



ANKARA  
HACI BAYRAM VELİ UNIVERSITY  
FACULTY OF TOURISM



TourisMICE

**ITTD  
20**

**INTERNATIONAL**

**TRAVEL AND TOURISM DYNAMICS**

**PROCEEDINGS  
BOOK**

**08 - 10  
OCTOBER  
2020**

# ITTD 20

## INTERNATIONAL TRAVEL AND TOURISM DYNAMICS

08 - 10 OCTOBER 2020



T.C. GÖLBAŞI  
KAYMAKAMLIĞI



GÖLBAŞI  
BELEDİYESİ



HALKBANK

**Sistem** AI  
ALÜMİNYUM

**UZUNER**  
ALÜMİNYUM



[hacibayram.edu.tr/tourismice](http://hacibayram.edu.tr/tourismice)

Copyright © 2020 Ankara Hacı Bayram Veli University / Ankara Hacı Bayram Veli  
Üniversitesi

The responsibility of the papers in the congress book belongs to the authors. Editors do not have any responsibility./ Kongre kitabındaki bildirilerin sorumluluğu yazarların kendilerine aittir. Editörlerin herhangi bir sorumluluğu yoktur.

© All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means. / Her hakkı saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla iletilemez.

**Editors/Editörler**

Prof. İrfan YAZICIOĞLU (Ph.D.)  
Assoc. Prof. Ece KONAKLIOĞLU (Ph.D.)  
Assoc. Prof. Özlem ALTUNÖZ (Ph.D.)  
Assoc. Prof. Yalçın ARSLANTÜRK (Ph.D.)

**Assistant Editors/Editor Yardımcıları**

Alper ISIN (Ph.D.)  
Cemal Ersin SİLİK (Ph.D.)  
Fulden Nuray KUCUKERGIN

**Printing/ Baskı**

Printed in Ankara, Turkey

E-ISBN: 978-605-031-445-8

Ankara Hacı Bayram Veli University/ Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

**INTERNATIONAL TRAVEL AND TOURISM DYNAMICS CONGRESS (ITTD20)/  
ULUSLARARASI SEYAHAT VE TURİZM DİNAMİKLERİ KONGRESİ (USTDK20)**

**COMMITTEES/ KURULLAR**

**HONOUR COMMITTEE/ ONUR KURULU**

Prof. Dr. Yusuf TEKİN, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Rektörü  
Prof. Dr. İRFAN YAZICIOĞLU, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi  
Dekani

Prof. Dr. Kurtuluş KARAMUSTAFA Kayseri Üniversitesi Rektörü  
Prof. Dr. Osman M. KARATEPE Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğretim Üyesi  
Prof. Dr. Cihan ÇOBANOĞLU Güney Florida Üniversitesi Öğretim Üyesi

**CONGRESS ORGANIZING COMMITTEE MEMBERS/ KONGRE DÜZENLEME  
KURULU ÜYELERİ**

Prof. Dr. Bilgehan GÜLCAN  
Prof. Dr. Atilla AKBABA  
Doç. Dr. Evren GÜÇER  
Doç. Dr. Ece KONAKLIOĞLU  
Doç. Dr. Yalçın ARSLANTÜRK  
Doç. Dr. Özlem ALTUNÖZ  
Doç. Dr. Menekşe CÖMERT  
Doç. Dr. Mustafa AKSOY  
Doç. Dr. M. Murat KIZANLIKLI  
Dr. Öğr. Üyesi Tufan SÜREN  
Öğr. Gör. Dr. Hakan ÇETİNER

Arş. Gör. Dr. Alper İŞİN  
Arş. Gör. Dr. Cemal Ersin SİLİK  
Arş. Gör. Fulden Nuray KÜÇÜKERGİN  
Arş. Gör. Dr. Halil Can AKTUNA  
Arş. Gör. Erdem ŞİMŞEK  
Arş. Gör. Esin AYSİN  
Arş. Gör. Seval KURT  
Arş. Gör. Tuğba ŞEN KÜPELİ  
Arş. Gör. Ayşe Selin DÜLGER

Arş. Gör. Ümit Can KAYA  
Arş. Gör. Gizem PALA  
Arş. Gör. Seda ERKEKLİ  
Arş. Gör. Batuhan ÖZTÜRK  
Arş. Gör. Funda ALDOĞAN ŞENOL  
Arş. Gör. Buse ÇETİ  
Arş. Gör. Mehmet KIZILELİ  
Arş. Gör. Firuze CEYLAN  
Arş. Gör. Beyza ADIGÜZEL

