



# Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2026, 10(3): 262-274.

<https://doi.org/10.26677/TR1010.2026.1685>

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



## ARAŞTIRMA MAKALESİ

### **Tıbbi Aromatik Bitkilerin Tüketim Kültürü ve Gastronomideki Yerinin İncelenmesi: Kastamonu Araç İlçesi Örneği**

Hümeysra KAYAN, Yüksek Lisans Öğrencisi, Kastamonu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kastamonu, e-posta: [humeysra.kayan28@icloud.com](mailto:humeysra.kayan28@icloud.com)  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4516-4596>

Doç. Dr. Hakkı ÇILGINOĞLU, Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Kastamonu, e-posta: [hcilginoglu@kastamonu.edu.tr](mailto:hcilginoglu@kastamonu.edu.tr)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6787-3397>

#### **Öz**

Bu çalışma, Kastamonu ili Araç ilçesi ve çevre köylerinde tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanımını inceleyen nitel bir araştırmadır. Araştırma verileri, 25-30 Mayıs 2026 tarihleri arasında tıbbi ve aromatik bitkiler konusunda bilgi ve deneyime sahip 15 kadın katılımcıyla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış mülakatlar yoluyla toplanmıştır. Katılımcılar amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemleriyle belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanımına ilişkin geleneksel bilginin özellikle kadınlar aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarıldığı belirlenmiştir. Sarı kantaron yağ yapımında; nane, kekik, papatya ve ıhlamur ise çoğunlukla çay olarak kullanılmaktadır. Hindiba yöresel yemeklerde, asma yaprağı yemeklerde, kuşburnu ve böğürtlen ise reçel ve çay yapımında değerlendirilmektedir. Ayrıca, katılımcı beyanlarına göre bitkilerin çeşitli geleneksel sağlık amaçlarıyla kullanıldığı belirlenmiştir. Bulgular, tıbbi ve aromatik bitkilerin geleneksel bilgi, beslenme ve yerel gastronomi kültürünün sürdürülmesinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Tıbbi ve Aromatik Bitkiler, Geleneksel Bilgi, Gastronomi, Kastamonu, Araç.

**Makale Gönderme Tarihi:** 09.07.2026

**Makale Kabul Tarihi:** 05.09.2026

#### **Önerilen Atıf:**

Kayan, H. ve Çılğinoğlu, H. (2026). Tıbbi Aromatik Bitkilerin Tüketim Kültürü ve Gastronomideki Yerinin İncelenmesi: Kastamonu Araç İlçesi Örneği, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 10(3): 262-274.



## Journal of Turkish Tourism Research

2026, 10(3): 262-274.

<https://doi.org/10.26677/TR1010.2026.1685>

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage: <https://www.tutad.org>



### RESEARCH PAPER

#### **An Investigation of the Consumption Culture and the Role of Medicinal and Aromatic Plants in Gastronomy: The Case of Araç District, Kastamonu**

Hümeýra KAYAN, MSc. Student, Kastamonu University, Institute of Graduate Programs, Kastamonu, e-mail: [humeýra.kayan28@icloud.com](mailto:humeýra.kayan28@icloud.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4516-4596>

Associate Prof. Dr. Hakkı ÇILGINOĞLU, Kastamonu University, Faculty of Tourism, Kastamonu, e-mail: [hcilginoglu@kastamonu.edu.tr](mailto:hcilginoglu@kastamonu.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6787-3397>

#### **Abstract**

This study is a qualitative research study examining the use of medicinal and aromatic plants in Araç district of Kastamonu Province and the surrounding villages. The research data were collected through semi-structured interviews conducted with 15 female participants who had knowledge and experience regarding medicinal and aromatic plants between May 25 and 30, 2026. The participants were selected using purposive and snowball sampling methods. The findings revealed that traditional knowledge regarding the use of medicinal and aromatic plants is transmitted from generation to generation, particularly through women. St. John's wort is used to prepare oil, while mint, thyme, chamomile, and linden are mostly consumed as herbal teas. Chicory is used in local dishes, grape leaves are used in meals, and rosehip and blackberry are used to prepare jams and herbal teas. In addition, according to the participants' statements, these plants are used for various traditional health-related purposes. The findings indicate that medicinal and aromatic plants play an important role in sustaining traditional knowledge, dietary practices, and local gastronomic culture.

**Keywords:** Medicinal and Aromatic Plants, Traditional Knowledge, Gastronomy, Kastamonu, Araç.

**Received:** 09.07.2026

**Accepted:** 05.09.2026

#### **Suggested Citation:**

Kayan, H. and Çilginoğlu, H. (2026). An Investigation of the Consumption Culture and the Role of Medicinal and Aromatic Plants in Gastronomy: The Case of Araç District, Kastamonu, *Journal of Turkish Tourism Research*, 10(3): 262-274.

## GİRİŞ

Türkiye, sahip olduğu farklı iklim özellikleri, zengin flora yapısı ve biyolojik çeşitliliği sayesinde tıbbi ve aromatik bitkiler açısından önemli bir potansiyele sahiptir. Bu bitkiler, özellikle kırsal bölgelerde yaşayan toplumlar tarafından geçmişten bugüne beslenme amacıyla ve çeşitli sağlık sorunlarının giderilmesinde kullanılmaktadır. Söz konusu kullanım, geleneksel bilgi birikiminin kuşaktan kuşağa aktarılmasının önemli göstergelerinden biridir (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011; Şimşek ve Önek, 2021).

Geleneksel kullanım alanlarının yanı sıra son yıllarda doğal ve yerel ürünlere yönelik ilginin artması, tıbbi ve aromatik bitkilerin gastronomideki önemini de artırmıştır. Bu bitkiler; çay, baharat, sos, şurup ve çeşitli yemeklerin hazırlanmasında kullanılarak mutfak kültürünün zenginleşmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca yöresel mutfakların özgün kimliğini yansıtan temel unsurlar arasında yer almaktadır (Duman ve Sarper, 2023). Beslenme ve sağlık açısından sağladıkları katkılar nedeniyle tıbbi ve aromatik bitkiler, sürdürülebilir gastronomi kapsamında değerlendirilen önemli doğal kaynaklar olarak kabul edilmektedir (Turp ve Boylu, 2018).

