



Önerilen atf: Şimşek, A. ve Önek, Ü. M. (2021). Yenilebilir Mantar Tüketimi ve Yemekleri Üzerine Bir İnceleme: Kastamonu Örneği, *OCAK: Türk Mutfak Kültürü Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 21-30.

Araştırma Makalesi

YENİLEBİLİR MANTAR TÜKETİMİ VE YEMEKLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME: KASTAMONU ÖRNEĞİ

Aykut ŞİMŞEK¹, Ülkü Mine ÖNEK²

ÖZ

Bu çalışmada, doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir mantarlar bakımından zengin olan Kastamonu'da yerel halkın tükettiği yenilebilir mantarların ve mantar tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca mantarla yapılan yöresel yemek tariflerinin ve zehirli mantarların nasıl tespit edildiğinin belirlenmesi çalışmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. Çalışma amacına ulaşabilmek için veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Kastamonu merkez ve Daday ilçesinde yenilebilir mantar toplayan ve tüketen 17 kişi ile 20.11.2019-01.12.2019 tarihleri arasında yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda katılımcıların lezzet ve ticari anlamda oldukça önemli olan trüf, kuzu göbeği gibi mantarları topladıkları ve tükettikleri tespit edilmiştir. Söz konusu mantarların tüketiminin ve muhafazasının genel anlamda iki şekilde olduğu görülmüştür. Mantarların ağırlıklı olarak toplandıktan hemen sonra taze olarak tüketildiği, fazla olmasında ise dondurarak saklandığı belirlenmiştir. Zehirli olmayan mantar türlerinin tespit edilmesinde de mantarların renginin, kokusunun ve şeklinin belirleyici olduğu belirlenmiştir. Yenilebilir mantarlarla hazırlanan yöresel yemeklerde ise sote ve hamur işlerinin (ekmek, pide, börek vb.) ağırlıklı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir mantarlar, Mantar tüketim alışkanlıkları, Yöresel yemekler, Kastamonu.

A REVIEW ON EDIBLE MUSHROOM CONSUMPTION AND MEALS: THE CASE OF KASTAMONU

ABSTRACT

This study aims to determine the edible mushrooms and mushroom consumption habits consumed by the local people in Kastamonu, which is rich in edible mushrooms that grow spontaneously in nature. In addition, the determination of local recipes made with mushrooms and how to detect poisonous mushrooms is another aim of the study. A semi-structured interview technique, one of the qualitative research methods, was used as a data collection method to reach the study objective. Face-to-face interviews were held with 17 people collecting and consuming edible mushrooms between 20.11.2019 and 01.12.2019 in Kastamonu city center and Daday county. As a result of the interviews, it has been determined that the participants collect and consume mushrooms that are very important in taste and commercial such as truffle, morel. It has been observed that the consumption and preservation of the mentioned mushrooms are generally in two ways. It has been determined that the mushrooms are mostly consumed fresh immediately after harvesting and stored by freezing in excess of mushrooms. The determinants of the color, smell, and shape of the mushrooms were determined in the detection of non-toxic mushroom species. It has been determined that sauté and pastries (bread, pita, patty etc.) are predominant in local dishes prepared with edible mushrooms.

Keywords: Edible mushrooms, Mushroom consumption habits, Local foods, Kastamonu.

Makale Geliş Tarihi: 04.05.2021

Kabul Tarihi: 22.06.2021

¹ Dr. Öğr. Üye., Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Kastamonu, asimsek@kastamonu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3317-2330.

² Öğr. Gör., Kastamonu Üniversitesi, Daday Nafi ve Ümit Çeri Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri, monek@kastamonu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4116-5138.