## SCIENTIFIC COMMITTEE/ BİLİM KURULU

Prof. Dr. A. Akın AKSU	AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Ahmet AKTAŞ	AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Ahmet TAYFUN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Ali YAYLI	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Arzu KILIÇLAR	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Atilla AKBABA	İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Azize HASSAN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Bahattin ÖZDEMİR	AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Beykan ÇİZEN	AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Bilgehan GÜLCAN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Cafer TOPALOĞLU	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Cevat TOSUN	ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Cevdet AVCIKURT	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Cihan ÇOBANOĞLU	UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA
Prof. Dr. Derman KÜÇÜKALTAN	İZMİR KAVRAM MESLEK YÜKSEKOKULU
Prof. Dr. Düriye BOZOK	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Elbeyi PELİT	AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Fevzi OKUMUŞ	UNIVERSITY OF CENTRAL FLORIDA
Prof. Dr. Fügen ÖZKAYA	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Füsun İSTANBULLU DİNÇER	İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Göknıl Nur KOÇAK	MERSİN ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Hasan KILIÇ	DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. İrfan YAZICIOĞLU	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Juan Ignacio Pulido FERNÁNDEZ	UNIVERSIDAD DE JAÉN
Prof. Dr. Kemal BİRDİR	MERSİN ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Kurban ÜNLÜÖNEN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Konstantinos ANDRIOTIS	MIDDLESEX UNIVERSITY
Prof. Dr. Kurtuluş KARAMUSTAFA	KAYSERİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. M <sup>a</sup> Francisca BLASCO LÓPEZ	UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
Prof. Dr. M. Mithat ÜNER	ATILIM ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Marianna SIGALA	UNIVERSITY OF SOUTH AUSTRALIA
Prof. Dr. Medet YOLAL	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Prof. Dr. Mehmet YEŞİLTAŞ	ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Meryem AKOĞLAN KOZAK	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Metin KOZAK	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Muharrem TUNA	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Murat DOĞDUBAY	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Nazmi KOZAK	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Nurten ÇEKAL	PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Oktay EMİR	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Orhan BATMAN	SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Osman Avşar KURGUN	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Osman Eralp ÇOLAKOĞLU	AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Osman Nuri ÖZDOĞAN	AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Ozan BAHAR	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Öcal USTA	İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Ömer ŞANLIOĞLU	ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Önder MET	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Özkan TÜTÜNCÜ	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. R. Pars ŞAHBAZ	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. S. Gül GÜNEŞ	SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Selma MEYDAN UYGUR	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Umut AVCI	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Yahşi YAZICIOĞLU	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Yasin BOYLU	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Yaşar SARI	ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Yusuf AYMANKUY	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Yüksel ÖZTÜRK	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Prof. Dr. Zeynep ASLAN	ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Ahmet Bülent ÖZTÜRK	UNIVERSITY OF CENTRAL FLORIDA
Doç. Dr. Ali ÖZTÜREN	DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Anukrati SHARMA	UNIVERSITY OF KOTA
Doç. Dr. Aybuke Elif CEYHUN SEZGİN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Ayşe BAŞ COLLINS	BİLKENT İHSAN DOĞRAMACI ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Bayram ŞAHİN	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Bekir Bora DEDEOĞLU	NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Burhan KILIÇ	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

Doç. Dr. Burhanettin ZENGİN	SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Cem IŞIK	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Ece KONAKLIOĞLU	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Emine ÇINA BAL	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Emrah ÖZKUL	KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Erdal YILMAZ	ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Evren GÜÇER	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Fatih TÜRKMEN	KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Gonca GÜZEL ŞAHİN	ATILIM ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Gülay ÖZDEMİR YILMAZ	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Gülten YURTSEVEN	BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ	MERSİN ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Hakan KOÇ	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Hasan Hüseyin SOYBALI	AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Levent KOŞAN	MERSİN ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. M. Alparslan KÜÇÜK	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. M. Murat KIZANLIKLI	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Mark Anthony CAMILLERI	UNIVERSITY OF MALTA
Doç. Dr. Menekşe CÖMERT	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Mustafa AKSOY	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Mustafa SANDIKÇI	AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Nilgün AVCI	EGE ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Nuray TETİK DİNÇ	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Osman Cenk DEMİROĞLU	SABANCI ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Özlem ALTUNÖZ	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Pınar TEMİZKAN	ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Rahman TEMİZKAN	ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Ramazan GÖRAL	SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Sabri ÇELİK	AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Sebahattin KARAMAN	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Sedat YÜKSEL	MOHE, COLLEGE OF APPLIED SCIENCES
Doç. Dr. Selda UCA	KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Semra AKTAŞ POLAT	İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Semra ŞAHİNGÖZ	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ

Doç. Dr. Sevil BÜLBÜL	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Volkan ALTINTAŞ	İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Yasin BİLİM	NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Yasin KELEŞ	ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Yetkin BULUT	ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Doç. Dr. Yalçın ARSLANTÜRK	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah ERGİN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah USLU	AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ahmad RAGAP	MINIA UNIVERSITY-EGYPT
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet UŞAKLI	BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet VATAN	İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ali SOLUNOĞLU	KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Aylin NALÇACI İKİZ	KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ali TURAN BAYRAM	SİNOP ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Alpay TIRIL	SİNOP ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Alper KURNAZ	BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Aydoğan AYDOĞDU	KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Nevin SERT	SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Barış DEMİRCİ	ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Burcu Ayşenur AKBULUT	RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Caner ÇALIŞKAN	ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Dilistan SHIPMAN	BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Duygu YETGİN	ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Emin ARSLAN	TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Emrah KESKİN	NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ercan KARAÇAR	SİNOP ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ercan YAVUZ	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Erdem TEMELOĞLU	ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Erhan BOĞAN	ADYAMAN ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul DÜZGÜN	GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Gonca KILIÇ	AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Gül ERKOL BAYRAM	SİNOP ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Faizan ALI	UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA
Dr. Öğr. Üyesi Firdevs Feyza İNCE	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Fulya SARPER	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ



Dr. Öğr. Üyesi H. Dilek SEVİN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Hamed REZAPOURAGHDAM	BAHCESEHIR CYPRUS UNIVERSITY
Dr. Öğr. Üyesi Hakan KENDİR	TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Hande AKYURT KURNAZ	BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Hasan CİNNİOĞLU	İSKENDERUN TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Hasan KÖŞKER	ZONGULDAK BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin PAMUKÇU	KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi İlkey YILMAZ	İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Kemal Gürkan KÜÇÜKERGİN	ATILIM ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Sedat İPAR	SİNOP ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Melek YAMAN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Mert GÜRLEK	BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Emin SOYDAŞ	İSKENDERUN TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Mutlu KAYA	ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Nuria RECUERO VIRTO	UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
Dr. Öğr. Üyesi Olca SEZEN DOĞANCILI	SİNOP ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Özgür YAYLA	AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Seden DOĞAN	ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Seyfullah GÜL	ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Shivam Prakash BHARTIYA	GOENKA UNIVERSITY
Dr. Öğr. Üyesi Tamer KOBURTAY	UNIVERSITY OF PETRA
Dr. Öğr. Üyesi Tolga Fahri ÇAKMAK	ZONGULDAK BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Tufan SÜREN	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Yakup ÖZTÜRK	ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Yasemin TEKİN	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Yeliz PEKERŞEN	KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Yılmaz SEÇİM	KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Dr. Öğr. Üyesi Yunus TOPSAKAL	SİİRT ÜNİVERSİTESİ
Dr. Fabio CARBONE	COVENTRY UNIVERSITY
Dr. Marica MAZUREK	UNIVERSITY OF ŽILINA
Dr. Ömür Fatih KARAKULLUKÇU	ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Dr. Raymond ADONGO	UNIVERSITY OF GHANA
Dr. Thiago Beraldo	CHICO MENDES INSTITUTE FOR BIODIVERSITY CONSERVATION
Öğr. Gör. Dr. Azade Özlem ÇALIK	ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Öğr. Gör. Dr. Enis Güvenç TATAROĞLU	ATILIM ÜNİVERSİTESİ

