk, sosyal dokuda çeşitlilik ve toplumda karmaşık bir yapı oluşturmuştur (Çevikel N, 2006).

2.2.2 Kıbrıs'ın Coğrafi Bilgileri

Kuzey Kıbrıs konum olarak Türkiye'nin 70 km kuzeyinde; Suriye'nin 102 km ve Lübnan'ın 165 km doğusunda; İsrail'in 233 km güney doğusunda; güneyinde 347 km ile Mısır ve Kıbrıs Rum Yönetimi; Yunanistan'ın ise 835 km kuzey batısında bulunmaktadır. Akdeniz bölgesinde bulunan en büyük adalardan biri olup, Sicilya ve Sardunya adalarından sonra sıralamadaki en büyük üçüncü ada olmaktadır. Nüfusu 2011 yılındaki Nüfus ve Konut sayımlarına göre 286,257 kişi olup, 3242 km²'lik bir yüzölçümü vardır. Lefke, Girne, Gazimağusa, Güzelyurt ve Yeni İskele ilçeleri olup, başkenti Lefkoşa'dır. Kuzey Kıbrıs Akdeniz iklimine sahip olup, adada sıcak ve kurak yaz ayları yaşanırken, kış ayları ılıman ve az yağışlı geçmektedir. Kış ayları ortalama sıcaklık minimum 13,9 °C'ye düşerken, yazları sıcaklık ortalama olarak 25,6 °C'yi bulmaktadır (Yorgancıoğlu, G. 2010).

Akdeniz iklimi, Kuzey Kıbrıs'ın bitki örtüsündeki zenginliğin varolmasındaki en büyük faktörlerden biridir. Ada'da sıkça görülen Okaliptüsler dışında, Ardıç, Selvi, Çam ve Meşe en yaygın olan ağaç türleridir. Özellikle görülen Harup ve Zeytin ağaçları dışında, Mandalina, Portakal, Limon, Greyfurt ve Turunç gibi

Turunçgiller de bitki örtüsünde yer almaktadır. Maki bitki örtüsü ve bozkırlarda yetişen farklı çiçek türleri, genel bitki örtüsünü oluşturur. Kuzey Kıbrıs'a özgü 21 adet bitki bulunup toplamda 1300 bitki yetişmektedir. Bu endemik türler arasında nadir görülen orkide türleri de bulunmaktadır. Tüm bölgelerde genel olarak kümes, küçükbaş ve büyükbaş hayvancılığı yapılmaktadır. (Gürel, Y. 2004; Yorgancı, A. 2004)

Ada, Afrika ve Doğu Avrupa arasında bulunan coğrafik konumundan kaynaklı olarak, göç sırasında adada konaklayıp yumurtlayan birçok kuş türüne ev sahipliği yapmaktadır. Yaygın olarak bilinen ve Karpaz Milli Parkı'nda bulunan yabani eşeklerin yanı sıra, nesli tükenmekte olan *Caretta caretta* ve *Chelonia mydas* kaplumbağa türleri (yeşil kaplumbağa), yılın spesifik dönemlerinde Kuzey Kıbrıs'ın bazı sahillerinde görülmektedir (Yorgancıoğlu, G. 2010).

2.2.3 Kıbrıs ve Gastronomi

Kıbrıs gastronomisi M.Ö. 7000 yılından başlayarak, bu süreçte adayı egemenliği altına alan birçok ulus tarafından etkilenmiştir ve bugünkü halini almıştır. Kıbrıs'ın konumu ve tarihi geçmişi mutfağın gelişiminde büyük bir rol oynamış ve ada mutfağının oluşumunda etkili olmuştur. Anadolu ve Ortadoğu ülkelerinin ve Kıbrıs'ın mutfak kültürü arasında, geçmiş etkileşimlerden kaynaklı yüksek oranda benzerlik görülmektedir. Ada coğrafyası ve tarihi etkenlerin toplam sonucu olarak ortaya Kıbrıs mutfağı çıkmıştır (Altan, Z. 2010).

Ada Mutfağı, adanın iki tarafında da bulunan Kıbrıslı Türk ve Rum toplulukları tarafından da farklı isimler altında ama aynı zamanda da büyük benzerlikler içererek kullanılmaktadır. Rum toplumu tarafından "Kleftigo" olarak bilinen bir tür fırın kebabı, Türk halkı tarafından Hırsız Kebabı adı altında bilinmektedir. Toplulukların farklı dini inanışlarından etkilenen yemek kültürleri,

ortak yapılan yemeklerin farklılaşp isim değiştirmesine yol açmıştır. Geleneksel bayramlarda Türkler “Nohutlu çörek” yaparken, paskalya için Rumların “Pilavuna” adında bir tür hamurışı yaptığı görülmektedir. Bir toplumun kültürel değerlerini en çok yansıtan ve tarihi geçmişini günümüze taşıyan en önemli değerlerden birisi mutfak kültürüdür. Herhangi bir toplumun kültürü hakkında bilgi sahibi olmak için, o toplumun yeme-içme alışkanlıklarına dikkat etmek gerekmektedir. Gastronomi sadece yiyecek ve içecek yapımı değil, bu tarz gıdaların hazırlanması süresince geçen hazırlık aşaması, gıdanın servis edilmesi ve tüketilmesine ek olarak dini inançların da fazlasıyla etkili olduğu ve bu alanların bir arada incelendiği bir bilim dalı olarak incelenmektedir (şengül, S. Ve Türkay, O., 2016).

Kıbrıs adası jeopolitik konumu nedeniyle birçok kültürün uğrak noktası olmuştur. Hristiyanlık dininden sonra adaya İslam dini gelmiştir. Adanın 1570 yılında venedik hükümdarlığından çıkıp tekrardan osmanlının hükmüne gimesi ile Kıbrıs adasındasına islam dini nin gelmesini ve kalıcı olmasını sağlamıştır. Osmanlı adada türk nfsunu artırmak için Kıbrısa g başlatmıştır. Bundan dolağı Kıbrıs adasında Akdeniz ve Anadolu mutfağı kültürlerinden birçok ortak nokta gözlemlenir. Kıbrıs adası tarih boyunca bsr devletin himayesi altına girmiştir; İtalyan, Arap, Venedik, İngiliz ve Ceneviz bu kültürler altında birleşmiş ve son olarak adaya Osmanlı egemenliği gelmiştir. Bu birleşimlerin sonucu ortaya Kıbrıs Mutfağı ortaya çıkmıştır. Mutfak kültüründe dah çok baskın olan ürünler meze ve kebaptır. Adada dini açıdan okluk gösteren yerlerde yemekler üstünde oldukça fazla etki göstermiştir (Osmanlar, E. ve Bahelerli, N. M., 2021).

Adaya gönderilen İslam nfsu yemeklerde acıya yer verip Hristiyan nüfusun genelde kebab türü yemekleri terih etmeleri bunu göstergesidir. Kıbrıs Türk Mutfağı zerine oldukça sınırlı sayıda kaynak olmasından dolayı bu konu hakkında örnek

verilmesi konusunda zorluk yaşanır. Molohiya yemeği ise oldukça iyi bir 6rnektir. Arap k6lt6r6nden Kıbrıs mutfak k6lt6r6ne gelen ve bu her iki toplum i7inde 6nemli yer alan Molohiya oldukça sık ve sevilerek t6ketilir. 6zellikle Hellim adanın coğrafi ve k6lt6rel işaretlerini taşır ve en 6nemli 6rnekler arasında yer alır (6zgen, L. 2015).

2.2.4 Kıbrıs'a 6zg6 Otlar ve Kullanım Alanları

Kıbrıs'taki kullanılan otlar ve kullanım alanlarına bakıldığında bir Akdeniz 6lkesi olmasından dolayı Akdeniz k6lt6r6ne uygun beslenme alışkanlıklarından olan, doğada yetişen yabancı otlardan yapılan yemekler gelmektedir. Otlar kullanılarak yemek yapma alışkanlığı, Kıbrıs mutfağının geleneklere dayanan k6kl6 bir ge7mişi bulunmaktadır.

Ada'da yağmurların ardından ocak ayı gibi doğada yetişen yabancı ve yenilebilen otlar 7ıkmaya başlar. Bu zamanlarda Ada halkının 7oğu geleneklerinden 6đrendiđi gibi ot toplamaya 7ıkmaktadır. Tabii ki ot toplamının, temizlemenin zahmetli ve h6ner isteyen y6resel y6ntemleri bulunmaktadır. Toplanan otlar itina ile k6klerinden, saplarından ayıklanır, temizlenir ve pişirmeye hazır bir duruma getirilir.

Yerel adı "Lapsana" olan Hardal otu (lat: Sinapis Arvensis), yerel dilde "G6me7" diye s6ylenen Ebeg6meci (lat: Malva Sylvestris), Yaban Pazısı ya da İspanahı (lat: Cicla), Isırgan otu (lat: Urticadioca), yerel s6yleyişte "Mangallo, Kazayağı" gibi adlarla anılan Sakız otu ve daha nicelerinden (Hostes otu, Gavulya, Cinara), kış ve bahar ayları boyunca Kıbrıs T6rk mutfağında farklı yemeklerle sofralarda yerini almaktadır.

Endemik t6rler bakımından oldukça zengin olan Akdeniz b6lgesinde yer alan Kıbrıs'ta da bu zenginlik g6r6lmektedir. Evrensel bağlamda tercih edilen bitki t6rleri

20 çeşit bitkiden temin edilir. 10000'in üzerinde olan yabancı türün varlığı da araştırmacılar tarafından paylaşılmıştır (Yücel, E., Şengün, İ., Çoban, Z. 2012).

Söz konusu durum Kıbrıs'ta aynı görülmektedir. Ama her yıl kullanılan ot çeşidi sayısı giderek artmaktadır. Kıbrıs'ta yaşayan insanlar diğer besin kaynaklarının az bulunduğu ya da ekonomik olarak şartların zorlandığı zaman, yenilebilir otları farklı şekillerde mutfaklarında kullanmışlardır (Siyamoğlu, B. 1984).

Son zamanlarda halkın yabancı otlarına karşı ilgisinin artması, organik, zararlı ilaçlamalardan uzak, daha temiz ve daha sağlıklı olduğu düşüncesini taşımalarındandır. Vitamin deposu olan bu otlar, mineral olarak çok zengin olup, protein bakımından da küçümsenemeyecek kadar zengin içeriklere sahip olmalarının yanı sıra antioksidan özellikleri de bulunmaktadır (Yücel, E. ve ark. 2012).