Türkiye'nin tıbbi ve aromatik bitki potansiyelini yansıtan önemli bölgelerden biri olan Kastamonu, geniş orman varlığı, zengin florası ve elverişli iklim koşullarıyla dikkat çekmektedir. İlde doğal olarak yetişen tıbbi ve aromatik bitkiler, yerel halk tarafından beslenme, geleneksel tedavi uygulamaları ve farklı kullanım amaçları doğrultusunda değerlendirilmektedir (Şimşek ve Önek, 2021).

Bu kapsamda Araç ilçesi, zengin doğal florası ve geleneksel bilgi birikimiyle öne çıkan yerleşim alanlarından biridir. Bölgede yetişen tıbbi ve aromatik bitkilerin belirlenmesi, gastronomik ve sağlık amaçlı kullanım biçimlerinin ortaya konulması ve bu bitkilere ilişkin geleneksel bilginin kayıt altına alınması, kültürel mirasın korunması ve alanyazına katkı sunulması açısından önem taşımaktadır (Şimşek ve Önek, 2021). Bu araştırma, Araç ilçesinde tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanımına ilişkin geleneksel uygulamaları ortaya koymayı ve konuya ilişkin mevcut bilgi birikimine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### Tıbbi ve Aromatik Bitkiler

Tıbbi ve aromatik bitkiler, sahip oldukları çeşitli biyolojik ve aromatik özellikler nedeniyle geçmişten günümüze sağlık ve beslenme başta olmak üzere farklı alanlarda kullanılan doğal kaynaklar arasında yer almaktadır. Tıbbi amaçla kullanılan bitkiler, geleneksel ve modern uygulamalarda sağlığın korunması ve çeşitli sağlık sorunlarının giderilmesi amacıyla değerlendirilirken, aromatik özellik taşıyan bitkiler tat ve koku verme özellikleri nedeniyle beslenme ve mutfak uygulamalarında kullanılmaktadır (Arslan vd., 2015; Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011). Bunun yanı sıra bu bitkiler, bitkisel çay, baharat, çeşni ve çeşitli gıdaların hazırlanmasında değerlendirilmekte; kozmetik, parfümeri ve farklı sanayi alanlarında da kullanım alanı bulmaktadır (Gölükcü vd., 2012; Toker vd., 2016).

Bu çalışmada tıbbi ve aromatik bitkiler, katılımcıların geleneksel bilgi ve deneyimleri doğrultusunda sağlık, beslenme ve gastronomik amaçlarla kullandıkları bitkiler kapsamında ele alınmıştır. Araştırmada bazı bitkilerin sağlık amaçlarının yanı sıra doğrudan yemeklerde, çaylarda, reçel ve benzeri ürünlerin hazırlanmasında kullanıldığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda ceviz, roka, dereotu ve asma yaprağı gibi ürünler, tıbbi ve aromatik özelliklerinden bağımsız olarak, katılımcıların geleneksel ve gastronomik kullanım biçimlerini ortaya koymak amacıyla araştırma kapsamına dâhil edilmiştir.

Türkiye, farklı iklim özellikleri, coğrafi çeşitliliği ve zengin bitki örtüsü sayesinde tıbbi ve aromatik bitkiler bakımından önemli bir çeşitliliğe sahiptir. Bu çeşitlilik, farklı bölgelerde kendine özgü bitki türlerinin yetişmesine ve bu bitkilerin geleneksel bilgi doğrultusunda sağlık ve beslenme amaçlarıyla değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011). Bu genel çeşitlilik içerisinde Kastamonu, geniş orman alanları ve zengin bitki örtüsüyle dikkat çeken illerden biridir. Kastamonu'nun ilçelerinden Araç ise sahip olduğu orman ekosistemi, biyolojik çeşitlilik ve elverişli ekolojik koşullar bakımından tıbbi ve aromatik bitkilerin yetiştiği alanlar arasında değerlendirilebilir (Şen ve Erkan Buğday, 2015). Yörede bulunan bitkilerin beslenme ve geleneksel uygulamalarda kullanılması, bu doğal kaynakların yerel yaşam içerisindeki yerini ortaya koymaktadır.

Tıbbi ve aromatik bitkilerin beslenme amacıyla kullanılması, bu bitkilerin gastronomi açısından da ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bitkilerin çay, baharat, çeşni ve çeşitli yemeklerin hazırlanmasında kullanılması, yöresel mutfakların kendine özgü özelliklerinin oluşmasına katkı sağlayan unsurlar arasında değerlendirilmektedir. Yabancı bitkilerin yemeklerde kullanılmasının yanı sıra farklı hazırlama ve tüketim biçimleriyle beslenme kültüründe yer alması, geleneksel bilgi ile yerel mutfak arasındaki ilişkinin ortaya konulmasına olanak sağlamaktadır (Ceylan ve Yücel, 2015; Karaca vd., 2015). Bu açıdan tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım biçimlerinin incelenmesi, yalnızca sağlık amaçlı uygulamaların değil, aynı zamanda geleneksel bilgi ve yerel gastronomi kültürünün anlaşılması açısından da önem taşımaktadır.

Bu bağlamda, Araç ilçesinde tıbbi ve aromatik bitkilerin toplanması, hazırlanması ve mutfakta değerlendirilmesine ilişkin uygulamaların incelenmesi; yöredeki geleneksel bilgi birikiminin ve bitkilerin yerel beslenme kültüründeki yerinin ortaya konulmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle yörede kullanılan tıbbi ve aromatik bitkilerin ve kullanım biçimlerinin kayıt altına alınması, geleneksel bilgi ile yerel gastronomi arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.