Öğr. Gör. Dr. Filiz Özlem ÇETİNKAYA KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ  
Öğr. Gör. Dr. Hakan ÇETİNER ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ  
Öğr. Gör. Dr. Şerife Gamze ALBAYRAK ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ

## **Nevşehir'in Yenilebilir Yabani Otları**

**Dr. Öğr. Üyesi Emrah KESKİN**

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

ekeskin@nevsehir.edu.tr

Orcid: 0000-0001-6565-4265

**<sup>1</sup>Büşra DÖNMEZ**

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

bsradonmez.bd@gmail.com

Orcid: 0000-0001-5921-1302

### **Özet**

İnsanın yaşamaya başladığı ilk zamanlardan günümüze kadar geçen süreç içerisinde yeme ve içme davranışı hayati unsurlardan birisi olmuştur. Bu nedenle insanlar yaşamlarının her döneminde yiyecek ve içecek elde etmek için uğraşmış bunu da doğadan topladığı otlarla ve ilkel yollarla avladığı hayvanların etleriyle karşılamaya çalışmıştır. İnsanlık tarihinde toplayıcılık dönemi yabani otların en çok tüketildiği dönemdir. Bu dönemde yabani otların zehirsiz olanları deneme yanılma yoluyla tespit edilmiş, bunlardan hem yemek yapılmış hem de şifa kaynağı olarak faydalanılmıştır. Bu yabani otlardan yapılan yemeklere ot yemekleri denilmektedir. Bu çalışma ülkemizde bulunan yenilebilir yabani ot çeşitliliğine dayanılarak, Nevşehir'de de bol miktarda bulunan yenilebilir yabani otların tespiti ve bu otlardan yapılan yemekleri literatüre kazandırmayı amaçlamıştır.

**Anahtar kelimeler:** Yabani Otlar, Ot Yemekleri, Yemek Kültürü.

### **Abstract**

Within the time period from the first breath of the first human being to the present, eating and drinking behavior has been one of the vital elements for the mankind. Consequently, in each period of their lives, people have exerted to gather food and baverage, which they excelled at via the herbs they collected from the nature and the meat of the animals they hunted making use of their primitive tactics. In the history of mankind, the period in human history when wild herbs (nature-grown) were consumed most was the period of foragers. Within this span of time, the herbs that were nonpoisonous were detected through trial and error method, and they were not only made use of in the preparation of meals but also taken advantage of as healing sources. These meals prepared via the use of the wild herbs are called herb dishes. The study, based on the variety of edible wild herbs existing in our country, intends to determine the edible wild herbs abundantly existing in the region of Nevşehir and to add them to literature.

**Keywords:** Wild Herbs, Herb Dishes, Food Culture.

---

<sup>1</sup> Sorumlu yazar: Büşra Dönmez

## GİRİŞ

İlk çağlardan beri insanlar, beslenmek ve şifa bulmak için bitkilerden yararlanmışlardır (Çetinkaya & Yıldız, 2018). Deneme yanılma yöntemiyle keşfedilen yenilebilir yabani otlar hakkındaki bilgiler, kullanım şekillerindeki bazı değişikliklerle günümüze kadar ulaşmıştır (Kendir & Güvenç, 2010). İlk çağlardan beri insanlar yabani otları iki gruba ayırmışlardır. İlk grup yararlı yabani otlar olarak adlandırılan güzel kokulu olup insanların beslenme ve şifa amaçlı yararlandıkları gruptur. İkinci grup ise doğada görülen diğer otlardır (İnalton, 2008).

Türkiye, farklı iklim özelliklerine sahip olması ve üç flora alanının birleştiği noktada bulunması sebebiyle bitki çeşitliliği açısından oldukça zengin bir ülkedir (Çakılcıoğlu & Türkoğlu, 2010; Polat & Satıl, 2012). Türkiye’de 12 bine yakın bitki türü, alt tür, varyete, melez, 10 bin civarında da tür bulunmaktadır. Bu taksonların 3.649’u endemiktir (Jawani vd., 2014). Türkiye’nin ekim alanları bitki türü açısından dünyada zengin sayılan alanların arasında yer almakla birlikte, bio çeşitlilik açısından da nadir bir ülkedir. Avrupa genelinde bitki çeşitliliği 11 bin civarındayken, Türkiye’de bulunan bitki çeşitliliği 10 bin civarındadır ve bunun 3 bini de endemik türdür (Güler, 2004). Türkiye’de bulunan bu bitkilerin bir kısmı da yabani otlar olarak bilinmektedir. Yenilebilir yabani otlardan gıda üretiminde ve ilaç yapımında faydalanılmaktadır (Baytop, 1984). Bunun yanı sıra bu otlar, boya maddesi, süs eşyası, yakıt, yapı malzemesi yapımında ve birtakım inancaşal amaçlarla kullanılmaktadır (Kendir & Güvenç, 2010).