Yenilebilir otların diğer bir özellikleri de yaşlanma karşıtı olmalarıdır. Aynı zamanda sağlık için sıklıkça kullanılan bu otların kalp ve damar sıkıntılarında tercih edildikleri ve kanser hastalıklarına karşı koyan antioksidan yapıları bulunmaktadır. (Taşkın, T. 2011).

Halk, yenilebilir otlarla ilgili medyadaki yayınları son zamanlarda ilgiyle izledikleri ve okudukları bir gerçektir. Bu etkilenme sonucu da mutfaklarında daha ziyade yabancı otlarına ve yemeklerine yer vermektedir. Öyle ki çok beğenilen çeşitleri özel usullerle buzdolabında saklamak suretiyle yaz aylarında da kullanabilme şansını yaratmaktadırlar. Son zamanlarda bu gibi yemeklerin ev mutfağının dışına da kaydığı görülmektedir; meyhanelerde, restoranlarda, otellerde yer aldığı ve ilgi gördüğü önemli bir gerçektir (Siyamoğlu, B. 1984).

Yenilebilir otların ülkelerin sürdürülebilir turizme birçok katkısı bulunmaktadır. Altın gelen nesillere sosyal, kültürel ve geleneksel değerlerin

aktarılması sürdürülebilirlik açısından çok önemlidir. Yaşayan yerel halkın kültürel değerlerini turistleri çekebilecek bir motif unsuru olarak sunabilen ve bu değerleri yitirmeden sürdürebilen destinasyonlardır (Özdemir, G. 2008).

Kıbrıs mutfak kültürü, turistik bir motif olarak kullanılmış ve çekicilik unsuru olarak devam ettirilmesiyle bu kültürün sürdürülebilirliğine katkı sağlanmıştır. Yenilebilir otlar, sağlıklı bir şekilde beslenmenin ve doğadan yararlanılmanın gençler tarafından benimsenmesine de katkı koymaktadır. Bu gerçekleşince konu sürdürülebilirlik açısından da değerli bir hale gelir. Kıbrısta yabancı ot toplama eylemi nesilden nesile ulaşan geleneksel kültürel bir alışkanlık olmuştur. Hem zevkli bir uğraş hem de mutfak giderlerine katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda sağlıklı beslenmenin de idamesini sağlamak amacıyla hafta sonları 3-5 kişilik kabileler halinde ova ve yamaçlarda yabancı otları toplamaya gidilmektedir (Altan, Z. 2010).

Kıbrıs'a Ait Ot Yemekleri:

1.Ayrelli (Kuşkonmaz); Latince adı *Asparagus Acutifolius*, İngilizcesi Wild *Asparagus* olan bitki Kıbrıs Türklerinde Rumca'dan galat olarak geçen Ayrelli diye bilinmektedir. "Çok yıllık, dikenli gövdesi olan, fakat genç sürgünleri yenilen bir bitkidir. Çiçeklenme zamanı Temmuz Kasım ayları arasındadır. Tıpta, kalp çarpıntılarında romatizmaya kadar ve solunum sistemi iltihaplarında kullanılmaktadır. (Vehbi,V.,1991)

Ayrelli Ocak-şubat aylarında kökünden yeni, taze filizler vermeye başlar. Ayrellinin vermiş olduğu bu filizleri toplanır. Dikenleri nedeniyle toplanması oldukça zahmetlidir.

- Toplanan Ayrelliler taze kısımlarından küçük parçalar halinde kırılarak yıkanır ve süzildikten sonra yağda yumurta ile birlikte kızartılarak hazırlanır. Genellikle sabah kahvaltılarda veya meze olarak tüketilmektedir.

- Elle küçük parçalar halinde kırılarak kesilen ayrelliler, az tuz ilave edilen sirke içinde kavanozlarda turşusu yapılmak suretiyle de uzun bir süre kullanılabilir. Turşusu da damakta kendine has bir tat bırakmaktadır.

2.Gömeç (Ebegümeçi): Latince adı *Malva sylvestris*, gömeçler mevsiminde doğadan dikkatlice toplanmalıdır çünkü İkifarklı gömeç vardır: tüylü ve tüysüz. Mutfakta kullanılan tüysüz olanlardır. Gastrit ve mide ülserini iyileştirici özelliği olan gömeç, özellikle mukaza iltihaplarında da kullanılır.

- Toplanan gömeçler ayıklanır ve temizlenir. İyi bir şekilde yıkandıktan sonra suda haşlanır, zeytinyağı, limonsuyu ve tuz ile tatlandırılarak tüketilir.
- Genellikle soğanla ve yumurta ile kızartılarak tüketilir. Soldurulan gömeçler, suda bulgur veya pirinç eklenerek kaynatılır. Pişince üzerine zeytinyağında kızartılan soğanlar dökülerek çorba olarak da içilir.

3.Mangallo (Kazayağı): *Cretan Eryngo Ovadan* toplanırlar.

- Mangallolar ayıklanıp, yıkanır, haşlanmış olarak zeytinyağı limonla ana yemeklerin yanında masada yerini alır.
- Kuru bakla veya böğrülce ile haşlanarak zeytinyağlı yemek olarak da yenilir.
- Bir diğer kullanışı da az tuz ve saf sirkeyle turşusu yapılır. Hem bağırsaklara iyi gelir hem de iştah açıcı bir özelliği vardır.

4.Hostes: “Rumca’da ‘saklı’ anlamına gelen ‘hostos’un çoğulu olup Türkçe’ye ‘hostez’ şeklinde geçmiştir. Bitkiye bu ad, dalları arasında gizlenmiş halde bulunduğu için verilmiştir. Toplanmamış ve kartlaşmış hostes bitkisinin gafgarıt adı verilen ürünleri olur” (Fedai. H. 2002).

Güçlü bir antioksidan etkisi olan bir bitkidir. Karaciğeri koruyucu özelliğe sahiptir. Karaciğerle ilgili tüm sağlık sorunlarına karşı yararları olmaktadır. Kıbrıs halkının en çok önem verdiği ve mutfağında oldukça yer verdiği ova otlarından

biridir. Toplanması oldukça zordur. Özel yapılmış kazmalar kullanılmaktadır. Ayıklanması, temizlenmesi en zor otlardan biri olması nedeniyle çoğu zaman marketlerden alınması tercih edilmektedir.

- Evde de üzerindeki zarı alınır, parmak uzunluğunda doğranır ve pişirilecek duruma getirildikten sonra genellikle kuzu eti ile yahnisi yapılarak yenir.

5.Yabani Pazı ve Ispanak (Latince adı Beta vulgaris): A vitamini betakaroten, C vitamini ve folik asit yönünden zengin bir bitkidir. Ispanakgiller familyasından olan pazı, kırlarda kendiliğinden yetişen bir bitkidir. İdrar söktürücü ve kabızlığı giderici özelliği vardır. Yaprakları içerdiği demir ve folik asitle kansızlığı önler”(Maranki, A., Maranki, E. 2008).

- Kıbrıs mutfağında değişik yemek çeşitleri yapılmaktadır; böreğinin yanında haşlanmış, bakla ve böğrülce ile haşlaması.
- Bir de tepside kremalı yaban pazısı fırında pişirilerek sunulur.

6.Cinara (Yabani Enginar): Dikenli bir yapısı olan bitkidir. Karaciğerin rahatsızlığına şifa verici özelliği vardır.

- Toplanan cinaralar, dikenlerinden temizlenir, zarları soyulur ve kuzu eti ile pişirildiği gibi kuru fasulye ile de yahnisi yapılır.
- Ayrıca çok küçük parçalara ayrılarak yumurta ile de kızartması yapılır.

7.Girdama (kaya koruğu): Deniz kenarında yetişen yaprakları etli bir tür bitkidir.

- Turşusu yapılmaktadır.

8.Lindo (bambıl): Latince adı Solanum Nigrum olan bu bitkinin sulak sebze bahçelerinde yetişen kırmızı kenarlı bir ottur.

- Haşlanıp yendiği gibi kuru bakla ile de haşlanarak yardımcı yemek olarak da kullanılır.

9.Maraho /Maraha: “Farsça Raziyanе’den galat olarak, Türkiye Türkçesine Rezene olarak geçmiştir. Latince adı Foeniculum Vulgare Mill olup Kıbrıs’ta Maraho/Maraha adıyla bilinir” (Fedai, 2002). “Maydanozgillerden, 1-1,5 m. yüksekliğinde, çok yıllık otsu bir bitkidir. Rezenenin vatanı Akdeniz bölgesiyse de Bakan yarımadasında ve Türkiye’de de yetişir. Kökü, gövdesi, sapları ve ipliksi yaprakları çok güzel kokmaktadır. Özellikle Maraho tohumları ’01. Feoniculi’ adlı kokulu bir yağ bakımından zengindir” (Dedeçay, S.S. 1995).

- Çorbası yapılır. Balkabağı ile birlikte su bardağının 3/4 ü kadar da bulgur ekleyerek 6 bardak su ile pişirilir. Kaynatıldıktan sonra bir çeyrek kadar kısık ateşte bekletilir.
- Çorbadan ayrı kuru fasulye ile birlikte pişirilerek fasulyeye hem farklı bir lezzet hem de güzel bir rayiha katmış olur.
- Bundan başka aynı amaçlarla kırmızı bal kabağı böreğine de katılmaktadır. Maraho katıldığı yere hem lezzet, rayiha, hem de sağlık katar.

10.Gabbar: Dikenli, genellikle yere yatık, çalı görünüşlü bitkilerdir. Kuru arazilerde, taşlık tepelerde bulunmaktadır. İştah açıcı özelliği vardır. Taze çiçek ve sürgünlerinden ve meyvesinden turşu elde edilmektedir (Yıldırım, Y. 2010).

11.Lapsana (Yabani Hardal): Kıbrıs’ta lapsana olarak bilinen ot türü Türkiye’de yabani hardal olarak bilinmektedir. Yol kenarlarında ve kayalık bölgelerde bulunur (Yıldırım, Y. 2010).

- Bakla ve böğrölce yemeklerine haşlanarak kullanılır

12.Yabani Pırasa: Su yataklarında ve bataklık bölgelerde bulunmaktadır. Kırmızımsı gövde, tüysüz, dar, yapraklara sahip dikey büyüyen çok yıllık bitkilerdendir. (Yıldırım, Y. 2010).