GİRİŞ

Sağlıklı ve güvenilir gıdaya olan talebin dünya genelinde artmasıyla birlikte yöresel ürünlere yönelen tüketicilerin de sayısı artmıştır. Gıda olarak kullanılabilmesinin yanı sıra özellikle kozmetik ve ilaç sanayisinde de çok fazla kullanılan yöresel ürünlerden biri de doğada kendiliğinden yetişen mantarlardır. Besleyici özellikleriyle birlikte lezzetli olmalarından dolayı günümüzde yiyecek-içecek işletmelerinde ve tüketiciler tarafından yaygın bir şekilde tercih edilmektedir (Erdem, Bayram, Çiftçi ve Kemer, 2018: 234). Son yıllarda organik ürünlere olan talebin artmasıyla birlikte organik mantarlara olan talebin de arttığı görülmektedir (Pekşen ve Akdeniz, 2012: 36).

Mantarlar, bazı bitkisel ve hayvansal özelliklere sahip olmakla birlikte günümüzde mikoloji dalı (mantar bilimi) kapsamında incelenmektedir. Klorofil içermediğinden bitki hücresi gibi hücre duvarı olmasına rağmen fotosentez yapamazlar (Polat, 2018: 49). Mantarlar, üreyebilmek için ısı ve neme ihtiyaç duyarlar. İdeal nem oranı havada ve toprakta %60 ve üzeri, ideal sıcaklık ise 20 derece ve üzeridir. Aşırı kuraklık ve don olayları mantarların üremesini engellemektedir (Barutçıyan, 2012: 56). Mantarların yetişebilmesi için uygun ortam oluştuğunda çayırlarda, ormanlık alanlarda, ağaç gövdelerinde, tarla topraklarında, kumlu arazilerde, kütük ve dal üzerinde yetiştikleri görülmektedir.

Mantarlar, yeryüzünde uzun yıllar öncesinde var olmuştur ve tarih öncesi çağlarda insanlar için yiyecek olarak kullanılmıştır (Wani, Bodha ve Wani, 2010: 2598). Çinliler, Romalılar ve Yunanlılar gibi uygarlıklarda üst sınıfların yemek amacıyla çok çeşitli yenilebilir mantarları kullandıkları bilinmektedir (Boa, 2004). Tarihsel süreç içerisinde mantar lif, protein ve vitamin bakımından yüksek, yağ, kolesterol ve sodyum bakımından düşük olması sebebiyle kullanılmıştır (Vikineswary ve Chang, 2013). Ancak mantarların kimyasal bileşimleri üzerine çok sayıda araştırma yapılmasıyla birlikte günümüzdeki kullanımının geleneksel kullanımdan farklılaştığı görülmektedir. Bu kapsamda mantarlar, hastalıklarla mücadele etmek amacıyla (anti-tümör gibi) diyet bir ürün olarak da kullanılabilir. Gelecekte de dünyanın kullanılmamış en büyük besin kaynağı ve lezzetli yiyeceklerinden biri olabilir (Wani, Bodha ve Wani, 2010: 2598). Ayrıca son zamanlarda mantar turizmi (myco-tourism) kapsamında mantar toplama aktiviteleri turizm ve rekreasyonla ilgili çeşitli faaliyetlere dahil edilmiştir. Mantar kaynaklarının turistik bir çekicilik olarak kullanılması yemek kültürünün ve yöresel yiyeceklerin anlaşılmasında yeni bir etken olmaktadır (Thomé-Ortiz, 2020: 47).

Türkiye coğrafyası, farklı doğa yapısı ve iklim koşulları sebebiyle doğal kaynaklar açısından oldukça zengindir ve mantarlar da bu doğal kaynaklar arasında yer almaktadır (Ak, Tüzel, Eren ve Atilla, 2016: 240). Gerek tür zenginliği gerekse iklim farklılıkları, bunlarla doğrudan bağlantılı olan ve etkilenen mantar florasının cins ve türler bakımından çeşitli ve zengin olmasını sağlamaktadır (Sümer, 1987: 7). Türkiye, doğada kendiliğinden yetişen mantarlar konusunda Avrupa ülkeleri ile kıyaslandığında mantar çeşitliliği ve verimliliği konusunda önemli bir üstünlüğe sahiptir. Avrupa'da nadir rastlanan, koruma altına alınmış çok sayıda mantar türü Türkiye'de bol miktarda bulunmaktadır. Mantarların ihtiyaç duyduğu nem ve sıcaklık değerleri Türkiye şartlarında ilkbahar ve sonbahar aylarında oluştuğu için bu aylarda daha fazla görülmektedir (Barutçıyan, 2012: 28).