### 1. Literatür Taraması

#### 1.1. Yenilebilir Otlar

Otlar, insanlar tarafından yetiştirilmeyip doğada kendi kendine yetişen bitkilere verilen isimdir (Badayman vd., 2018). Kendiliğinden doğada yetişen otlar yabani ot olarak da isimlendirilmektedir. Gıda sektöründe kullanılan bitkilerin birçoğu otsu özelliktedir fakat yarı çalı, çalı ya da ağaç formundaki bitkilerin taze yaprakları veya yapraksız sürgünlerinden de yemek yapımında faydalanılmaktadır. Otlar yemekleri olarak adlandırılan yemekler, otsu yapıdaki bitkilerden faydalanılarak yapılan yemekleri ifade etmektedir (Tuzlacı, 2011). Yenilebilir yabani otlar ise yeterli olgunluğa ulaşan ve uygun şekillerde toplanan, belli bölümleri yemek için kullanılan otlar olarak açıklanmaktadır (Çetinkaya & Yıldız, 2018). Varona (2001), yenilebilir yabani otları; meyve, sebze ve bakliyat gibi insanlar için yararlı olan, yiyecek olarak kullanılan bitkiler olarak ifade etmiştir. Yabani otlardan yararlanılarak yapılan yemeklere ülkemizde genel olarak ot yemeği denilmektedir. Yenilebilir yabani otlar hem pişmiş hem de çiğ olarak tüketilebilmektedir. Bu otların kurutulup baharat haline dönüştürüldüğü de görülmektedir. Yenilebilir yabani otlardan genellikle çorbalar, sarmalar ve salata çeşitleri, farklı aromaya sahip olanlarından ise çay ve baharat olarak faydalanılmaktadır. Yenilebilir yabani otlar, bazı yöresel ürünlerin lezzetlendirilmesinde de kullanılmaktadır. Örneğin Van otlu peynirinin yapım aşamasında endemik bitkilerinde içinde bulunduğu sirmo, mendo, heliz, siyabo ve kekik gibi pek çok otlardan yararlanılmakta ve peynirin olgunlaşma aşamasında bu otların tat ve aromasından faydalanılmaktadır (Çetinkaya & Yıldız, 2018). Yapım aşamasında peynire ilave edilen otlar, sadece tat ve aroma vermekle kalmayıp, anti bakteriyel ve antioksidan özellikleri sebebiyle de ürünün dayanma süresini artırmada etkili olmaktadır (Tunçtürk vd., 2014). Aroma vermek amacıyla kullanılan yabani otlar yöreden yöreye

değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle bölgelerin sahip olduğu ot çeşitliliğinin sayıca fazla olması, kullanılan yiyecek ve içeceklerin tat ve aromasına etki edebilmekte bu da farklı aromada besinler elde etmeye katkı sağlamaktadır.

### **1.2. Yenilebilir Yabani Otların Mutfaklardaki Yeri ve Önemi**

Kökleri çok eski zamanlara dayanan Türk mutfak kültürü dünya mutfakları arasında önemli bir konuma sahiptir. Geleneksel sofralara bakıldığında yöreden yöreye değişen çorbalar, et yemekleri, zeytinyağlı sebze yemekleri, sarmalar, kavurmalar, turşular, salatalar ve tatlılar göze çarpmaktadır (Cengiz & Akkuş, 2012). Yenilebilir yabani otlardan bu sayılan yemeklerde faydalanılmaktadır. Yenilebilir otlardan renkli tereyağları, aromatik zeytinyağı, sirke ve şekerleme yapılmaktadır (Şahin & Kılıç, 2016; Faydaoğlu & Sürücü, 2011). Bir başka ifade ile gıda amaçlı kullanılan yabani otlar; çiğ olarak tüketilebilmesinin yanı sıra, haşlanarak, kavurması yapılarak ve sarılarak da tüketilmektedir (Yücel vd., 2011). Geniş yapraklı olan yılan yaprağı (labada) otu, yabani hardal otu, yabani turp otu gibi otlardan sarmalar yapılmaktadır (Karaca vd., 2015). Küçük yapraklı olan madımak, hindiba, tilkişen, kazayağı gibi otlardan etli, kıymalı, bulgurulu ve pirinçli yemekler hazırlanmaktadır. Ayrıca geniş ve küçük yapraklı bu otlar yörelerde farklı şekillerde börek ve gözleme yapılarak da tüketilmektedir (Baysal, 2003).

Yenilebilir yabani otlar, kış mevsiminin sonları ve ilkbaharda toplanmakta hem besin maddesi olarak tüketilmekte hem de yöre pazarlarında satılmaktadır. Daha sonra tüketmek için yenilebilir otların bazıları salamura olarak korunmakta veya gelişen teknolojinin etkisiyle birlikte derin dondurucularda saklanabilmektedir. Bu sayede yenilebilir otlardan yılın bütün zamanlarında faydalanılabilmektedir.