- Kıbrıs’ta sac tavada pişirilen ‘ıspanak böreği’ yaparken tercih edilir.

- Yumurta ile kızartılıp yenir

13.İsırgan Otu: Taze yaprakları kullanılan bu bitki, dikey olgunlaşan mevsimlik tercih edilen bir ottur (Yıldırım, Y. 2010).

- Salataya eklenir.
- Pirinç veya bulgurla haşlanıp, Limon, zeytin yağı ve tuz tatlandırılarak tüketilir.
- Ispanak yemeği gibi pişirilir

14.Yumurta otu(Kuş Otu, Serçe Otu): Tüysüz, mavimsi yeşil renkte, uzun ömürlü bir bitkidir. Yapraklar dar-oval uca doğru sivrileşen şekildedir. Yol kenarlarında, nadas tarlalarda sık bulunur. Besleyici ve sindirim sistemine yardımcı bir bitkidir (Yıldırım, Y. 2010).

- Soğanlı yemeği zeytin yağı kullanılarak yapılır.
- Zeytin yağında yumurta ile de kavrulur tercih edilir.
- Çiğ tüketilir. Tuzlanıp, limonlanarak (yaprakları) tüketilir.

Bölüm 3

YÖNTEM

Bu çalışma, Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir otlar ve kullanım alanlarının belirlenmesine yönelik yapılan bir araştırmadır. Yapılan bu çalışmada yenilebilir otlar ve kullanım alanları kavramı derinlemesine incelenmiştir. Dünyada ve Türkiyede yenilebilir otlar ile ilgili yapılmış çalışmalar araştırılmış, Kıbrıs ile ilgili genel bir araştırma yapıldıktan sonra, Kıbrıs gastronomisinde kullanılan otlar ve yöresel kullanım alanları araştırılarak çalışmaya katkı sağlamıştır.

3.1 Araştırmanın Yöntemi

Çalışmanın literatür kısmını oluştururken alan taraması yapılmış, konuyu aydınlatacak kaynaklardan faydalanılmıştır. İkincil kaynaklar tezler, makaleler ve kitaplardan oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan birincil veriler görüşmeler sonucunda toplanmıştır. Bu görüşmeler alanında uzman kişiler, yerli halk ve gençlerle yapılmıştır. Bu görüşmelerin sonuçları verilere dönüştürülmüş ve bulgular kısmında paylaşılmıştır.

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan görüşme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem daha önce birçok araştırmacı tarafından kullanılmış olup araştırma için araştırma soruları yaratılırken örneklerden yararlanılmıştır. Bu örnekler bu çalışmada olduğu gibi alanında uzman kişilere, yerel halka ve gençlere yönelik kullanılan görüşme tekniklerini içermektedir.

Araştırmanın araştırma alanını Kuzey Kıbrıs'taki rast gele seçilmiş bölgeler ve hem turizm hem de gastronomi alanında yer alan işletmeler kapsamaktadır.

Araştırma katılımcılarını Kuzey Kıbrıs'ta hem turizm hem de gastronomi alanında kendilerini geliştirmiş uzmanlar, ot, ot yemekleri ve gastronomi alanındaki kullanımı konusunda fazla bilgi sahibi olmayan gençler ve yerel halktan rast gele seçilmiş kişiler oluşturmaktadır.

Bu çalışma Kuzey Kıbrıs'ın farklı bölgelerinde farklı demografik özelliklere sahip katılımcılar üzerinde uygulanmıştır. Araştırmanın veri toplama yöntemi Nitel yöntem olup, Nitel veriler yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Bu veriler yüz yüze görüşmeler aracılığıyla toplanarak çalışmanın bulgular kısmını oluşturmuştur. Nitel araştırmanın seçilme sebebi gastronomide yenilebilir otlar konusunda çok fazla ikincil verinin bulunmaması fakat mutfaklarda sürekli olarak bulunması, sosyal ve kültürel olarak zenginliği, toplanma ve pişirilme aşamalarındaki geneleksel yöntemler gibi verilerin yapılan görüşmeler sonucunda elde edilerek araştırmayı zenginleştirmesidir.

Nitel araştırma, kavramları, fikirleri veya deneyimleri anlamak için sayısal olmayan verilerin (örneğin metin, video veya ses) toplanmasını ve analiz edilmesini içerir. Bir problem hakkında derinlemesine bilgi toplamak veya araştırma için yeni fikirler üretmek için kullanılabilir. Bu araştırma yöntemi, istatistiksel analiz için sayısal verilerin toplanmasını ve analiz edilmesini içeren Nicel araştırmanın aksine yüz yüze görüşme gibi tekniklerden elde edilen bulguları analiz etmek için kullanılmaktadır (Berber, 2017).

Nitel araştırmanın uygulanması sırasındaki görüşme yöntemi, araştırmacı ve araştırma katılımcısının aynı ortamda bulunup araştırma sorularının karşılıklı olarak soru cevap şeklinde cevaplandığı bir süreç olarak tanımlanır (Merriam, 2013; Berber, 2017).

Görüşme katılımcıları ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen bilgiler kategorilere ayrılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri saklı tutularak görüşmelerde yer alan her bir katılımcıya ait kişisel bilgiler gizli tutulmuştur. Görüşmenin zaman açısından verimli olması ve görüşme katılımcılarından elde edilen yanıtların daha verimli olması ve araştırma sorularının daha önce literatürde yer almış olması açısından bazı kaynaklardan yararlanılmış olup, başka çalışmalarda yer alan görüşme sorularından yararlanılarak çalışmadaki sorular hazırlanmıştır (Ceylan ve Şahingöz, 2019).

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Akdeniz'in en büyük adaları arasındadır. Sıralamada Sicilya ve Sardunya'dan sonra üçüncü büyük ada olarak yer alır. KKTC'nin toplam yüzölçümü 3242 km²'dir. Bitki örtüsü bakımından Akdeniz ikliminin tesirinde gelişmiş zengin bir Akdeniz florası görülür. Adanın coğrafi yapısı ve iklim şartları yenilebilir otlar bakımından zengin olmasını sağlamaktadır. Bu anlamda KKTC'nin sahip olduğu yenilebilir ot kültürünün varlığının ortaya çıkarılması önemli görülmektedir.

Araştırma evreni KKTC'de yenilebilir ot tüketen kişiler, örnekleme ise KKTC'de ikamet eden ve araştırmaya katılmayı kabul eden 15 gönüllü kişiden oluşmuştur. Bu kişiler belirlenirken özellikle yenilebilir ot toplayıp tüketen alanında uzman kişiler, 40 yaş üzeri deneyimli kişiler ve 18-30 yaş arası gençler olmalarının yanı sıra, KKTC'de ikamet etmeleride göz önünde tutulmuştur. Çalışmanın amacına uygun olarak yenilebilir otları kullanan, toplayan ve tüketen kişilerle mülakatlar yapılmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Kuzey Kıbrıs'ta yetişen yenilebilir otlar ve kullanım alanları nı belirleyebilmek için katılımcılara sormuş olduğumuz aşağıda yer alan görüşme sorularına cevaplar aranmıştır. Alanında uzman kişiler ve yerel halkla yenilebilir otların neler oldukları sorulmuştur. Kullanım alanlarının neler olduğunu Kıbrısta yaşayan gençlerin konu ile ilgili ne kadar bilgiye sahip oldukları gibi sorulara yanıt aranmıştır. Önceden hazırlanmış ve yarı yapılandırılmış görüşme soruları ile problem cümlelerinin yanıtları aranmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara yöneltilen sorular aşağıda verilmiştir;

- 1- Kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar hakkında bilginiz varmı?
- 2- Hangi tür yenilebilir otları tüketiyorsunuz?
- 3- Ne kadar sıklıkla ot yemekleri tüketiyorsunuz?
- 4- Hangi mevsimlerde ot yemekleri tüketmektedirsiniz?
- 5- Hangi otların yenilebilir olduğunu nereden öğrendiniz?
- 6- Ot yemekleri pişirmeyi nerden nasıl öğrendiniz?(tarihçesini biliyorlar mı?)
- 7- Nasıl pişirdiğinizi tarif edebilir misiniz?
- 8- Yenilebilir otları ne şekillerde tüketiyorsunuz?
- 9- Yenilebilir otları nasıl temin etmektedirsiniz?
- 10- Sizce Kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar yeterince biliniyor ve kullanılıyor mu?
- 11- Sizce Kıbrıs'a özgü yenilebilir otları gençler yeterince biliyor mu?
- 12- Sizce Kıbrıs'a özgü yenilebilir otların bilinmesi için neler yapılabilir?

3.4 Veri Toplanma Süreci

Araştırmada veri toplama araçlarından biri olan görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak olan veriler görüşme yöntemi kullanılarak 20 Aralık 2021–22 Ocak 2022 tarihleri arasında önceden belirlenen kişiler ile

görüŖülmüŖ, görüŖmeler genel olarak 30-40 dakika sürmüŖtür. GörüŖmeler katılımcıların izni alınarak kayıt altına alınmıŖ ve görüŖmelerin ardından araŖtırmamızı aydınlatacak olan dokümanlar haline getirilmiŖtir.

3.5 Veri Analiz Yöntemleri

Katılımcılar ile yapılan görüŖmeler sonucunda elde edilen veriler içerik analizi yöntemi kullanılarak oluşturulmuŖtur. GörüŖme dokümanlarını analiz etmek için içerik analizi yöntemi kullanılmıŖtır. Analiz sonucu elde edilen verilerin doğruluğundan emin olmak için araŖtırmanın analizleri üç farklı kiŖi tarafından yapılmıŖtır.

Verileri analiz etmeden önce tümevarım veya tündengelim yaklaŖımlarından araŖtırmaya uygun olanının benimsenmesi önem arz etmektedir. Tümevarım içerik analizi, çalıŖma kapsamında araŖtırmacının ulaŖmıŖ olduğu verileri açık bir Ŗekilde kodlaması, temalar oluşturması (kategoriler), ve bunları yorumlaması ile yapılmaktadır. ÇalıŖmada içerik analizi yapılırken katılımcılar kodlanmıŖ, daha sonra katılımcılara yöneltilen her bir soru için temalar belirlenmiŖtir. Belirlenen temalar araŖtırmacı tarafından yorumlanmıŖ, görüŖmelerden elde edilen verilerden alıntılar yapılarak bulgular kısmı oluşturulmuŖtur.