Türkiye'de yaklaşık 300 civarında yenilebilir doğa mantarı türü bulunmaktadır. Tüketim amacıyla toplanan bu mantarların bir kısmı pazarlarda satılırken bir kısmı da ihraç edilmektedir. Söz konusu mantarlar içerisinde lezzetli olması bakımından en fazla tercih edilenler; kanlıca mantarı, kuzugöbeği mantarı, ayı mantarı, Sezar/imparator mantarı, yumurta mantarı, domalan ve keme mantarıdır (Kastamonu İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, 2021). Türkiye, dünya pazarında değerli olan bütün mantarlara önemli ölçüde ev sahipliği yapmaktadır. Ege, Akdeniz, Karadeniz ve Batı Karadeniz mantarların yoğun olarak bulunduğu bölgelerdir (Barutçıyan, 2019). Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Kastamonu'da da çok sayıda mantar doğada kendiliğinden yetişmektedir (Ünal ve Karadeniz, 2020: 50). Kastamonu'da 26 mantar türüne ait 266 mantarın yetiştiği belirtilmektedir (Acar, 2018: 189). Ayrıca Kastamonu ekonomik değeri olan ve beğenilerek tüketilen mantarlardan kanlıca mantarının yaygın olarak bilindiği ve kullanıldığı (Onbaşılı, Çelik, Katırcıoğlu ve Narin, 2015: 99), kuzugöbeği, Sezar mantarının bulunduğu, trüf mantarına Türkiye'de elverişli olan illerden biridir (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, 2020). Dolayısıyla Kastamonu'nun mantar bakımından oldukça zengin olduğunu söylemek mümkündür. Ancak Türkiye'nin önemli bir mantar varlığına sahip olmasına ve mantarların güçlü bir turistik çekicilik unsurunu olmasına rağmen turizm ve gastronomi alanındaki çalışmaların (Eren, Süren ve Kızıleli 2017; Erdem, Bayram, Çiftçi ve Kemer 2018) nispeten az olduğu görülmektedir. Bu durumdan hareketle çalışmada, doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir mantarlar bakımından zengin olan Kastamonu'da yerel halkın tükettiği yenilebilir mantarların ve tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Ayrıca çalışmada, mantarla yapılan yöresel yemek tariflerinin ve zehirli mantarların nasıl tespit edildiğinin belirlenmesi de amaçlanmaktadır. Söz konusu mantarların, tüketim alışkanlıklarının ve mantar kullanılarak yapılan yemeklerin belirlenmesi bu mantarların kayıt altına alınması ve bilinirliğinin artırılması yönünden çalışma önem taşımaktadır. Ayrıca çalışma, yenilebilir mantarların ön plana çıkarılarak Türkiye ve Kastamonu için gastronomi turizmüne yönelik değer kazanması açısından önem taşımaktadır.