### **1.3. Nevşehir Yöresi Yenilebilir Yabani Otları**

Doğu ile Batı'nın buluşma noktası olan Anadolu'daki yemekler coğrafyada meydana gelen değişimler ve mevsimsel özelliklerden dolayı farklılaşarak bölgeye has bir özellik taşımaya başlamıştır. (Mandeville, 2000). Nevşehir mutfağı Türk mutfagının özelliklerini içinde bulunduran eski kültürlerin, çeşitli dinlerin ve medeniyetlerin kesiştiği bir noktada bulunmaktadır. Nevşehir yöre halkının beslenmesinde tarım ve hayvancılık oldukça önemlidir. Yörede dört mevsim boyunca bulgurulu yemek ve çorba tüketilebilmektedir. Fasulye, nohut, yeşil mercimek patates, patlıcan, biber, domates, pırasa, lahana, üzüm, zerdali, erik bölgede üretilen ve sıkça tüketilen ürünlerdir. Üzüm bölgenin önemli ürünlerinden birisidir. Üzümden yapılan pekmez ve pekmez ürünleri bölge mutfağında büyük bir öneme sahiptir. Ekmek de bölgede farklı şekillerde üretilen önemli bir üründür ve çoğunlukla çörek ve yufka şeklinde yapılmaktadır. Bunların yanı sıra bölgede eskiden beri yaşayan insanların gıda maksatlı olarak tüketimini yapmış olduğu otlar da bölge mutfak kültürü açısından oldukça önemlidir. Bu otlar günümüzde de hala besin maddesi olarak kullanılmaktadır. Bölgede en sık rastlanan otlar; sirken otu, ebegümece, ısırgan otu, çiğdem otu, kuzukulağı, labada otu (yılan pancarı), semizotu, teke sakalı, cipez (azma), akkız (şevketi bostan)'dır (Kadioğlu vd., 2010; Tunçgenç & Tunçgenç, 2008; Yentürk, 2015; Kılıç, 2010). Bölgede yetişen bu otlar, kış mevsiminin sonları ve ilkbaharda yöre halkı tarafından toplanmaktadır. Yöresel pazarlarda da satılan bu otlardan belli başlı yemekler yapılmaktadır.

## 2. Yöntem

Nevşehir mutfak kültürünün bir parçasını oluşturan yabancı otlar geçmişte olduğu gibi günümüzde de yiyecek malzemesi olarak bölgede sıklıkla tüketilmektedir. Yerel mutfaklarda yabancı otların kullanımını konu alan bu çalışma, Nevşehir yöresinde yetişen yenilebilir otların neler olduğunu ve bu otlardan yapılan yemeklerin standart reçetelerinin oluşturulmasını amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle bölgede yetişen yenilebilir otların neler olduğu ile ilgili literatür taranmıştır. Literatür taramasından sonra ise bölgede yenilebilir otlar ile yapılan yemekler hakkında bilgi verilmiştir. Ürünler yapılırken gerekli olan standart reçeteler yazarlar tarafından oluşturulmuştur ve oluşturulan reçeteler kayıt altına alınmıştır.

## 3. Bulgular

### Sirken Otlı Gözleme

#### Malzemeler

##### Hamuru için:

1 kg un

50 gr yaş maya

10 gr tuz

50 gr Şeker

500 ml Su

10 gr Sirke

50 gr Tereyağı

##### İç harcı için:

500 gr sirken otu

1 adet soğan

200 gr kıyma

50 gr domates salçası

10 gr tuz

2 gr karabiber

2 gr pul biber

50 ml sıvı yağ

##### Hazırlanışı

Sirken otları ayıklanıp temizlendikten sonra kaynar suda haşlanır ve suyu süzülür. Hafif yağlı bir tavada kıyma kavrulmaya başlanır. Üzerine soğan ilave edilir ve suyu çekene kadar kavurma işlemine devam

edilir. Daha sonra salça, tuz ve baharatlar eklenir. Son olarak haşlanmış sirken otları hazırlanan karışıma eklenir ve soğumaya bırakılır.

#### Gözleme hamurunun hazırlanışı:

Un, tuz, şeker, maya, sirke bir kaba alınır ılık su eklenerek yoğrulur. Üzeri kapatılarak mayalandırmaya bırakılır. Mayalandıktan sonra ufak bezeler alınır ve ince bir şekilde açılır. Önceden hazırlanıp soğutulan iç harcı hamurun yarısına sürülerek yarım ay şeklinde kapatılır. Saç üzerinde odun ateşinde iki taraflı pişirilir. Sacdan alınınca üzerine tereyağı sürülür ve sıcak olarak servis edilir.

#### **Ebegümece Kavurması**

##### Malzemeler

500 gr ebegümece

1 adet soğan

1 adet domates

2 yumurta

10 gr tuz

2 gr karabiber

2 gr kırmızı toz biber

70 ml sıvı yağ

##### Hazırlanışı

Ebegümece otu yıkandıktan sonra saplarıyla birlikte doğranır. Soğan küp şeklinde doğranır. Doğranan soğanlar yağda kavrulur, içine ebegümeçleri ilave edilir. Daha sonra domates ve baharatlar eklenir bir süre kavrulup suyu çektikten sonra üzerine yumurta kırılır. Genellikle kahvaltıda tüketilen ebegümece kavurması sıcak servis edilir.

#### **Cızlağan (Isırgan Otu) Böreği**

##### Malzemeler

##### İç harcı için:

500 gr ısırgan otu

1 adet büyük soğan

100 gr çömlek peyniri

50 ml sıvı yağ

10 gr tuz

2 gr karabiber

2 gr pul biber

1 yumurta

Hamuru için;

1 kg un

50 gr yaş maya

10 gr tuz

50 gr şeker

600 ml su

Hazırlanışı

**Cızlağan böreğinin hamurunu yapmak için** öncelikle un, tuz, şeker ve maya bir kaba alınır üzerine ılık su eklenerek yoğrulur ve mayalanması için bırakılır. İç harcı yapılırken, cızlağan otları yıkanır ve kaynar suya batırılıp çıkartılır ( el yakmaması için). Daha sonra ince doğranmış kuru soğan, çömlek peyniri, taze soğan, yumurta ve baharatlar eklenerek bir iç malzeme elde edilir. Kıvam alan hamur 10 eşit parçaya ayrılır. 5' i alt kat 5'i üst kat olacak şekilde ayarlanır. Bezeler çok büyük olmayacak şekilde açılır ve üzeri sıvı yağ ile yağlanıp 5 tane beze üst üste koyulur. Hazırlanan açmalar yağlanmış tepsiye serilir. Üzerine hazırlanmış olan cızlağan harcı yayılır. Kalan 5 bezede aynı şekilde yağlanır ve böreğin üst katı da tepsiye serilir. Güzel kızarması için üzerine yumurta sarısı sürülür ve pişirilir.