## **Dünyada Tıbbi ve Aromatik Bitkiler**

Tıbbi ve aromatik bitkiler, farklı toplumlar tarafından geçmişten günümüze sağlık, beslenme, kozmetik ve çeşitli sanayi alanlarında kullanılan doğal kaynaklar arasında yer almaktadır. Dünya genelinde tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanlarının çeşitlenmesi, bu bitkilere yönelik ekonomik ve ticari faaliyetlerin de gelişmesine katkı sağlamıştır. Özellikle bitkilerden elde edilen uçucu yağların gıda, kozmetik, parfümeri ve çeşitli sanayi alanlarında kullanılması, tıbbi ve aromatik bitkilerin ekonomik değerini artıran unsurlar arasında değerlendirilmektedir (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011; Bayram vd., 2010).

Tıbbi ve aromatik bitkilerin dünya üzerindeki dağılımı, iklim ve ekolojik koşullara bağlı olarak farklılık göstermektedir. Tropikal bölgeler, bitki çeşitliliği bakımından öne çıkan alanlar arasında yer almakta ve bu bölgelerde çok sayıda tıbbi ve aromatik bitki türüne rastlanmaktadır. Bitkisel kaynakların sağlık ve beslenme alanlarındaki kullanımının yanı sıra ticari değer kazanması, tıbbi ve aromatik bitkilere yönelik üretim ve ticaret faaliyetlerinin gelişmesinde etkili olmaktadır (Gül ve Çelik, 2016).

Dünya genelindeki kullanım ve ticaretin yanı sıra tıbbi ve aromatik bitkilerin geleneksel bilgi içerisindeki yeri de dikkat çekmektedir. Farklı toplumlarda bitkilerin sağlık amacıyla kullanımına ilişkin bilgi ve uygulamalar kuşaktan kuşağa aktarılmakta, bu durum bitkilerin yalnızca ekonomik bir kaynak değil, aynı zamanda kültürel bir unsur olarak da değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011).

## **Türkiye'de Tıbbi ve Aromatik Bitkiler**

Dünya genelindeki bitki çeşitliliği içerisinde Türkiye, sahip olduğu farklı iklim özellikleri, coğrafi konumu ve zengin florası nedeniyle tıbbi ve aromatik bitkiler açısından önemli bir potansiyele sahiptir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde yetişen bitki türlerinin çeşitliliği, bu bitkilerin sağlık, beslenme, gastronomi ve çeşitli ekonomik faaliyetlerde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır (Kendir ve Güvenç, 2010; Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011).

Türkiye'deki tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanları yalnızca doğadan toplanarak gerçekleştirilen geleneksel uygulamalarla sınırlı değildir. Bazı bitkilerin tarımı yapılmakta, bazıları ise doğal alanlardan toplanarak iç ve dış pazarlarda değerlendirilmektedir. Anason, gül, kimyon, haşhaş ve kekik, Türkiye'de tarımı yapılan tıbbi ve aromatik bitkiler arasında öne çıkan türlerdir. Özellikle kekik üretimi ve ihracatı, Türkiye'nin tıbbi ve aromatik bitkiler alanındaki ekonomik faaliyetleri içerisinde dikkat çekmektedir (Bayram vd., 2010; Arslan vd., 2015).

Türkiye'de tıbbi ve aromatik bitkilerin önemli bir bölümü geleneksel bilgi doğrultusunda kullanılmaktadır. Doğadan toplanan bitkilerin sağlık, beslenme ve kozmetik amaçlarla değerlendirilmesi, farklı yörelerde bitkilerle ilişkili geleneksel uygulamaların oluşmasını sağlamıştır. Bu kullanım biçimleri, tıbbi ve aromatik bitkilerin Türkiye'deki kültürel ve gastronomik değerinin anlaşılması bakımından önem taşımaktadır (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011; Ceylan ve Yücel, 2015).

Türkiye'deki bu çeşitlilik bölgesel çalışmalar açısından da önem taşımaktadır. Özellikle yöre halkının doğadan topladığı bitkileri hangi amaçlarla kullandığı, nasıl hazırladığı ve beslenme kültürüne nasıl dâhil ettiği, geleneksel bilginin yerel düzeyde incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda Kastamonu'da yenilebilir otlar ve bitkilerin kullanımına ilişkin çalışmalar bulunmakta ve bu bitkilerin çeşitli yemek ve hazırlama yöntemleriyle değerlendirildiği görülmektedir (Şimşek vd., 2020).

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Yöntemi**

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sahası olarak Kastamonu ili Araç ilçesi ve çevre köylerinin belirlenmesinde, yörede tıbbi ve aromatik bitkilerin geleneksel kullanımına ilişkin bilgi ve deneyimin bulunması ve bu bitkilerin beslenme ve gastronomik amaçlarla kullanılmaya devam etmesi etkili olmuştur. Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu, Araç ilçesi ve çevre köylerde yaşayan, tıbbi ve aromatik bitkiler konusunda bilgi ve deneyime sahip 15 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiş, daha sonra kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak örneklem genişletilmiştir. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle analiz edilmiştir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, Kastamonu ili Araç ilçesinde yetişen tıbbi ve aromatik bitkilerin belirlenmesi, bu bitkilerin yöre halkı tarafından kullanım şekillerinin ortaya konulması ve gastronomi açısından değerlendirilmesidir. Ayrıca geleneksel bilgiye dayalı bitki kullanım kültürünün kayıt altına alınması ve gelecek nesillere aktarılmasına katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

Tıbbi ve aromatik bitkiler, beslenme ve sağlık alanlarının yanı sıra gastronomi turizmi açısından da önem taşımaktadır (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011). Araç ilçesi, zengin bitki örtüsü ve biyolojik çeşitliliği sayesinde tıbbi ve aromatik bitkiler açısından önemli bir potansiyele sahiptir (Şen ve Erkan Buğday, 2015). Bu bitkilere ilişkin geleneksel bilginin kayıt altına alınması, yerel bilgi ve mutfak kültürünün korunmasına katkı sağlayabilir (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011). Ayrıca bitkilerin yiyecek ve içeceklerde kullanım biçimlerinin ortaya konulması, yerel gastronomi kültürünün ve gastronomi turizmi potansiyelinin anlaşılması açısından önem taşımaktadır (Karaca vd., 2015).