Bölüm 4

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmacı çalışmaya katılan katılımcılarla yapmış olduğu görüşmeler sonucunda elde etmiş olduğu verilere yer vermiştir. Alanında uzman kişiler, yerli halk ve yerli gençlerle yapılan görüşmeler sonucu elde edilen veriler analiz edilip, yorumlanarak araştırmanın bulgular kısmı oluşturulmuştur.

Tablo 5: Katılımcıların demografik özellikleri

Katılımcı	Yaş	Bölge	Araştırma Katılımcısı (sınıfı)
K1	58	Güzelyurt	Alanında uzman
K2	68	Lefkoşa	Alanında uzman
K3	67	Girne	Alanında uzman
K4	32	Zeytinlik	Alanında uzman
K5	46	Gazimağusa	Alanında uzman
K6	39	Kalavaç köyü	40 yaş üzeri deneyimli kişiler
K7	40	Lefkoşa	40 yaş üzeri deneyimli kişiler
K8	58	Dağyolu köyü	40 yaş üzeri deneyimli kişiler
K9	78	Güzelyurt	40 yaş üzeri deneyimli kişiler
K10	71	Gazimağusa	40 yaş üzeri deneyimli kişiler
K11	21	Akdoğan	18-30 yaş arası gençler
K12	25	Zeytinlik	18-30 yaş arası gençler
K13	28	Gine	18-30 yaş arası gençler
K14	19	Lapta	18-30 yaş arası gençler
K15	24	Ozanköy	18-30 yaş arası gençler

Kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar hakkında bilginiz varmı?

Araştırmaya katılan katılımcılara kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar hakkında yöneltilen soruda 15 katılımcının tamamının otlar hakkında bilgisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Ör: "Evet bilgim vardır." (K2)

Tablo 6: Katılımcıların Hangi tür yenilebilir Ot'ları tüketiyorsunuz? Sorusuna verdikleri cevaplar

Katılımcılar	Elde Edilen Sonuçlar
K1	Ayrelli, Garaot, Gazayağı(Mangallo), Yumurta Otu (Serçeotu), Hostes, Yabani Ispanak, Yabani Pazı, Girdama(Kaya Koruğu), Gabbar, Gadingassığı, Gavulya, Yabani Sarımsak, Gömeç, Tülümbe, Lapsana, Cinnara Otlarını Tükettiğini.
K2	Ayrelli, Yumurta Otu, Gömeç, Gazayağı, Girdama, Gadingassığı, Yabani Pırasa, Yabani Ispanak, Gavulya Otlarını Tükettiğini.
K3	Ayrelli, Yumurta Otu, Hostes, Gömeç, Luvana, Lapsana, Kazayağı, Nane, Kekik, Adaçayı, Girdama, Yabani Sarımsak Otlarını Tükettiğini.
K4	Ayrelli, Yumurta Otu, Hostes, Luvana, Gazayağı, Gabbar Otlarını Tükettiğini.
K5	Gömeç, Hostes, Gara Ot, Yumurta Otu, Gabbar, Gazayağı, Isırgan, Ayrelli, Yabani Ispanak, Kadın Gassığı(Dirseciya), Adaçayı, Şinya, Maraho, Buncolla(Yabani Nane), Alçacık, Lapsana, Simili (Çiçek Açmadan Sarı Papatya)
K6	Gömeç, Lapsana, Hostes, Ayrelli, Gavulya, Gazayağı, Yabani Ispanak, Kadın Gassığı, Yabani Pırasa, Yumurta Otu, Gara Gavulya, Cinnara Otlarını Tükettiği.
K7	Gömeç, Yumurta Otu, Hostes, Ayrelli, Yabani Ispanak, Gafgarıt (Yabani Enginar), Yabani Pazı, Yabani Pırasa, Gara Gavulya, Şatır Otu, Maraho(Yabani Der Otu), Kazayağı, Gabbar, Girdama, Lapsana, Gelincik,
K8	Hostes, Ayrelli, Gömeç, Aladuna, Gadingassığı, Gara Tiken, Cinnara, Gafgarıt, Yabani Ispanak(Ova Ispanağı), Gazayağı, Semizotu, Gavulya, Gabbar, Yabani Pırasa(Ova Prasası), Yumurta Otu,
K9	Ayrelli, Gömeç, Gavulya, Yabani Pırasa, Yabani Ispanak, Kuzu Kulağı, Yumurta Otu, Gazayağı, Gabbar, Kekik, Lapsana, Gara Tiken, Semizotu.
K10	Gömeç, Yabani Ispanak, Yabani Pırasa, Lapsana(Yabani Hardal), Isırgan, Gazayağı, Hostes, Ayrelli, Dere Gavulyası, Sütlü Gavulya, Yumurta Otu, Deniz Böğrölcesi, Gabbar.

K11	Hostes, Gazayağı, Gömeç, Gabbar, Galaduna, Gafgarıt, Yumurta Otu, Maraho, Lapsana, Gelincik Otu, Yabani Kekik, Adaçayı, Yabani Pırasa, Yabani Ispanak, Ekşilice, Gavulya,
K12	Acı Ulya, Gazayağı, Ayrelli, Lapsana, Gabbar, Deniz Böğrölcesi, Gömeç, Gara Gavulya, Hostes, Yabani Ispanak, Yumurta Otu, Cinnara, Maraho, Deve Tikenı, Lindo.
K13	Gabbar, Ayrelli, Gömeç, Hostes, Adaçayı, Kekik.
K14	Ayrelli, Yumurta Otu, Gazayağı, Gabbar, Yabani Ispanak, Hostes, Gömeç, Luvana, Lapsana, Adaçayı, Şinya, Kekik.
K15	Ayrelli, Gömeç, Hostes, Gabbar, Yumurta Otu, Semizotu.

Yukardaki tablo göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların çoğunun yenilebilir otlardan ayrelli, garaot, yumurtaotu, gömeç, gazayağı, gabbar, yabani ıspanak, hostes, girdama, gadıngasığı, lapsana, gavulya gibi otları sıklıkla tükettiklerini. Bunun yanında bazı katılımcılardan gelen cevaplar neticesinde similli, gelincik, yabani sarımsak, acı ulya, buncolla, lındo, deniz börölcesi gibi otların daha az tüketildiğı gözlemlenmiştir.

Ne kadar sıklıkla ot yemekleri tüketiyorsunuz?

Araştırmaya katılan katılımcılara kıbrısa özgü yenilebilir otları ne kadar sıklıkla tükettikleri hakkında yöneltilen soruda 7 katılımcının haftada 2 kez ot yemeklerini tükettiğini, 5 katılımcının haftada 3 kez tükettiğini, 3 katılımcının ise buldukça tükettiğini belirtmiştir.

Katılımcıların vermiş olduğı örnek cümleler aşağıda yer almaktadır.

“Mevsiminde oldukça fazla en az haftada 2 kez” (K1)

“Haftanın en az üç günü ot yemeğı tüketiyorum” (K6)

Hangi mevsimlerde ot yemekleri tüketmektesiniz?

Araştırmaya katılan katılımcılara Kıbrıs'a özgü yenilebilir otları tüketim dönemlerini anlamak için sormuş olduğumuz soruda 11 katılımcının kış mevsiminde, 4 katılımcı Ocak ve Şubat aylarında ot yemeklerini tüketmekte olduklarını belirtmiştir.

Örnek cevaplar; “*Genellikle kış mevsiminde tüketiyorum*” (K14)

“*Ocak – Şubat ayı gibi mevsiminde tüketiyorum*” (K3)

Hangi otların yenilebilir olduğunu nereden öğrendiniz?

Araştırmaya katılan katılımcılara Kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar hakkında edinmiş oldukları bilgilerin kaynağını anlamak için yöneltilen soruda 5 katılımcının anne ve babalarından, 4 katılımcının nene ve dedelerinden, 3 katılımcının atalarından, 3 katılımcının anne, nene, atalarında bu otların yenildiğini öğrendiklerini belirtmişlerdir.

“*Bu otları yenilebilir olduğunu atalarınızdan öğrendim*” (K5)

“*Otların yenilebilir olduğunu anne ve babamdan öğrendim*” (K7)

Ot yemekleri pişirmeyi nereden nasıl öğrendiniz?(tarihçesini biliyorlar mı?)

Araştırmaya katılan katılımcılara Kıbrıs'a özgü yenilebilir ot yemekleri pişirmeyi nereden ve nasıl öğrendiğini sorusuna 15 katılımcının genel olarak ot yemeklerini pişirmeyi anne, baba, aile büyüklerinden (atalarından) öğrendiklerini belirtmişlerdir.

Örneğin;

“*Ot yemeklerini pişirmeyi anne, baba ve aile büyüklerimizde öğrendim kısacası nesilden nesile aktarılıyor*” (K6)

“*Bu otları ve ot yemeklerini pişirmeyi atalarımızdan öğrendik*” (K8)

“*Ot yemeklerini pişirmeyi nenelerimizden ve dedelerimizden öğrendik*” (K11)

Tablo 7:Katılımcıların yenilebilir otları Nasıl pişirdiğinizi tarif edebilir misiniz?
Sorusuna verdikleri cevaplar