**Çiğdem Pilavı**

Malzemeler

2 bağ çiğdem

1 kg bulgur

150 gr sığıç (kavurma)

100 gr tereyağı

1.5 litre et suyu

10 gr tuz

Hazırlanışı

Çiğdem köklerinin üzerinden kabukları alınarak soğanları çıkartılır. Et tencerede kavrulurken üzerine bulgur eklenir ve birlikte biraz daha kavrulur. Daha sonra kavurmaya çiğdem çiçeği ve soğanı eklenir. Çiğdem çiçeklerinin solmaması için suya tuz ilave edilir. Kısık ateşte suyu çekene kadar pişirilir. Altı kapatılınca pilav karıştırılıp 10 dakika beklemeye bırakılır.

**Yılan Pancarı (Labada) Dolması**

Malzemeler

1 kg yılan pancarı otu

100 gr pirinç



100 gr bulgur  
2 adet soğan  
2 adet sarımsak  
2 adet domates  
30 gr domates salçası  
5 gr biber salçası  
2 gr karabiber  
2 gr pul biber  
2 gr kırmızı toz biber  
10 gr kuru reyhan  
2 gr kimyon  
10 gr tuz

#### Hazırlanışı

Derin bir kap içerisinde yılan pancarının yaprakları haşlanır. Sap kısımları yaprak ayasına kadar kesilir ve renginin canlı kalması için soğuk buzlu suda beklemeye bırakılır. Dolma içi için ince doğranmış soğanlar bir tencerede kavrulur. Yıkanmış pirinç ve bulgur kavruan soğana ilave edilip biraz kavrulmaya bırakılır. Ardından rendelenmiş domates, salça ve baharatlar ilave edilip bir süre daha kavrulur. Daha sonra haşlanmış yılan pancarı otlarına iç harç sarılır ve tencereye yerleştirilir. Üzerine salça ile karıştırılmış su eklenerek kısık ateşte kapağı kapalı şekilde pişirilir. Piştikten sonra 20 dakika dinlendirilip yoğurt ile servis edilir.

#### **Pirinçli Semizotu Yemeği**

##### Malzemeler

1 kg semizotu  
50 gr pirinç  
1 adet soğan  
2 diş sarımsak  
30 gr domates salçası  
5 gr biber salçası  
2 gr karabiber  
2 gr pul biber  
10 gr tuz  
1 çay bardağı su

### Hazırlanışı

Derin bir tencerenin içinde kıyılmış soğanlar yağ ile beraber kavrulur. Ardından salça eklenir ve kavurmaya devam edilir. Daha sonra irice doğranmış semizotları ve baharatlar eklenir. Semizotu kendiliğinden suyunu bıraktığı için 1 çay bardağı su eklenir. Suyu kaynadıktan sonra 2 yemek kaşığı pirinç ilave edilir. Kısık ateşte kapağı kapalı olacak şekilde suyunu çekene kadar pişirilir. Sarımsaklı yoğurt ile servis edilir.

### **Semizotlu Bulgur Pilavı**

#### Malzemeler

- 500 gr bulgur
- 800 gr semizotu
- 150 gr sığıç (kavurma)
- 50 gr domates salçası
- 1 adet soğan
- 70 gr sıvı yağ
- 2 gr karabiber
- 2 gr kırmızı pul biber
- 10 gr tuz
- 1 çay bardağı su

#### Hazırlanışı

İnce doğranmış soğanlar yağda kavrulur. Ardından sığıç (kavurma) ve salça eklenerek kavurmaya devam edilir. Daha sonra bulgur eklenir ve biraz kavrulduktan sonra suyu ilave edilerek pişirmeye bırakılır. Pilav pişip dinlenmeye bırakılacağı zaman doğranmış semizotu pilava ilave edilir ve kapağı kapatılır. 15 dk boyunca tencerenin kapağı açılmaz. Böylelikle semizotları pilavın buharında pişmiş olur ve karıştırılıp servis edilir.

### **Tekesakalı Cacığı**

#### Malzemeler

- 1 bağ tekesakalı otu
- 1 adet salatalık
- 200 gr süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 500 ml su
- 10 gr tuz

### Hazırlanışı

Süzme yoğurt, sarımsak ve suyla karıştırılır. Ardından ince doğranmış tekesakalı otu ve salatalık eklenir. Tuz ilave edilerek soğuk olarak servis edilir.

### **Çiriş Otlı Soğuk Çorba**

#### Malzemeler

500 gr çiriş otu  
100 gr yarma  
500 gr süzme yoğurt  
2 diş sarımsak  
50 gr taze reyhan  
1 lt su

#### Hazırlanışı

Çiriş otları yıkanır, ayıklanır, küçük parça olacak şekilde doğranır ve az yağda kavrulur. Yarma buğday bir tencerede kaynatılır ve süzülüp soğutulur. Başka bir kaptaki sarımsaklı ayran yapılır. Son olarak kavrulmuş çiriş otu, haşlanmış yarma ve hazırlanan ayran birleştirilerek soğuk şekilde servis edilir.

### **Gavur Pancarı Çorbası**

#### Malzemeler

100 gr yarma  
400 gr süzme yoğurt  
1 bağ gavur pancarı  
2 diş sarımsak  
50 gr un  
1 yumurta  
20 gr tereyağı  
30 gr sıvıyağ  
50 gr kuru reyhan  
1,500 ml su  
15 gr tuz

#### Hazırlanışı

Bir tencere içinde yarma buğday kaynatılır. Başka bir kaptaki yoğurt, sarımsak, un, yumurta ve su çırpılır. Hazırlanan karışım haşlanan yarmaya yavaş yavaş ilave edilir. Başka bir tencerede yağ kızdırılır. Yağa

İlkbaharda toplanıp kurutulmuş gavrur pancarı otları ve kurutulmuş reyhan ilave edilip kavrulur. Yarmalı çorbanın üzerine dökülür, bir taşım kaynatılır ve sıcak servis edilir.