### **Araştırma Soruları**

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Araç ilçesi ve çevre köylerinde hangi tıbbi ve aromatik bitkiler bilinmekte ve kullanılmaktadır?
2. Tıbbi ve aromatik bitkiler yöre halkı tarafından hangi amaçlarla ve hangi kullanım biçimleriyle değerlendirilmektedir?
3. Tıbbi ve aromatik bitkilere ilişkin geleneksel bilgi nasıl aktarılmaktadır?
4. Tıbbi ve aromatik bitkilerin yerel gastronomi içerisindeki kullanım alanları nelerdir?
5. Bu bitkilerin yiyecek ve içeceklerde değerlendirilme biçimleri nelerdir?

### **Araştırmanın Veri Toplama Tekniği**

Bu araştırmada veri toplama süreci, nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda yarı yapılandırılmış mülakat yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Mülakat soruları hazırlanırken, tıbbi ve aromatik bitkiler ile ilgili araştırmalarda kullanılan soru formlarından yararlanılmış ve araştırmanın amacı doğrultusunda gerekli uyarlamalar yapılmıştır (Ceylan ve Yücel, 2015; Karaca vd., 2015; Şimşek vd., 2020).

Araştırma verileri, 25–30 Mayıs 2026 tarihleri arasında Kastamonu ili Araç ilçesine bağlı İğdir köyü ve çevre köylerde toplanmıştır. Veri toplama sürecinde, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen 15 kadın katılımcıyla yarı yapılandırılmış mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar katılımcıların onayı doğrultusunda yüz yüze yürütülmüş, ses kaydı alınmış ve mülakat formu kullanılarak kayıt altına alınmıştır.

Elde edilen veriler betimsel analiz tekniği kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, öncelikle ses kayıtları yazıya aktarılmış ve elde edilen veriler araştırmanın amacı ve yarı yapılandırılmış mülakat formunda yer alan sorular doğrultusunda incelenmiştir. Katılımcıların tıbbi ve aromatik bitkilere ilişkin ifadeleri; bitki türü, kullanım şekli ve kullanım amacı açısından değerlendirilerek benzer ifadeler bir araya getirilmiştir. Elde edilen bulgular, katılımcıların ifadelerinden yapılan doğrudan alıntılarla desteklenerek sunulmuştur.

### **Çalışma Grubu ve Örnekleme Süreci**

Araştırmanın çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen ve tıbbi ile aromatik bitkiler konusunda bilgi ve deneyim sahibi 15 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların seçiminde, tıbbi ve aromatik bitkileri toplama, işleme ve günlük yaşamda kullanma deneyimine sahip olmaları temel ölçüt olarak dikkate alınmıştır.

Çalışma grubunun yalnızca kadın katılımcılardan oluşturulmasında, araştırma konusu kapsamında tıbbi ve aromatik bitkilerin toplanması, işlenmesi ve günlük yaşamda kullanımına ilişkin bilgi ve deneyime sahip kadınlara ulaşılması etkili olmuştur. Kadın katılımcıların bu konudaki bilgi ve deneyimleri, araştırmanın amacıyla örtüştüğü için çalışma grubu kadın katılımcılarla sınırlandırılmıştır.

Araştırmada katılımcıların belirlenmesinde amaçlı ve kartopu örnekleme teknikleri birlikte kullanılmıştır. Örnekleme süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, Kastamonu ili Araç ilçesi ve çevre köylerinde yaşayan, tıbbi ve aromatik bitkileri tanıyan, toplayan ve bu bitkilerin kullanımına ilişkin bilgi ve deneyime sahip kadınlar amaçlı örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. İkinci aşamada, ilk görüşmeler gerçekleştirildikten sonra, bu katılımcıların yönlendirmeleri doğrultusunda aynı özelliklere sahip diğer kadın katılımcılara ulaşılmış ve kartopu örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır. Bu örnekleme süreci sonucunda araştırmanın çalışma grubunu, tıbbi ve aromatik bitkiler konusunda bilgi ve deneyime sahip 15 kadın katılımcı oluşturmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Araştırma kapsamında toplam 15 kadın katılımcı ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısının belirlenmesinde, nitel araştırmalarda veri toplama sürecinin sonlandırılmasında kullanılan veri doygunluğu ilkesi esas alınmıştır. Görüşmeler ilerledikçe, katılımcıların ifade ettikleri tıbbi ve aromatik bitki türlerinin büyük ölçüde benzerlik gösterdiği ve bu bitkilerin kullanım biçimlerine ilişkin bilgilerin tekrarlandığı belirlenmiştir. Özellikle son görüşmelerde, araştırmanın amacı doğrultusunda daha önce elde edilen bulguların dışında yeni bir bitki türü, farklı bir kullanım biçimi ya da yeni bir bilgiye ulaşılmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda, görüşmelerden elde edilen verilerin birbirini tekrar etmeye başladığı ve yeni bilgi üretiminin sınırlı kaldığı değerlendirilerek 15 katılımcı ile veri doygunluğuna ulaşıldığı kabul edilmiş ve veri toplama süreci sonlandırılmıştır. (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Veriler, tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanımına ilişkin bilgilerin belirlenmesi amacıyla nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılarak toplanmıştır. Görüşmeler, 25-30 Mayıs 2026 tarihleri arasında katılımcıların evlerinde ve tıbbi ile aromatik bitkileri topladıkları alanlarda yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler başlamadan önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve ses kaydı alınmasına ilişkin izinleri alınmıştır. Daha sonra gerçekleştirilen görüşmeler ses kaydıyla kayıt altına alınmış, elde edilen kayıtlar yazıya aktarılarak veri analizinde kullanılmıştır.