K1	<p><u>Ayrelli</u>: Taze kısımları tuzla ovulduktan sonra yağda yumuşayana kadar pişirdikten sonra üzerine yumurta kırılarak tuz eklenir ve kavrulur.</p> <p><u>Garaot</u>: Haşlanmış, çorbası ve yumurta ile kavrulmuşu yapılmaktadır.</p> <p><u>Gazayağı, Girdama ve Gabbar</u>: Turşusu yapılmaktadır.</p> <p><u>Hostes</u>: Haşlanmış veya domates, kuzu etiyle yahni şeklinde yemeği yapılmaktadır.</p> <p><u>Yumurta otu</u>: Zeytinyağında yumurta ile kavrulmuş.</p> <p><u>Yabani Ispanak ve Pazı</u>: Börek yapılmaktadır.</p>
K2	<p><u>Gavulya</u>: Çiğ olarak yenir, limonlanarak meze olarak tüketilir.</p> <p><u>Gadın gassığı</u>: Haşlanmış (zeytinyağı, limon, tuz eklenerek),böğrülceyle beraber haşlanarak.</p> <p><u>Girdama (kaya koruğu)</u>: Turşusu yapılır, meze olarak kullanılır.</p> <p><u>Yumurta otu</u>: Soğanla kızartılarak üzerine yumurta kırılır.</p> <p><u>Yabani Ispanak ve Pazı</u>: Kızartılarak bulgur ve kişniş eklenerek böreği yapılır.</p>
K3:	<p><u>Yumurta otu</u>: Zeytinyağında sotelenerek yumurta eklenir.</p> <p><u>Hostes</u>: Yemeği yapılır. Tavuk ve kuzu etiyle güzel olur.</p> <p><u>Ayrelli</u>: Yumurta ile beraber kavrulur.</p> <p><u>Gömeç</u>: Çorbası ve haşlanmış yapılır.</p> <p><u>Gazayağı ve Girdama</u>: Limon suyu ve sirke ile turşusu yapılır.</p> <p><u>Nane, Adaçayı, Kekik</u>: Baharat ve çay olarak kullanılır.</p> <p><u>Yabani Sarımsak</u>: Kuzu ve tavuk yemeklerinde kullanılarak domatesli yemeği yapılır.</p>
K4	<p><u>Hostes</u>: Temizlenerek kızartılan ete eklenir su, limon ve tuz eklenerek yemeği yapılır.</p> <p><u>Gömeç</u>: Haşlanarak ve yumurta ile kızartılarak yapılır.</p> <p><u>Ayrelli</u>: Yumurta ile kavrulur.</p>
K5	<p><u>Hostes</u>: Hostesi haşlayarak kuru fasulyenin içinde pişirilerek kuzu etiyle yemek yaparak.</p> <p><u>Gömeç</u>: Soğan, domates pirinç eklenerek çorbası yapılır ve haşlanır.</p> <p><u>Yumurta otu</u>: yumurta ile kavrulur.</p>
K6	<p><u>Hostes</u>: Hostesi haşlayarak kuru fasulyenin içine ekleyerek, hostesi kuzu eti ve domatesle yemeğini yaparak.</p> <p><u>Yabani Ispanak ve Pazı</u>: Yapraklarında dolma yapılabilir, haşlanmış pirinç ve üzüm eklenerek börek yapılabilir.</p> <p><u>Gömeç</u>: Haşlanarak, zeytinyağı, limon ve tuz eklenerek.</p> <p><u>Ayrelli</u>: tavada kavurarak üzerine yumurta eklenir.</p>
K7	<p><u>Gömeç</u>: Taze dal ve yaprakları zeytinyağında kavrulur üzerine yumurta kırılır veya haşlanır</p> <p><u>Yumurta otu</u>: Zeytinyağında kavrulur üzerine yumurta kırılır.</p> <p><u>Ayrelli</u>: taze dallarından turşu yaparak veya suda beklettikten sonra kavurarak üzerine yumurta kırılarak.</p> <p><u>Yabani Pırasa</u>: Kuzu eti ile salçalı ve domatesli yemeğini yapıyoruz.</p> <p><u>Gabbar, Gazayağı ve Girdama</u>: Turşusunu yaparak.</p> <p><u>Hostes</u>: Haşlanarak kuru fasulye yemeğine eklenir veya kuzu eti ile yemeği yapılır.</p>

	<p><u>Gafgarıt:</u> Turşusu yapılır, soğanla birlikte kavrularak üzerine yumurta kırılır.</p> <p><u>Gelincik:</u> Çiğ olarak tüketilir.</p> <p><u>Lapsana:</u> Çiğ ve haşlanmış olarak tüketilir.</p> <p><u>Maraho:</u> Çiğ olarak, zeytinli veya otlu ekmek gibi hamur işlerinde, fasülye yemeğine lezzet katmak için kullanılır.</p> <p><u>Satır otu:</u> Kuru böğrülceyle haşlanarak zeytinyağı limon eklenir piyaz şeklinde.</p>
K8:	<p><u>Hostes:</u> Haşlanmış zeytinyağı ve limon ile kuru fasülye ile kuzu eti ile yahni olarak.</p> <p><u>Aladuna:</u> Haşlanmış zeytinyağı ve limon ile kuru böğrülceye eklenerek, yahni yemeği olarak.</p> <p><u>Gabbar:</u> 3 çeşit turşusu olur (taze dalı, omurcuk çiçeğinden, hıyarcığından). Suda beklettikten sonra tuzlu su ve sirke ile yapılır.</p> <p><u>Ayrelli:</u> Yağda kavurarak yumurta ekleyerek.</p> <p><u>Ova Pırasası:</u> Kuzu döş ve kuzu ayağı ile toprak kapta fırında yemeği yapılır.</p> <p><u>Garadiken (Gara ot):</u> Et ile yahnili yemeği yapılır ve haşlanır.</p> <p><u>Cinnara:</u> Haşlanarak zeytinyağı limon eklenerek.</p>
K9	<p><u>Gabbar ve Gazayağı:</u> Turşusu yapılır.</p> <p><u>Gömeç:</u> Haşlanır.</p> <p><u>Gavulya:</u> Çiğ olarak.</p> <p><u>Ayrelli:</u> Yumurta ile kavrularak.</p>
K10	<p><u>Gömeç:</u> İki çeşittir yabani olan ile dolma yapılabilir diğeri ile kaynanmış zeytinyağı limon sarmısaklı sebze olarak, pirinç ile haşlanarak çorbası yapılır, yumurta ile kavrularak.</p> <p><u>Yabani Ispanak ve Pazı:</u> Yahni olarak yemeği yapılır, böreği yapılır(pirinç ve üzümlü).</p> <p><u>Yabani Pırasa:</u> Yahnili yemeği yapılır, kuzu eti ile fırında pişirilebilir.</p> <p><u>Lapsana:</u> Çiğ olarak zeytin ekmek ile beraber yenir, haşlanarak zeytinyağı limon eklenip sebze olarak tüketilir.</p> <p><u>Isırgan otu:</u> Yumurta ile kavrularak veya böreği yapılarak</p> <p><u>Gazayağı:</u> Turşusu yapılır ve kuru fasülye ile pişirilir.</p> <p><u>Hostes:</u> Kuzu etiyle yahni olarak veya kuru fasülyeyle yemek olarak yapılabilir.</p> <p><u>Ayrelli:</u> Yumurta ile kavrularak veya çorbası yapılır.</p> <p><u>Sütlü Gavulya ve Dere Gavulyası:</u> Soyularak çiğ olarak tüketilir.</p> <p><u>Yumurta otu:</u> Yumurta ile kavrularak</p> <p><u>Deniz Böğrülcesi:</u> Turşu ve fasülye ile yahni olarak yapılır.</p> <p><u>Gabbar:</u> Turşusu yapılır.</p>
K11	<p>Genel olarak çoğunu Çiğ, kavrulmuş, haşlanmış, baklagillerle, yahni olarak tüketmekte.</p>
K12	<p><u>Yumurta otu.</u> Kavrularak üzerine yumurta kırılır.</p> <p><u>Gazayağı:</u> Turşu olarak veya haşlanmış fasülye yemeğine konulabilir.</p> <p><u>Acı Ulya:</u> Haşlanmış olarak.</p> <p><u>Gömeç:</u> Suda haşlanarak üzerine kavrulmuş sarımsak eklenir.</p> <p><u>Hostes:</u> Kuzu etiyle yahnili yemeği yapılır.</p> <p><u>Lindo:</u> Haşlanır.</p>

K13	<u>Ayrelli</u> : Turşusu, kavrulmuş. <u>Gömeç</u> : Haşlanmış olarak.
K14	<u>Ayrelli</u> : Yumurta ile kavurarak. <u>Gömeç</u> : Haşlanmış zeytinyağı, limon ve tuz ekleyerek.
K15	<u>Semizotu</u> : Salatada, yumurtalı kavurularak, domatesli yemeği yapılarak. <u>Gabbar</u> : Turşu olarak. <u>Ayrelli ve Yumurtaotu</u> : Yumurta ile kavurularak <u>Hostes</u> : yemeği yapılarak.

Katılımcılardan elde edilen cevaplar sonucunda otların türlerine göre genel olarak çiğ olarak, haşlanarak(zeytinyağı, limon, tuz eklenerekveya baklagillere eklenerek), yahnili yemekleri yapılarak, yumurta ile kavurularak, turşu olarak tüketildiklerini görmekteyiz.

Yenilebilir otları ne şekillerde tüketiyorsunuz?

Araştırmaya katılan katılımcılara kıbrısa özgü yenilebilir otları ne şekillerde tükettikleri hakkında yöneltilen soruda

Ayrelli: 8 katılımcının ayrelli otunu yumurta ile kavurarak tükettiği, 2 katılımcının hem yumurtayla kavrulmuş hemde turşu şeklinde tükettiğini, 1 katılımcının hem yumurtayla kavrulmuş hemde çorbasını yaparak tükettiğini belirtmiş 4 katılımcı ayrelli hakkında görüş belirtmemiştir.

Garaot: 2 Katılımcı Gara ot (gara tiken) kullanarak haşlama ve yahnili yemeğini tükettiğini belirtirken, 13 katılımcı bu ot hakkında görüş belirtmemiştir.

Hostes: 5 katılımcı hostes otunu hem haşlanmış hende yahnili yemek olarak tükettiğini, 5 katılımcının sadece yahnili yemek olarak tükettiğini belirtirken 5 katılımcı bu ottan bahsetmemiştir.

Yumurta otu: 8 katılımcı yumurta otunu yumurtayla kavurarak tüketirken, 7 katılımcı bu ottan bahsetmemiştir.

Yabani Ispanak ve Pazı: 2 katılımcı yabani ıspanak ve pazıyı börek olarak tüketirken, 1 katılımcı hem dolma hem börek olarak tükettiğini, 1 katılımcı ise hem yemek hemde börek olarak tükettiğini belirtirken. 11 katılımcı bu ottan bahsetmemiştir.

Gavulya: 3 katılımcı gavulya otunu çiğ olarak tükettiğini belirtirken 12 katılımcı bu ottan bahsetmemiştir.

Gadingassığı: 1 katılımcı gadingassığı otunu haşlayarak tükettiğini belirtirken 14 katılımcı bu ottan bahsetmemiştir.