### **Nünük Tatlısı**

#### Malzemeler

1 bağ nünük (yılan yastığı) bitkisi yaprakları

100 gr yarma

150 gr kıvılcık ekşisi

50 gr tereyağı

150 gr çekirdeksiz kuru üzüm

80 gr toz şeker

50 gr dövülmüş ceviz

#### Hazırlanışı

Yıkamış nünük bitkisi yaprakları ince ince doğranır, kaynar suda 10-15 dk haşlanır ve süzülür. Bir tencereye tereyağı konulup haşlanmış bitkiler ilave edilerek kısa bir süre bu şekilde kavrulur. Suyu üzerine çıkacak şekilde kaynar su ilave edilir. Bu harç içerisine yarma ve kıvılcık ekşisi katılarak pişirmeye bırakılır. Yarmalar pişince kuru üzüm ve şeker ilave edilir 15- 20 dk daha pişirilir. Üzerine ceviz atılarak servis edilir.

### **Patatesli Gelincik Köftesi**

#### Malzemeler

800 gr gelincik bitkisi

6 adet patates

2 adet kuru soğan

4 adet yumurta

2 gr karabiber

2 gr kırmızı toz biber

1su bardak sıvı yağ

10 gr tuz

#### Hazırlanışı

Patatesler haşlanıp, kabuğu soyulduktan sonra ince bir şekilde doğranır. Gelincik kaynamış su içerisinde bir süre bekletilip çıkarılır. Daha sonra çok ince bir şekilde kıyılır. Patates ve gelincik karıştırıldıktan sonra içerisine yumurta, karabiber, pul biber, tuz ve ince doğranmış soğan katılır. Hazırlanan harç yoğrulduktan sonra kızartılarak servis yapılır.

## **Ispaton Salatası**

### Malzemeler

- 1 bağ ıspaton
- 1 bağ acı (yabani) marul
- 1 tutam dereotu
- 1 tutam maydanoz
- 4 adet taze soğan
- 3 közlenmiş yumurta
- 20 ml sirke
- 2 gr pul biber
- 10 gr tuz
- 50 ml zeytinyağı

### Hazırlanışı

Bütün yeşil malzemeler yıkanır ve irice doğranır. Odun kzne yumurtalar koyulur, pişirildikten sonra doğranır ve yeşilliklerle karıştırılır. Baharatlar eklenir ve servis edilir.

## **Yumurtalı Madımak**

### Malzemeler

- 500 gr madımak
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 20 gr yağ
- 10 gr tuz
- 2 gr pul biber
- 2 gr karabiber
- 2 adet yumurta

### Hazırlanışı

Kk Şekilde doğranan soğan ve sarımsaklar yağda kavrulur. İrice doğranmış madımlar üzerine eklenir ve kavurmaya devam edilir. En son üzerine yumurta kırılır. Yumurta pişince ocaktan alınır ve servis edilir.

## **4. Sonuç**

Büyük kentlerin zorlu yaşam koşulları, gsz, düzensiz beslenme ve hatalı diyet uygulamaları, sağlıksız ortamlar, genetiğiyle oynanmış gıdalarla beslenme, gün geçtikçe çoğalan alkol, sigara ve

uyuşturucu kullanımı ve nüfusun giderek yaş alması gibi nedenler insanları yeniden gençleşmeye, yenilenmeye ve en önemlisi doğaya yönlendirmektedir (Sandıkçı & Gürpınar, 2008). Yerli ve yabancı turistlerin doğal yiyecekleri tüketme isteği, yeni mutfak kültürlerini deneyimleme ve öğrenme eğilimlerinin artması turist kabul eden ülkelerin mutfaklarına sahip çıkmasını zorunlu hale getirmektedir. Ülke ve bölgelerin çekim unsurlarından birisi haline gelen gastronomi turizmi bu nedenle oldukça önemli olarak görülmektedir. Günümüzde turizmden pay almak isteyen ülkeler yiyecek-içecek kültürlerini korumakta ve tanıtmak amacıyla büyük gayret göstermektedir. Bu sebeple hem otların doğadan toplanması hem de ot yemeklerinin pişirilme aşaması, yerli ve yabancı turistlerin ilgi duyabileceği faaliyetler arasında yer almaktadır. Bu faaliyetlerle bölgenin gastronomi turizmi potansiyeli yükselmektedir. Bu doğrultuda yenilebilir yabancı otlar, yöresel mutfakların tanıtılması ve yöre mutfağının canlı tutulması açısından önem taşımaktadır.

Yörenin gastronomi mirasının korunması ve gelecek nesillere aktarılması açısından önemli olan yöresel ürünlerin literatüre kazandırılması ve kayıt altına alınması elzemdir. Kayıt altına alınan yemek tarifleri, malzemelerin elde edilme yöntemleri, pişirme teknikleri ve servisine kadar olan tüm süreçler yerli ve yabancı turistlerin dikkatini çekmekte ve merak hissi ortaya çıkarmaktadır (Dinçer vd., 2014).