## Güvenirlilik

Bu araştırmada elde edilen verilerin güvenilirliğini artırmak için birden fazla strateji uygulanmıştır. Öncelikle yarı yapılandırılmış görüşme, katılımcılara tıbbi ve aromatik bitkilerle ilgili deneyimlerini detaylı şekilde aktarma fırsatı sunarken görüşme sorularının aynı çerçevede yönlendirilmesi verilerin tutarlılığının sağlanmasına yardımcı olmuştur (Ceylan ve Yücel, 2015). Araştırmada ses kaydı ile yapılan görüşmeler sözlü ifadelerin eksiksiz olarak kaydedilmesini ve daha sonra yazılı hâle getirilmesini mümkün kılmıştır. Bu yöntem katılımcıların deneyimlerinin doğru şekilde belgelenmesine ve yorumlanmasına katkı sağlamıştır (Karaca vd., 2015).

Araştırmanın güvenilirliğini artırmak amacıyla üçgenleme (triangülasyon) tekniğinden yararlanılmıştır. Üçgenleme, aynı olgunun farklı veri kaynakları, veri toplama teknikleri veya araştırmacı gözlemleri aracılığıyla doğrulanmasına dayanan ve nitel araştırmalarda bulguların inandırıcılığını artırmak amacıyla kullanılan bir tekniktir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu teknikte katılımcı görüşlerinden elde edilen veriler, araştırmacı gözlemleri ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Böylece araştırma bulgularının tutarlılığı ve güvenirliliği desteklenmeye

çalışılmıştır. Örnekleme sürecinde, ilk ulaşılan katılımcının yönlendirmeleri doğrultusunda ulaşılan diğer katılımcılardan elde edilen bilgiler birlikte değerlendirilmiştir. Farklı katılımcılardan elde edilen verilerin karşılaştırılması, araştırma konusuna ilişkin benzerlik ve farklılıkların belirlenmesine olanak sağlamış ve verilerin yorumlanması sürecinde dikkate alınmıştır.

### **Etik Kurul İzin Belgesi**

Çalışma için etik kurul izin belgesi alınmıştır. Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulundan 07.05.2026 tarih ve 19 sayılı karar numarası ile izin alınmıştır.

### **BULGULAR**

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

| <b>Katılımcıların Demografik Özellikleri</b> | <b>N</b> | <b>%</b> |
|----------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Cinsiyet</b>                              |          |          |
| Kadın                                        | 15       | 100      |
| <b>Yaş</b>                                   |          |          |
| 30-39                                        | 3        | 20,0     |
| 40-49                                        | 4        | 26,7     |
| 50-59                                        | 5        | 33,3     |
| 60-70                                        | 3        | 20,0     |
| <b>Meslek</b>                                |          |          |
| Ev Hanımı                                    | 11       | 73,3     |
| Tarım/Bahçe İşleri                           | 4        | 26,7     |
| Diğer                                        | 0        | 0        |
| <b>Bulunduğu İlçe</b>                        |          |          |
| Araç                                         | 15       | 100      |

Tablo 1’de araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri sunulmuştur. Araştırma, yaşları 30-70 arasında değişen toplam 15 kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 11’i ev hanımı (%73,3), 4’ü ise bağ ve bahçe işleriyle uğraşmaktadır (%26,7). Katılımcıların tamamının tıbbi ve aromatik bitkilerin toplanması, kullanımı ve geleneksel bilgi aktarımı konusunda deneyim sahibi olması araştırmanın amacı doğrultusunda nitelikli verilerin elde edilmesine katkı sağlamıştır.

Tablo 2 incelendiğinde, sarı kantaron, nane, kekik, roka, mısır püskülü, dereotu, sarımsak ve asma yaprağının 15 katılımcının tamamı tarafından kullanıldığı görülmektedir. Bunu 14 katılımcı tarafından kullanılan ıhlamur, ısırgan otu ve ceviz; 12 katılımcı tarafından kullanılan ebegümeci ve ısıpıt; 9 katılımcı tarafından kullanılan sinir otu; 8 katılımcı tarafından kullanılan civanperçemi ve kuşburnu; 7 katılımcı tarafından kullanılan ayrık otu ile böğürtlen; 6 katılımcı tarafından kullanılan alıç; 5 katılımcı tarafından kullanılan yoğurt otu, hindiba ve dağ çileği ile 4 katılımcı tarafından kullanılan sirkeyen otu izlemektedir. Katılımcılar, bu bitkileri kullanım amaçlarına göre yağ yapımı, bitki çayı, yemek, salata, reçel, marmelat, gözleme, kavurma ve taze tüketim

şeklinde değerlendirdiklerini ifade etmiştir. Bulgular, katılımcılar tarafından tıbbi ve aromatik bitkilerin yalnızca sağlık amacıyla değil, beslenme ve geleneksel mutfak uygulamalarında da kullanıldığını göstermektedir.