Gömeç: 3 katılımcı gömeç otunu haşlanmış olarak, 3 katılımcı hem haşlanmış hem kavrulmuş, 2 katılımcı hem haşlanmış hem çorba, 1 katılımcı haşlanmış, dolma, çorba ve kavrulmuş olarak tükettiğini belirtirken 6 katılımcı bu ottan bahsetmemiştir.

Yabani Pırasa: 3 katılımcı bu otları kuzu etli yahnisinin yapıldığını belirtirken 12 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Gazayağı: 4 katılımcı bu otu turşu olarak tükettiğini, 2 katılımcı hem haşlanmış hem turşu olarak tükettiğini belirtirken 9 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Girdama (kıyı kuruğu): 4 katılımcı bu otu turşu olarak tükettiğini belirtirken 11 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Gabbar: 6 katılımcı bu otu turşu olarak tükettiğini belirtirken, 9 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Nane, Adaçayı, Kekik: 1 katılımcı baharat ve çay olarak tüketirken 14 katılımcı bu otlar hakkında bilgi vermemiştir.

Yabani Sarımsak: 1 katılımcı bu otu yemeklerde kullandığını belirtirken, 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Gafgarıt: 1 katılımcı Gafgarıtı turşu ve kavrulmuş olarak tüketirken, 14 katılımcı bu konuda bilgi vermemiştir.

Aladuna:1 katılımcı Aladuna'yı haşlanmış zeytinyağı ve limon ile kuru böğrölceye eklenerek, yahni yemeği olarak tüketirken, 14 katılımcı bu ot hakkında görüş belirtmemiştir.

Lapsana: 2 katılımcı bu otun haşlanarak ve çiğ olarak tüketildiğini belirtirken, 13 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Gelincik: 1 katılımcı bu otun çiğ olarak tüketildiğini belirtirken, 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Semizotu: 1 katılımcı bu otun salatada, yumurtalı kavrularak, domatesli yemeği yapılarak tüketildiğini belirtirken 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Acı ulya: 1 katılımcı bu otu haşlanmış olarak tüketildiğini belirtirken, 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Isırgan otu: 1 katılımcı bu otu yumurtayla kavrularak veya börek olarak tüketirken, 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Deniz Böğrölcesi: 1 katılımcı bu otu turşu ve fasülye ile yahni yemeği olarak tükettiğini belirtirken 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Maraho: 1 katılımcı bu otu çiğ olarak, zeytinli veya otlu ekmek gibi hamur işlerinde, fasülye yemeğinde tükettiğini belirtirken, 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Şatır otu: 1 katılımcı bu otu kuru böğrölceyle haşlanarak zeytinyağı limon eklenir piyaz şeklinde tükettiğini belirtirken, 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Lindo: 1 katılımcı bu otun haşlanmış olarak tüketildiğini belirtirken, 14 katılımcı bu ot hakkında bilgi vermemiştir.

Yenilebilir otları nasıl temin etmektesiniz?

Araştırmaya katılan katılımcılara Kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar hakkında yöneltilen soruda 9 katılımcının hem ovalardan kendileri toplayarak hemde toplayıp satan kişilerden satın alarak temin ettiğini, 6 katılımcının ise ovalardan kendisi toplayarak temin ettiğini belirtmiştir.

“Hem kendim topluyorum hemde toplayan kişilerden satın alıyorum” (K11)

“Mevsiminde kendim topluyorum” (K2)

Sizce Kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar yeterince biliniyor ve kullanılıyor mu?

Araştırmaya katılan katılımcılara Kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar hakkında yöneltilen soruda 10 katılımcı otların yeterince bilinip kullanılmadığını, 4 katılımcı yeterince bilinerek kullanıldığını, 1 katılımcı yeterince bilindiğini fakat yeterince kullanılmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların vermiş oldukları cevap örnekleri aşağıdaki gibidir.:

“Kıbrıs'a özgü otlar bilinmemekte olup yeterince tüketilmemektedir” (K8)

“Kıbrıs'a özgü otlar yeterince bilinmiyor ve tüketilmiyor” (K6)

“Eski nesil yeterince biliyor ve çokça kullanıyor” (K2)

Sizce Kıbrıs'a özgü yenilebilir otları gençler yeterince biliyor mu?

Araştırmaya katılan katılımcılara Kıbrıs'a özgü yenilebilir otlar hakkında yöneltilen soruda 15 katılımcının ortak kararı maalesef gençlerin otları yeterince bilmediklerini belirtmişlerdir.

“Gençler artık hazıra yöneliyor ve otlar hakkında bilgili olduklarını düşünmüyorum” (K9)

Tablo 8: Katılımcıların Sizce Kıbrıs'a özgü yenilebilir otların bilinmesi için neler yapılabilir? Sorusuna verdikleri cevaplar

K1	Bilgilendirici aktiviteler yapılması, gözlem yapılması, gençlere ve çocuklara aktiviteler yapılarak tanıtım yapılması, festival yapılması,
K2	Ailelerin çocuklarını daha çok bilgilendirmeleri gerekir. Festivallerin artırılması.
K3	Basında bilgilendirici ve görsel olarak daha çok yer verilmesi yöneticilerin daha duyarlı olarak bu konuya yeterli katkı sağlaması ve yeterince tanıtım yapılması. Festivallerin artırılması.
K4	Ot festivalleri ve tanıtımlar artırılmalı
K5	Festivaller, bilgilendirici seminerler, tanıtımın yeterince yapılması
K6	Tanıtımının yeterince yapılması gerekmektedir
K7	Restorantlarda ot yemeklerinin müşterilere sunulması, festivallerde yer alması, gençlere tanıtılması, sosyal medyada daha çok yer alması, makalelerin yazılması
K8	Halkın bilinçlendirilmesi, televizyon programlarında yer verilmesi bu doğal ürünlerin tüketilmesine daha çok yönlendirmesi
K9	Okullarda doğa turları ve bilgilendirici derslere yer verilmesi
K10	Otların bilinmesi için tanıtımlar yapılmalı
K11	Kültür festivalleri, seminer, tanıtımlarla tanıtılabilir
K12	Tanıtıma daha çok önem verilmeli
K13	Tanıtım ve bilgilendirme yapılarak aktiviteler düzenlenmeli.
K14	Ot festivalleri, tanıtımın daha çok yapılması, ot satışlarının daha ulaşılır olması
K15	Tanıtıcı festivaller yapılması, ailelerin çocuklarına bu kültürü aktarabilmek için daha çok uğraşması.

Tablo 8 'de katılımcıların Kıbrıs'a özgü yenilebilir otların bilinmesi için neler yapılabilir? Sorusuna verdikleri cevaplar neticesinde otların bilinmesi için 4 katılımcı

tanıtımlara önem verilerek artırılmasının yeterli olduğunu, 2 katılımcı ailelerin çocuklarını daha çok bilgilendirmesi ve festivallerin artırılması gerektiğini, 1 katılımcı Okullarda doğa turları ve bilgilendirici derslere yer verilmesi gerektiğini, 1 katılımcı Halkın bilinçlendirilmesi, televizyon programlarında yer verilmesi bu doğal ürünlerin tüketilmesine daha çok yönlendirmesi gerektiğini, 3 katılımcı Kültür festivalleri, seminer, tanıtımlarla tanıtılabileceğini, 1 katılımcı tanıtım, festival ve ot satışının daha ulaşılır olması gerektiğini, 2 katılımcı bilgilendirmenin, tanıtımın, festivallerin artması gerektiğini ve 1 katılımcı ise restoranlarda ot yemeklerine yer verilmesi, festivallerin artırılması, gençlere daha çok tanıtım yapılması, sosyal medyada daha çok yer alması ve makalelerin yazılmasının faydalı olacağı belirtilmiştir.

Tablo 9. Kıbrıs Genelinde Yetişen Otlar ve kullanım şekilleri

No	Kullanılan Yöresel Otlar	Kullanılan Kısımlar	Kullanım Şekilleri
1	Ayrelli (Kuşkonmaz)	Taze Kısımları	Kavrularak, Çorba
2	Yumurta Otu(Serçe Otu)	Taze Kısımları	Kavrularak
3	Gara Ot (Gara Tiken - Sahura)	Dikenlerinde Temizlenmiş Taze Dalları	Haşlanmış, Yahni Yemek
4	Gaz Ayağı (Mangallo)	Tamamı	Turşu, Haşlanmış
5	Girdama (Kıyı Kuruğu)	Taze Dalları	Turşu
6	Gafgarıt (Bir Tür Yabani Enginar)	Dikenlerinden Temizlenmiş	Kavrulmuş, Yahnili Yemek
7	Yabani Ispanak	Taze Yaprakları	Yemek, Börek
8	Yabani Pazı	Taze Yaprakları	Yemek, Börek
9	Yabani Sarımsak	Taze Kısımları	Yemeklerde Aroma Verici
10	Yabani Pırasa	Taze Kısımları	Yahnili Yemek , Börek
11	Cinara	Dikenlerinde Temizlenmiş Taze Dalları	Haşlanmış, Yahni Yemek
12	Gömeç (Ebegümeçi)	Taze Dal Ve Yaprakları	Haşlanmış, Kavrulmuş, Çorba
13	Yabani Nane(Buncolla)	Yaprakları	Baharat, Çay
14	Kekik	Yaprakları	Baharat, Çay

15	Ada Çayı	Yaprakları	Baharat, Çay
16	Gappar (Kapari)	Taze Dal, Yaprakları, Tomurcuk Ve Hıyarı	Turşu
17	Gavulya (Nero Gavlo) (Dere Gavulyası, Gara Gavulya, Sütlü Gavulya)	Dikenlerinde Temizlenmiş Taze Dalları	Çiğ Olarak
18	Maraho (Yabani Dere Otu)	Taze Dalları	Böreklerde, Yahnili Yemeklere Aroma Vermek İçin
19	Isırgan	Temizlenmiş Taze Dallarive Yaprakları	Böreklerde
20	Hosdez	Dikenlerinde Temizlenmiş Taze Dalları	Haşlanmış, Kavrulmuş, Yahnili Yemek
21	Lapsana (Hardal Otu)	Taze Dalları	Haşlanmış, Kavrulmuş
22	Gadingassığı(Raica)	Temizlenmiş Taze Dalları	Bakla Ve Böğrölce Gibi Kaynanmış Yemeklerde Kullanılır
23	Lindo	Temizlenmiş Taze Dalları	Haşlanmış, Baklagillerin Yanında
24	Gelincik(Similli) (Çiçek Açmadan Önce Sarıpatya)	Temizlenmiş Taze Dalları	Yumurta İle Kavrulmuş, Çiğ Olarak Ve Böğrölce İle Haşlanmış
25	Semizotu	Taze Dal Ve Yaprakları	Yemeği Veya Çiğ Salatalarda
26	Aladuna	Temizlenmiş Taze Dalları	Haşlanmış, Baklagillerin Yanında
27	Deniz Böğrölcesi	Taze Dalları	Haşlanarak
28	Deve dikenini	Dikenlerinde Temizlenmiş Taze Dalları	Haşlanmış
29	Kuzukulağı	Taze Yaprakları	Çiğ Olarak

Kaynak: Görüşmeler sonucu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Yukardaki tabloya göre katılımcılardan elde edilen bilgiler sonucunda kuzey kıbrısta yetişen yenilebilir otlar ve bu otların hangi kısımlarının kullanılarak, hangi yemekler yapıldığı ortaya koyulmuştur.