Yapılan çalışmada Nevşehir bölgesinde yetişen yenilebilir yabancı otların neler olduğu ve bu otlardan elde edilen yemeklerin standart reçetelerinin belirlenmesi amaç edinilmiştir. Çalışma neticesinde bölgede çok sayıda yabancı yenilebilir otun olduğu belirlenmiştir. Yenilebilir yabancı otlar hem pişirilerek hem de çiğ olarak tüketilebilmektedir. Bu otların kök, yaprak, gövde ve çiçek gibi kısımları yemek, salata ve tatlılarda kullanılmaktadır. Bu çalışmada Nevşehir bölgesinde otlardan yapılabilecek yemeklerin standart reçeteleri çıkarılmıştır. Çalışma hazırlanırken daha önce yazarlar tarafından uygulaması yapılan ot yemeklerinin standart reçeteleri kayıt altına alınmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda bölgenin gastronomi değerlerinin ortaya çıkarılmasına ve bölgenin doğa temelli yiyecek ürünlerinin belirlenmesine katkı sağlandığı düşünülmektedir.

## 5. Kaynakça

- Badayman, M., Dinçel, E., & Ünver A. A. (2018), Çiriş otu ve Türk mutfağında kullanımı. *Aydın Gastronomy*, 2(1), 51-55.
- Baysal, A. (2003). *Beslenme kültürümüz*, 3. Baskı, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Baytop, T. (1984). *Türkiye’de bitkiler ile tedavi (geçmişte ve bugün)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, No. 40.
- Cengiz, G., & Akkuş, Ç. (2012). Kırsal turizm kapsamında yöre halkının kalkındırılması: Erzurum örneği. *KMÜ Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14(22), 61-74.
- Çakılcıoğlu, U., & Türkoğlu, I. (2010). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Sivrice (Elazığ-Turkey). *Journal Of Ethnopharmacology*, 132(1), 165-175.
- Çetinkaya, N., & Yıldız, S. (2018). Erzurum’un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek.1), 482-503.

- Dinçer, F.İ., Uğurlu, K., & Çakmak, T.F. (2014). Ekoturizm ve gastronomi turizminin destinasyon pazarlamasına etkisi: Çorum örneği. *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1(1), 19-35.
- Faydaoğlu, E., & Sürücüoğlu, M. S. (2011). Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 1,58-60.
- Güler, S. (2004), Erzurum yöresinde doğal yayılış gösteren bazı tıbbi ve aromatik bitkilerin etnobotanik özellikleri, *Doğu Anadolu Ormancılık Araştırma Müdürlüğü Yayınları*, <https://doguanadolu.ogm.gov.tr/Yayinlar/Teknik%20B%C3%BCIten/ERZURUM%20Y%C3%96R.YAY.G%C3%96ST.TIBB%C4%B0%20AROMAT%C4%B0K%20B%C4%B0TK%C4%B0LER.pdf>, Erişim Tarihi: 14.12.2019.
- İnaltong, T. (2008). *Mutfaktaki yaban Anadolu'nun yenen otları*. İstanbul, Yapı Kredi Yayınları.
- Jawani, M., Arslan, N., & Taher, M. (2014). Tıbbi aromatik bitkilerin doğadan toplanmasında iyi toplama uygulamaları. *Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarla Bitkileri Bölümü Dergisi*, 15, 28-33.
- Kadioğlu, S., Kadioğlu, B., & Kaya, C. (2010). Erzurum yöresinde geleneksel olarak tüketilen bazı yabancı bitkiler ve kullanım şekilleri. *The 1st International Symposium On Traditional Foods From Adriatic To Caucasus*, (pp. 720-722), Tekirdağ, Türkiye.
- Karaca O., Yıldırım, O., & Çakıcı, C., (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıklı ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Kendir, G., & Güvenç, A. (2010). Etnobotanik ve Türkiye'de yapılmış etnobotanik çalışmalara genel bir bakış. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 1, 50-58.
- Kılıç, N. (2010). *Türk Mutfağının Ege-Akdeniz Karakterinin Kültürel ve Turistik Açından İncelenmesi: Ayvalık Örneği. Uzmanlık Tezi*. T.C. Kültür Ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Mandeville, J. (2000) *Travel guide Turkey*. New Holland Publishers, London.
- Polat, R., & Satıl, F. (2012). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Edremit gulf (Balıkesir – Turkey), *Journal of Ethnopharmacology*, 139, 626-641.
- Sandıkçı, M., & Gürpınar, K. (2008). Termal turizm işletmelerinde kür hizmetlerinden algılanan önem: Ege bölgesinde bir araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İİBF Dergisi*, 10(1), 103-121.
- Şahin, Ö., & Kılıç, B. (2016), Yenilebilir çiçekler. *İçinde Yiyecek içecek endüstrisinde trendler I, ed. Osman N. Özdoğan*, Ankara, Detay Yayıncılık, 179-200.
- Tunçgenç, Ş., & Tunçgenç, M. (2008), *Giritli Türklerin mutfağından ot ve sebze yemekleri*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Tunçtürk, Y., Ocak, E., & Köse, Ş. (2014). Farklı süt türlerinden üretilen Van otlı peynirlerinin fiziksel ve kimyasal özellikleri ile proteoliz profillerinde olgunlaşma sürecinde meydana gelen değişimler. *Gıda Dergisi*, 39(3), 163-170.

- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin yabani besin bitkileri ve ot yemekleri*, İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Varona, V. (2001), *Nature's cancer-fighting foods, the gale encyclopedia of diets - a guide to health and nutrition, Part 1*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Yentürk, A. (2015), Girit toprağını hatırlatan ot yemekleri, [https://Giritturklerikulturu.Wordpress.Com/2015/02/21/Girit-Topragini-Hatirlatan-Ot-Yemekleri\\_Aybala-Yenturk/](https://Giritturklerikulturu.Wordpress.Com/2015/02/21/Girit-Topragini-Hatirlatan-Ot-Yemekleri_Aybala-Yenturk/). (Erişim Tarihi: 19/12/19).
- Yücel, E., Tapırdamaz, A., Yücel Ş.İ., Yılmaz, G., & Ak, A. (2011). Determining the usage ways and nutrient contents of some wild plants around Kisecik town (Karaman/Turkey). *Biological Diversity and Conservation*, 4(3), 71-82.