**Tablo 2.** Bitki, Bitkinin Bilimsel Adı, Katılımcı Sayısı, Kullanım Şekli ve Kullanım Amacı ile İlgili Bilgiler

| Bitki         | Bitkinin Bilimsel Adı                     | Katılımcı Sayısı | Kullanım Şekli               | Kullanım Amacı                                                      |
|---------------|-------------------------------------------|------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Sarı kantaron | <i>Hypericum perforatum</i> L.            | 15               | Yağ yapımı                   | Eklem ağrıları, yara ve yanıklar                                    |
| Nane          | <i>Mentha</i> spp.                        | 15               | Çay                          | Soğuk algınlığı, rahatlama                                          |
| Kekik         | <i>Origanum</i> spp.                      | 15               | Çay, yemek                   | Soğuk algınlığı, aroma verici                                       |
| Roka          | <i>Eruca vesicaria</i> (L.) Cav.          | 15               | Salata                       | Beslenme                                                            |
| Mısır püskülü | <i>Zea mays</i> L.                        | 15               | Çay                          | Katılımcı beyanına göre idrar yolu hastalıkları                     |
| Dereotu       | <i>Anethum graveolens</i> L.              | 15               | Yemek                        | Beslenme                                                            |
| Sarımsak      | <i>Allium sativum</i> L.                  | 15               | Yemek                        | Beslenme                                                            |
| Asma yaprağı  | <i>Vitis vinifera</i> L.                  | 15               | Sarma                        | Yemek                                                               |
| Papatya       | <i>Matricaria chamomilla</i> L.           | 15               | Çay                          | Katılımcıların beyanına göre sindirim de kolaylık ve sakinleştirici |
| İhlamur       | <i>Tilia</i> spp.                         | 14               | Çay                          | Soğuk algınlığı                                                     |
| Isırgan otu   | <i>Urtica dioica</i> L.                   | 14               | Gözleme/Kavurma              | Yemek                                                               |
| Ceviz         | <i>Juglans regia</i> L.                   | 14               | Taze                         | Beslenme                                                            |
| Ebeğümeçi     | <i>Malva</i> spp.                         | 12               | Yemek                        | Geleneksel Yemek                                                    |
| Isıpt         | <i>Trachystemon orientalis</i> (L.) D.Don | 12               | Yemek                        | Geleneksel Yemek                                                    |
| Sinir otu     | <i>Plantago</i> spp.                      | 9                | Sağlık                       | Katılımcı beyanına göre iltihap azaltıcı                            |
| Civanperçemi  | <i>Achillea millefolium</i> L.            | 8                | Çay                          | Katılımcı beyanına göre rahatlama/iltihap azaltıcı                  |
| Kuşburnu      | <i>Rosa canina</i> L.                     | 8                | Reçel/Çay                    | Soğuk algınlığı                                                     |
| Ayrık otu     | <i>Elymus repens</i> (L.) Gould           | 7                | Çay                          | Katılımcı beyanına göre böbrek-idrar yolu                           |
| Böğürtlen     | <i>Rubus</i> spp.                         | 7                | Reçel/Çay                    | Beslenme                                                            |
| Alıç          | <i>Crataegus</i> spp.                     | 6                | Marmelat                     | Beslenme                                                            |
| Yoğurt otu    | <i>Galium</i> spp.                        | 5                | Yoğurt mayalama              | Katılımcı beyanlarına göre kadın hastalıkları                       |
| Hindiba       | <i>Taraxacum</i> spp.                     | 5                | Soğan ve yumurta ile kavurma | Yemek                                                               |
| Dağ çileği    | <i>Arbutus unedo</i> L.                   | 5                | Taze                         | Beslenme                                                            |
| Sirkeyen otu  | <i>Chenopodium album</i> L.               | 4                | Salata                       | Beslenme                                                            |

Not: Sağlıkla ilişkili kullanım amaçlarına yönelik ifadeler, katılımcıların geleneksel bilgi, deneyim ve inanışlarına dayalı beyanlarını yansıtmaktadır. Bu ifadeler, bitkilerin bilimsel veya klinik olarak kanıtlanmış bir tedavi etkisine sahip olduğu şeklinde değerlendirilmemelidir.

Bitkilerin temin edildiği yer ve döneme yönelik sorulara verilen yanıtlarda katılımcıların bitkileri mevsiminde doğal ortamlarından topladıkları, bazı durumlarda bahçe ve çevre alanlardan da temin ettikleri görülmektedir. Bitkilerin kullanımı bitkinin mevsiminde olması koşuluyla yılın farklı dönemlerinde devam ettirilebilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların tıbbi ve aromatik bitkilere ilişkin bilgi ve deneyimlerinin geleneksel kullanım biçimlerini ortaya koymaktadır. Katılımcılar bitkilerin toplanması, hazırlanması, saklanması ve kullanım amaçlarına ilişkin ayrıntılı bilgiler paylaşmış bu bilgilerin büyük ölçüde kuşaktan kuşağa aktarıldığını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte tıbbi ve aromatik bitkilerin yalnızca sağlık amacıyla değil, aynı zamanda yöresel mutfak kültürü içerisinde farklı yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasında da değerlendirildiği belirlenmiştir.

Tablo 2’de belirlenen tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım biçimleri incelendiğinde, katılımcıların bu bitkileri kullanım amaçlarına göre farklı şekillerde hazırladıkları görülmektedir. Katılımcılar, özellikle sarı kantaronu yağ hâline getirerek kullandıklarını; nane, kekik, papatya ve ihlamuru ise kurutarak bitki çayı şeklinde tükettiklerini ifade etmiştir. Ayrıca bu uygulamaların büyük ölçüde aile büyüklerinden öğrenildiği ve kuşaktan kuşağa aktararak geleneksel yöntemlerle sürdürüldüğü belirlenmiştir. Katılımcıların geleneksel bilgi ve inanışlarını yansıtan bazı ifadeleri aşağıda sunulmuştur.

“Sarı kantaronu toplayıp zeytinyağına basıyoruz, üstünü bezle örtüp güneşte bırakıyoruz. Bir yıl boyunca ağrılar için kullanıyoruz. Nane, kekik, papatya ve ihlamuru ise ilkbaharda toplayıp kurutuyoruz, çayını yapıp içiyoruz. Soğuk algınlığı veya ödem olunca çok işe yarıyor” (K7).

“Mısır püskülüyle ayrık otunu kurutup çay yapıyoruz. Böbrek ve idrar yollarına iyi geldiğini büyüklerimizden öğrendik” (K10).

*“Yoğurt otunu yoğurt mayalarken kullanıyoruz. Kadın hastalıklarına da faydalı olduğuna inanılır. Hindibayı ise soğan ve yumurtayla kavurup yemek olarak tüketiyoruz” (K13).*

Katılımcılar, tıbbi ve aromatik bitkileri yalnızca sağlık amacıyla değil, yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasında da kullandıklarını ifade etmiştir. Bitkilerin hazırlanış biçimlerinin geleneksel uygulamalara dayandığı ve bu bilgilerin aile içinde kuşaktan kuşağa aktarıldığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, tıbbi ve aromatik bitki kullanımının yörede geleneksel sağlık uygulamalarının yanı sıra yerel gastronomi kültürünün de önemli bir unsuru olduğunu ortaya koymaktadır.

## TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma, Kastamonu ili Araç ilçesine bağlı İğdir köyü ve çevre köylerde yaşayan, tıbbi ve aromatik bitkiler konusunda bilgi ve deneyim sahibi 15 kadın katılımcıyla yürütülen nitel bir alan araştırmasıdır. Araştırma verileri, 25–30 Mayıs 2026 tarihleri arasında katılımcılarla yüz yüze gerçekleştirilen mülakatlar yoluyla toplanmıştır. Görüşmeler öncesinde katılımcılardan ses kaydı alınmasına ilişkin izin alınmış, görüşmeler ses kaydıyla kayıt altına alınarak daha sonra yazılı metne dönüştürülmüştür.

Araştırma sonuçları, bölgede tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanımının büyük ölçüde aile içinde kuşaktan kuşağa aktarılan geleneksel bilgiye dayandığını göstermektedir. Katılımcılar, sarı kantaron, nane, kekik, papatya ve ıhlamur gibi bitkileri doğal ortamlarından topladıklarını, kullanım amaçlarına göre farklı yöntemlerle hazırlayarak geleneksel sağlık uygulamaları ve beslenme amacıyla değerlendirdiklerini ifade etmiştir.

Elde edilen bulgular, tıbbi ve aromatik bitkilere ilişkin geleneksel bilginin büyük ölçüde aile içinde, özellikle kadınlar aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarıldığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kadınların geleneksel bilgi aktarımındaki rolüne ilişkin alanyazında yer alan değerlendirmelerle benzerlik göstermektedir (Ceylan ve Yücel, 2015; Karaca vd., 2015; Teixidor-Toneu vd., 2021). Araştırma bulguları, Türkiye’de tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanımını ele alan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada katılımcılar, tıbbi ve aromatik bitkilere ilişkin bilgileri büyük ölçüde aile büyüklerinden öğrendiklerini ve bu bilgilerin kuşaktan kuşağa aktarıldığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Faydaoğlu ve Sürücüoğlu (2011), tıbbi ve aromatik bitkilere ilişkin geleneksel bilgi birikiminin yerel halk tarafından korunarak nesilden nesile aktarıldığını belirtmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular, söz konusu geleneksel bilgi aktarımının Araç ilçesinde de sürdürüldüğünü göstermektedir. Bunun yanı sıra katılımcılar, bitkileri yalnızca sağlık amacıyla değil, aynı zamanda yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasında da kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bu yönüyle araştırma bulguları, Bayram vd. (2010)’nin, tıbbi ve aromatik bitkilerin Türkiye’de hem ekonomik hem de farklı kullanım alanlarına sahip önemli doğal kaynaklar olduğunu belirten değerlendirmeleriyle örtüşmektedir. Bu bulgu, farklı yörelerde gerçekleştirilen güncel çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Çelik (2023), Sivas ve Yozgat’ta yenilebilir yabani bitkiler ve meyvelerin geleneksel kullanımının devam ettiğini ve bu bitkilerin farklı kullanım biçimleriyle mutfak kültüründe yer aldığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Özhan ve Pehlivan (2022), Mersin’de yerel halk tarafından kullanılan yabani bitkilerin çeşitli yemek ve hazırlama yöntemleriyle gastronomik açıdan değerlendirildiğini belirlemiştir. Bu çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde, Araç yöresinde tıbbi ve aromatik bitkilerin yalnızca geleneksel sağlık uygulamaları kapsamında değil, aynı zamanda yerel beslenme ve gastronomi kültürünün bir parçası olarak kullanıldığı görülmektedir.

Bu durum, Araç yöresinde bitkisel kaynakların yalnızca geleneksel sağlık uygulamaları kapsamında değil, aynı zamanda yerel beslenme ve gastronomi kültürünün bir parçası olarak

değerlendirildiğini göstermektedir. Özellikle yöresel yemeklerde kullanılan bitkiler ile çay, reçel ve benzeri ürünlerin hazırlanmasında kullanılan bitkiler, geleneksel bitki bilgisinin gastronomik uygulamalar yoluyla da yaşatıldığını ortaya koymaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, araştırmanın bulguları geleneksel bitki kullanımının yalnızca geçmişten aktarılan bir bilgi biçimi olmadığını, aynı zamanda günlük beslenme pratikleri içerisinde sürdürülen kültürel bir unsur olduğunu göstermektedir.

Araştırmada geleneksel bilginin yalnızca sağlık amaçlı kullanımlarla sınırlı olmadığı, aynı zamanda bitkilerin yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasında değerlendirilmesi yoluyla günlük beslenme kültürü içerisinde de sürdürüldüğü görülmüştür. Katılımcıların nane, kekik, papatya ve ıhlamur gibi bitkileri çay olarak; sarı kantaronu ise yağ yapımında kullanmaları, bitkilerin farklı hazırlama ve tüketim biçimleriyle yerel yaşam içerisinde değerlendirildiğini göstermektedir. Bu durum, yabancı bitkilerin beslenme ve gastronomi kapsamında farklı kullanım biçimlerine sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Ceylan ve Yücel, 2015; Şimşek vd., 2020).

Araştırma, yalnızca Kastamonu'nun Araç ilçesi ve çevre köylerinde yaşayan kadın katılımcılarla sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen sonuçlar, farklı bölgelerdeki geleneksel tıbbi ve aromatik bitki kullanım pratiklerini bütünüyle temsil etmemektedir. Ayrıca çalışma, ev ortamında uygulanan geleneksel pratiklerle sınırlı olup, ticari ölçekte faaliyet gösteren işletmeleri kapsamamaktadır.