Bölüm 5

SONUÇ

5.1 Tartışma

Genel olarak iklim ve çevre koşullarının değişmesi, adanın nüfusunun hızla artması, diyabet, kanser ve kalp hastalıklarının sayısında artış görülmesi doğal beslenmenin ne kadar önemli ve değerli olduğunu göstermektedir. Doğal beslenmeye artan ilgi, gün geçtikçe artmaktadır.

Kıbrıs halkının birçok farklı teknik ve amaçlarla kullandığı adaya özgü otların geleneksel, kültürel zenginliğinin bir parçası olmaktadır. İnsanların tarih boyunca kullandığı doğadan topladığı bu otlar, hem sağlık (şifa) hem de gıda amaçlı kullanmış değerli kaynaklardır.

Yeni trendler arasına girmiş olan yenilebilir otlar ve bu otlarla yapılan yemekler gastronomi alanını zenginleştirir. Fakat günümüzde yeni nesiller tarafından yeterince bilinmemekte ve kullanılmamaktadırlar. Bu konuya genç nesil tarafından verilen değer giderek azalmaya ve kültür yok olmaya yüz tutmuştur. Kaybolmaya başlayan bu önemli kültürel mirasın korunması için şimdiki ve gelecek nesillerin detaylı bir şekilde bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Çalışmamızdaki Kuzey Kıbrısta yetişen yenilebilir otlarla ilgili yapılmış olan çalışmamızın sonuçlarına göre Kıbrısta yabani ot toplama eylemi nesilden nesile ulaşan geleneksel kültürel bir alışkanlık olmuştur. Hem zevkli bir uğraş hem de mutfak giderlerine katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda sağlıklı beslenmenin de idamesini sağlamak amacıyla hafta sonları 3-5 kişilik kabileler halinde ova ve

yamaçlarda yaban otları toplamaya gidilmekte olduğu sonucu ile Altan, Z. (2010) çalışmasını desteklemektedir.

Kuzey Kıbrıs'ta doğada birçok ot yenilebilmektedir. Bu otlar gastronomi alanında da sıklıkla tercih edilmekte ve insanlar tarafından kültürel bir gelenek olarak toplanıp, farklı yöresel yemeklerde kullanılmaktadır. Bu otlardan başlıca bilinenleri; Ayrelli (Kuşkonmaz), Yumurta otu (Serçe otu), Kara ot (Gara tiken - Sahura), Gaz Ayağı (Mangallo), Dirigungullo (ince yapraklı bir bitki), Girdama (Kıyı Koruğu), Gafgarıt (bir tür yabancı enginar), Yabancı Ispanak, Badayidano (salatalarda kullanılan hoş kokulu nane benzeri ot), Raica (Bakla ve böğrülce gibi kaynanmış yemeklerde kullanılır), Cinara, (Gömeç) Ebegümeçi, Kekik, Gappar (Kapari), Gavulya (nero gavlo), Yabancı Nane, Tülümbe, Lapsana (Hardal otu), Çitlemit (Çitlembik), Hosdez, Doğal Luvana, Ada çayı, Mataha. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada elde etmiş olduğumuz yenilebilir otların neler olduklarını ortaya koyarak çalışmamızın sonuçlarını Karlıtaş, H. (2020) çalışması da desteklemektedir.

5.2 Sonuç ve Öneriler

Çalışma kapsamında Kuzey Kıbrıs Türk cumhuriyetinde yetişen yenilebilir otlar ve bu otların kullanım alanlarına ilişkin veriler toplanmıştır.

Çalışmanın sonucunda Kıbrıs'a özgü Ayrelli, Hostes, Garaot, Gazayağı, Yumurta Otu, Yabancı Ispanak, Yabancı Pazı, Yabancı Sımsak, Girdama, Gabbar, Gadingassığı, Gavulya, Gömeç, Lapsana, Cinnara, Yabancı Nane, Kekik, Adaçayı, Isırgan, Maraho, Similli, Şatır Otu, Gelincik, Acı Ulya, Semizotu, Lindo, Galaduna, Kuzu Kulağı, Deve Dikeni gibi otların tüketildiği görülmüştür.

Otların özellikle kış aylarında (ocak-şubat) bol olarak bulunabildiğini ve katılımcıların bu otlar hakkındaki bilgi ve birikimlerini anne, baba, nene, dede gibi

aile büyüklerinden öğrendiklerini ayrıca, haftada en az 2 kez ovalardan kendileri toplayarak veya toplayan kişilerden satın alarak tüketmeye çalıştıklarını bilmekteyiz.

Bu verilerin sonucunda ulaşılan genel tanı bu otların eski nesiller tarafından yeterince bilinerek farklı kullanım şekilleriyle yeterince kullanıldığının fakat yeni nesillerin bu otlar hakkında yeterince bilgi sahibi olmadıklarının (hangi ot çeşitlerinin var olduğunu, nasıl toplandığının, nasıl temizlendiklerinin ve ne şekilde hangi yemeklerin pişirildiği gibi) ayrıca yeterince tüketmedikleri ortaya konmuştur.

Bu çalışma Kuzey Kıbrısta yetişen yenilebilir otlar ve kullanım alanları hakkında literatüre katkı sağlayarak bu alanda daha sonraları çalışma yapmak isteyenlere kaynak sağlayacaktır.

Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan yerli halkın çeşitli amaçlarla kullandığı yenilebilir otlar geleneksel, sosyal ve kültürel zenginliğin bir parçası olmaktadır.

Otların gastronomide kullanılması ekonomik olarak da ülkeye fayda sağlamaktadır. Ancak bu olgu sürekli yapılanmayla yok olmaya başlamıştır. Bu önemli kültürel mirasın korunabilmesi için acil tedbirlerin alınması gerekmektedir.

Çalışmanın genel amaçlarından biride yenilebilir otların gastronomi için önemini ortaya koymaktır.

Görüşmeden elde edilen bilgiler ışığında Kuzey Kıbrıs'ta yenilebilir otların tanınması ve gelecek nesillere aktarılması için Tanıtımları, festivallerin ve bilgilendirici aktivitelerin artırılarak devletin ilgili kurumları tarafınca desteklenmesi gerekmektedir. Özellikle gastronomi eğitimi veren üniversitelerde bu otlar ve pişirme yöntemleri içeren dersler verilmesi. Yiyecek içecek sektöründe Kuzey Kıbrısta yetişen yenilebilir otların daha çok kullanılması ve desteklenmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Altan, Z. (2010). *Kıbrıs Mutfağına genel Bir Bakış. Halkbilimi*. Halk Sanatları Vakfı Yayını, 57. Lefkoşa.
- Amanda, G.H., Alison, SB., Dolores, R. P. (2010). *Microfossils in calculus demonstrate consumption of plants and cooked foods in Neanderthal diets (Shanidar III, Iraq; Spy I and II, Belgium)*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United Staes of America 2010; 108:486-91.
- Avcı, E. (2021). *Özgün Festival Deneyimine Etki Eden Unsurların Belirlenmesi: Alaçatı Ot Festivali*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 9(3), 1722-1740.
- Badenhorst, C.J., Steyn, N.P., Jooste, P.L., Nel, J.H., Kruger, M., Oelofse, A. and Barnard, C. (1993). *Nutritional status of Pedi schoolchildren aged 6–14 years in two rural areas of Lebowa: a comprehensive nutritional survey of dietary intake, anthropometric, biochemical, haematological and clinical measurements*. S. Afr. J. Food Sci. Nutr. 5, 112–119.
- Berber, A. (2017). *Yönetimde kavramsal çerçeve belirleme ve nitel araştırma yöntemleri*. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 46, 71-73.

- Ceylan, F., & Şahingöz, S. A. (2019). *Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği*. Edible Herbs Habitual. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 2204, 2225.
- Cornara L, La Rocca A, Marsili S, Mariotti MG (2009) *Traditional uses of plants in the Eastern Riviera (Liguria, Italy)*. J. Ethnopharmacol 125:16–30.
- Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. (2018). *Erzurum'un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma*. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(Ek.1), 482-503.
- Çevikel, N. (2006). *Kıbrıs'ta Osmanlı mirası (1570-1960)*. İstanbul: 47 Numara Yayınları.
- Dedeçay, S. S. (1995). *Kıbrıs' ta kokulu bitkiler ve bunların ihtiva ettiği kokulu yağlar ve sağaltıcı özellikler*. Lefkoşa Özel Türk Üniversitesi.
- Dendle, P. (2008). *Health and Healing From the Medieval Garden*. The Boydell Press. 2008. p. 67.
- Doğan, Y., Başlar, S., Ay, G. & Mert, H. H. (2004). *The use of wild edible plants in western and central Anatolia (Turkey)*. Economic Botany, 58(4), 684-690.
- Erol, M.U. (2018). *Yenilen Doğal Otlar ve Bitkiler*. Gastro Hususi, 2, 6-18.