Araştırma bulguları doğrultusunda, tıbbi ve aromatik bitkilere ilişkin geleneksel bilgi birikiminin kayıt altına alınması ve bu bilgiyi kuşaktan kuşağa aktaran kadınların kültürel bilgi taşıyıcısı olarak desteklenmesi önerilmektedir. Bu amaca yönelik olarak yörede yetişen tıbbi ve aromatik bitkilerin tanıtımını sağlayacak eğitim programları, uygulamalı atölyeler, gastronomi festivalleri ve yerel ürün günleri düzenlenebilir. Bunun yanında, bu bitkiler kullanılarak hazırlanan geleneksel yiyecek ve içeceklerin restoran menülerine dâhil edilmesi, gastronomi rotalarının oluşturulması ve coğrafi işaret ile yerel ürün markalaşmasına yönelik çalışmaların yürütülmesi bölgenin gastronomi turizmi potansiyelinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu tür girişimlerin kültürel mirasın korunmasının yanı sıra yerel üreticilerin ve geleneksel bilgiye sahip kadınların ekonomik ve sosyal açıdan desteklenmesine de katkı sunacağı değerlendirilmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda ise farklı bölgelerdeki tıbbi ve aromatik bitki kullanım pratiklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi ve bu uygulamaların kırsal kalkınma ile gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesi önerilmektedir.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Destek Bilgisi:** Herhangi bir kurum ve/veya kuruluştan destek alınmamıştır.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

**Etik Onayı:** Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Türk Turizm Araştırmaları Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazar(lar)ına aittir.

**Etik Kurul Onayı:** Kastamonu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etik Kurulundan 07.05.2026 tarih ve 19 sayılı karar numarası ile izin alınmıştır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı:** Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

## KAYNAKÇA

Acıbuca, V. ve Bostan Budak, D. (2018). Dünyada ve Türkiye'de tıbbi ve aromatik bitkilerin yeri ve önemi. *Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 33(1), 37–44.

- Arslan, N., Baydar, H., Kızıl, S., Karık, Ü., Şekeroğlu, N. ve Gümüşçü, A. (2015). Tıbbi ve aromatik bitkiler üretiminde değişimler ve yeni arayışlar. *Türkiye Ziraat Mühendisliği VIII. Teknik Kongresi*, TMMOB Ziraat Mühendisleri Odası, 12–16 Ocak 2015, Ankara, 483–507.
- Bayram, E., Kırıcı, S., Tansı, S., Yılmaz, G., Kızıl, O. A. S. ve Telci, İ. (2010). Tıbbi ve aromatik bitkiler üretiminin artırılması olanakları. *Ziraat Mühendisliği VII. Teknik Kongresi*, TMMOB Ziraat Mühendisleri Odası, 11–15 Ocak 2010, Ankara, 437–456.
- Ceylan, F. ve Yücel, E. (2015). Düzce ve çevresinde gıda olarak tüketilen yabani bitkilerin tüketim biçimleri ve besin ögesi değerleri. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 15(3), 1–17.
- Çelik, A. D. ve Gül, A. (2016). Tıbbi ve aromatik bitki yetiştiriciliği ve dış ticareti: Hatay ili örneği. *Mustafa Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 21(2), 227–235.
- Çelik, M. (2023). Transfer of the traditional knowledge on edible plants and fruits in Anatolia in terms of gastronomic value: The case of Sivas and Yozgat. *Journal of Tourism Theory and Research*, 9(2), 78–86.
- Duman, G. ve Sarper, F. (2023). Fonksiyonel bir gıda olarak yenilebilir mantarlar: Mutfak şeflerinin kullanma ve bilgi durumlarının incelenmesi. *Aydın Gastronomy*, 7(1), 43–56.
- Faydaoğlu, E. ve Sürücüoğlu, M. S. (2011). Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 11(1), 52–67.
- Gölükcü, M., Tokgöz, H., Toker, R., Çelikyurt, M. ve Tuğrul Ay, S. (2012). *Tıbbi ve aromatik bitkilerin işletmelerde kullanım alanları*. Antalya: Batı Akdeniz Tarımsal Araştırma Enstitüsü.
- Karaca, O. B., Yıldırım, O. and Çakıcı, C. (2015). An evaluation on the relation between health and wild edible plants in gastronomy tourism. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27–42.
- Kendir, G. ve Güvenç, A. (2010). Etnobotanik ve Türkiye’de yapılmış etnobotanik çalışmalara genel bir bakış. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 30(1), 49–80.
- Özhan, V. and Pehlivan, T. (2022). Wild edible plants of Mersin (Turkey) and their gastronomic usage types. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(4), 3484–3498.
- Şen, G. ve Erkan Buğday, S. (2015). Kastamonu ilinde çeşitli statülerde koruma ve kullanma amaçlı belirlenmiş alanlar. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 15(2), 214–230.
- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ. ve Dilekci Çakmak, S. (2020). Yenilebilir otlar ve yemeklerde kullanım şekilleri: Kastamonu örneği. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8–12.
- Şimşek, A. ve Önek, Ü. M. (2021). Yenilebilir mantar tüketimi ve yemekleri üzerine bir inceleme: Kastamonu örneği. *OCAK: Türk Mutfak Kültürü Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 21–30.
- Teixidor-Toneu, I., Elgadi, S., Zine, H., Manzanilla, V., Ouhammou, A. and D’Ambrosio, U. (2021). Medicines in the kitchen: Gender roles shape ethnobotanical knowledge in Marrakshi households. *Foods*, 10(10), 2332.
- Toker, R., Gölükcü, M. ve Tokgöz, H. (2016). Tıbbi ve aromatik bitkilerin gıda sanayisinde kullanım alanları. *Türkiye Tohumcular Birliği Dergisi*, 5(15), 54–59.
- Turp, G. Y. ve Boylu, M. (2018). Tıbbi ve yenilebilir mantarlar: Et ürünlerinde kullanımı. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 28(1), 144–153.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (12. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.