- Faydaoğlu, E., & Sürücüoğlu, M. S. (2011). *Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi*. Kastamonu University Journal of Forestry Faculty, 11(1), 52-67.
- Fedai, H. (2002). *Kıbrıs'a Özgü Sayılabilecek Yemek, Çorba ve Tatlı Türlerinden Bazılarının Tanıtılması*. Kıbrıs Türk Kültürü, Bildiriler I. Ankara.
- Freeman, M. B. (1943). *Herbs for the Medieval Household, for Cooking, Healing and Divers uses*. New York: The Metropolitan Museum of Art. pp. ix-x.
- Girgen, M. Ü. & Ferit, K. (2021). *Gastronomi Turizminin Diğer Turizm Çeşitleriyle İlişkisi*. Ercan Karaçar, Ersan Erol (Ed.), Turizm Alanında Güncel Konular ve Yaklaşımlar içinde (ss. 65-81). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Gopalan, C., B. V. Rama and Sastri (1971). *Nutritive value of Inidan food (Reprinted Edition 1885)* National Institute of Nutrition. Indian Council of Medical Research Hydrabad.
- Gökdeniz, A., Erdem, B., Dinç, Y., & Çelik, S. U. (2015). *Gastronomi turizmi: Ayvalık'ta yerli turistler üzerinde görgül bir araştırma*.
- Guarrera, P.M., Savo, V. (2013). *Perceived health properties of wild and cultivated food plants in local and popular traditions of Italy: A review*. J Ethnopharmacol 2013;146: 659-80.

- Gupta, K., G. K. Barat, D. S. Wagle and H. K. L. Chawla, (1989). *Nutrient Contents and anti nutritional factors in conventional and nonconventional leafy vegetables*. Food Chem. 31:105-116.
- Gupta, M. C., B. M. Gandhi and B. N. Tondon. (1974). *Unconventional legume Prosopis cineraria*. Am J. Clin. Nutr. 17:1035-1036.
- Gürel, Y. (2004). 'Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin Kuruluşuna Kadar Kıbrıs Meselesi'. G. Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 101-112.
- Hill, G. H. (1952). *A History of Cyprus IV*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Karabak, S. (2017). *Economic and socio-cultural importance of edible wild species*. Anadolu Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi, 27(2), 26-38.
- Karaca, O. B., Yildirim, O. ve Çakici, A.C. (2015). *Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3, 27-42.
- Karlıtaş, H. (2020). *Kıbrıs Ovalarında yetişen yenilebilir doğal otlar*. Yenidüzen. Alıntı adresi: <https://www.yeniduzen.com/kibris-ovalarinda-yetisen-yenilebilir-dogal-otlari-122885h.htm>
- Kallas, J. (1996). *Edible Wild Plants from Neighborhood to Wilderness: A Catalyst for Experiential Education*. In 1996 Association for Experiential Education 24th

Annual International Conference Proceedings, Spokane, WA, September 26-29, 1996 pp. 140-144.

Kocadağ, S., Çelikay, N., Kelat, Z., Aykul, F., Yardım, N., Karahan, S., & Pekcan, A. G. (2021). *Türkiye’de Yenilebilir Ot Tüketim Durumu*. Sağlık ve Toplum, 31(2), 195-203.

Kulkarni, D. K., V. V. Agte and M. S. Kumbhojkar, (2003). *Leafy vegetables consumed by Mahaadeokoli tribe in Western Maharashtra with their nutritional Potential*. Ethnobotany 15:34-38

Lockeett, C.T., Calvert, C.C. and Grivetti, L. E. (2000). *Energy and micronutrient composition of dietary and medicinal wild plants consumed during drought*. Study of rural Fulani, Northeastern Nigeria. Int. J. Food Sci. Nutr. 51:95-208.

Maranki, A., Maranki, E. (2008). *Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler*, Mozaik Yayınları, İstanbul.

Merriam, S.B. (2013). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, (Çev.Editörü: Selahattin Turan). Ankara: Nobel Yayınları

Nesamvuni, C., Steyn, N.P. and Potgieter, M.J. (2001). *Nutritional value of wild, leafy plants consumed by the Vhavenda*. S. Afr. J. Sci. 97, 51–54.

Ogle, B.M. and Grivetti, L.E. (1985). *Legacy of the chameleon: edible wild plants in the Kingdom of Swaziland, southern Africa. A cultural, ecological nutritional study*. Part IV. Nutritional analysis and conclusions. *Ecol. Food Nutr.* 17, 41–64.

Ogle, B.M., Dao, H.T.A., Mulokozi, G. and Hambraeus, L., (2001). *Micronutrient composition and nutritional importance of gathered vegetables in Vietnam*. *Int. J. Food Sci. Nutr.* 52:485-499.

Osmanlar, E. ve Bahçelerli, N. M. (2021). *Farkli Kültür Ve İnançlara Sahip Destinasyonlarda Gastronominin Şekillenmesi: Kuzey Kıbrıs Örneği*. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi – Mayıs 2021*

Özdemir, G. (2008). *Destinasyon Pazarlaması*. Ankara: Detay.

Özgen, L. (2015). Kültürler Arası Etkileşim Bağlamında Kıbrıs Değirmenlik Köyü Yemek Kültürü. *International Peer-Reviewed Journal of Nutrition Research*, (4).

Öztürk, H. M. (2020). *Teknolojik Gelişmeler ve Gastronomi Alanına Yansımaları: Gastronomi 4.0*. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 222-239.

Peralta-Videa, J.R., Lopez, M.L., Narayan, M., Saupe, G., Gardea-Torresdey, J. (2009) *the biochemistry of environmental heavy metal uptake by plants: implications for the food chain*. *Int. J. Biochem Cell Biol* 41:1665–1677.

Presser, R., Morgan, K.C., Lentz, S., Freeman, A. ve Scanlon, G. (2021). *Yenilebilir bitkilerin yemek yapımında kullanımı*. Alıntı adresi: <https://www.homestratosphere.com/types-of-herbs/>

Pérez, R. M., Ndoye, O. and Eyebe, A. (1999). *Marketing of non-timber forest products in the humid forest zone of Cameroon*. *Unasylva* 50, 12–19.

Sansone, A. (2020). *Yenilebilir bahçe otları*. Alıntı adresi: <https://www.countryliving.com/gardening/garden-ideas/g24793643/best-perennial-herbs/>

Savrun, E. (2017). *1571 Türk Yönetiminden, 1878-1925 İngiliz Taç Kolonisi'ne; Kıbrıs Üzerinde Enosis Faaliyetleri ve İngiliz Stratejisi*. *Uluslararası Beşeri Bilimler Ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 1-20.

Shackleton, C. M. (2003). *The prevalence of use and value of wild edible herbs in South Africa: research in action*. *South African Journal of Science*, 99(1), 23-25.

Shackleton, S.E., Shackleton, C.M., Dzerefos, C.M. and Mathabela, F.R. (1998). *Use and trading of wild edible herbs in the central lowveld savanna region, South Africa*. *Econ. Bot.* 52, 251–259.

Shin, T., Fujikawa, K., Moe, A-Z. and Uchiyama, H. (2018). *Traditional Knowledge of Wild Edible Plants with Special Emphasis on Medicinal Uses in southern Shan State, Myanmar*, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14, 48.

Shingade, M. Y., Chavan, K. N. and Gupta D. N. (1995). *Proximate omposition of unconventional leafy vegetables from Konkan region of Maharashtra*. J. Food Sci. Tech. 32:429-431

Shukla, K. M. L., Khan, A. A., Khan, S. and A. K. Verma. (2001). *an ethnobotanical survey for certain wild edible plants of district Bilaspur, M. P., India*. Adv. Plant Sci. 14(1):57-60.

Siyamoğlu, B. (1984). *Ege Bölgesinde İnsan Beslenmesinde Kullanılan Bazı Yabani Otlar (Silcan, Karakan, Pirzola Kekiği ve Kudret Narı) Üzerinde Araştırmalar*.

Spina, M., Cuccioloni, M., Sparapani, L., Acciarri, S., Eleuteri, A.M., Fioretti, E. ve Angeletti, M., (2008). *Comparative Evaluation of Flavonoid Content in Assessing Quality of Wild and Cultivated Vegetables for Human Consumption*. Journal of the Science of Food and Agriculture, 88, 294-304.

şengül, S., & Türkay, O. (2016). *Akdeniz mutfak kültürünün gastronomi turizmi bağlamında değerlendirilmesi*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 4(1), 86-99.

şimşek, A., & Güleç, E. (2020). *Gastronomi Turizmi Kapsamında Yenilebilir Otlar Üzerine Yapılan Araştırmaların İncelenmesi*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 8(2), 1542-1551.

- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ., & Çakmak, S. D. (2020). *Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri: Kastamonu Örneği*. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8-12.
- Taşkın, T. (2011). *Çakırlı Bursa-Orhangazi Yöresinde Yenebilen Bazı Yabani Bitkilerin Antioksidan Aktivitelerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 21 (3): 75– 88
- Thornton, A. (2020) *12 Essential Herbs for Your Edible Garden*.
<https://www.houzz.com/magazine/11-essential-herbs-to-grow-right-now-stsetivw-vs~27663387>
- Toluner, S. (1997). *Kıbrıs uyuşmazlığı ve milletlerarası hukuk*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Yayınları.).
- Vatansever, A. G. M. (2012). *Kıbrıs Sorununun Tarihi Gelişimi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 12, 1487-1530.
- Vehbi, V. (1991). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinin yabani çiçekleri ve tıbbi bitkileri: The wild flowers and medical plants of TRNC*.
- Vishwakarma, K. L., & Dubey, V. (2011). *Nutritional analysis of indigenous wild edible herbs used in eastern Chhattisgarh*, India Emirates Journal of Food and Agriculture, 554-560.

Volpe, M. G., Nazzaro, M., Di Stasio, M., Siano, F., Coppola, R., & De Marco, A. (2015). *Content of micronutrients, mineral and trace elements in some Mediterranean spontaneous edible herbs*. Chemistry Central Journal, 9(1), 1-9.

Yıldırım, Y. (2010), '*Metropolis Buluntularında Batı Anadolu'daki Helenistik-Roma Dönem Mutfak Kültürü*', *Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yücel, E., Şengün, İ., Çoban, Z. 2012. *Afyonkarahisar Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Otlar ve Tüketim Biçimleri*. Biological Diversity and Conservation, 5 (2): 95-105.

Yorgancı, A. (2004), '*Kuzey Kıbrıs'ta Arazi Kullanımı Açısından Uygun Buğday Alanlarının Mekansal Analizi*', 3. Coğrafi Bilgi Sistemleri Bilişim Günleri 6-9 Ekim.

Yorgancıoğlu, G. (2010), '*Kıbrıs Coğrafyası*'. Turist Rehberi