LİTERATÜR ÖZETİ

Mantarlarla ilgili yapılan akademik çalışmalar incelendiğinde ağırlık olarak yabancı mantarların antioksidan özelliklerinin (Mau, Lin ve Song, 2002; Cheung, Cheung ve Ooi, 2003; Erdoğan, Soylu ve Başer, 2017), besin değerlerinin (Chang, 1996; Manzi, Gambelli, Marconi, Vivanti ve Pizzoferrato, 1999; Kırbag ve Korkmaz, 2014) belirlenmesine, kültür mantarı yetiştiriciliğine, sorunlarına, zararlılarına, ticari değerine, sektör durumuna (Chang, 2007; Sánchez, 2010; Metin, Güngör ve Çolak, 2013; Eren ve Pekşen, 2016; Deniz Ulusoy, Tütüncü ve Eren, 2016; Öztürk, Basım ve Mamay, 2017; Kurt, Can ve Sivrikaya, 2018; Grimm ve Wösten, 2018; Öztürk, Soylu, Temel, Pezikoğlu ve Bilen, 2019), yenilebilir ve tıbbi mantarların gıda ürünlerinde kullanım (Bulam, Pekşen ve Üstün, 2019) ve yenilebilir mantar potansiyelinin belirlenmesine (Yakupoğlu ve Karadağ 2017) ve mantar tüketim davranışlarının tespit edilmesine (Akman ve Baysal, 1984; Uysal, 2014; Kibar, 2015; Yılmaz, Yıldız, Yıldırım ve Aydın, 2016) yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir.

Turizm ve gastronomi alanındaki çalışmalar; gastronomik açıdan Türkiye'nin yenilebilir mantarlarının kavramsal olarak değerlendirilmesine (Eren, Süren ve Kızıleli 2017), mutfak şeflerinin yöresel mantarları tanıma ve kullanım durumlarının incelenmesine (Erdem, Bayram, Çiftçi ve Kemer 2018), mantar festivallerinin kırsal kalkınma ve kültürel değerler üzerindeki rolüne (Bahar, Özdemir ve Akyürek (2020), destinasyon imajına ve tekrar ziyaret etme niyetine etkisinin (Bekar, Kocatürk ve Sürücü (2017) belirlenmesine yöneliktir. Türkiye coğrafi açıdan genel olarak değerlendirildiğinde mantar çeşitliliği bakımından sahip olduğu zenginliğe rağmen, mantarların turizm ve gastronomi açısından incelenmesine yönelik gerçekleştirilen ulusal bilimsel çalışma sayısının az olduğunu söylemek mümkündür.

YÖNTEM

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Yarı

yapılandırılmış görüşme tekniği, belirli bir konuda araştırmacıya esneklik sağlaması sebebiyle derinlemesine bilgi edinmeye yardımcı olması, yazmaya ve doldurmaya dayalı testler ve anketlerdeki sınırlılığı ortadan kaldırması nedeniyle (Yıldırım ve Şimşek, 2003) tercih edilmiştir. Görüşme formu konu ile ilgili literatür taraması ve doküman incelemesi yapılarak geliştirilmiş, geçerliliğini sağlamak için hem mantarlar hakkında çalışmaları olan hem de gastronomi alanındaki uzman görüşlerine başvurularak yapılan eleştiriler doğrultusunda formun son hali verilmiştir. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırma amacına ulaşılmasını sağlayacak niteliklere sahip kişilerin (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009) örneklem kapsamına alınmasını sağlamaktadır. Ölçüt örnekleme yönteminin kullanılmasında, katılımcıların Kastamonu ilinde yaşıyor olmaları, yenilebilir mantar tüketiyor ve topluyor olmaları temel alınmıştır. Bu kapsamdaki örneklem grubunda yer alan, Kastamonu merkez ile Daday ilçesinde yaşayan 17 katılımcıya görüşme formundaki sorular yöneltilmiştir. Söz konusu sorular aşağıda belirtildiği gibidir;

- Kastamonu'da doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir hangi mantarlar vardır?
- Bu mantarları nasıl tüketirsiniz? (Taze - alındığında/toplandığında bekletilmeden yemeği yapılarak- turşu, kurutarak, dondurarak vb.)
- Bu mantarları nereden temin ediyorsunuz? (Pazarlardan, manavlardan, kendimiz toplayarak vb.)
- Doğada kendiliğinden yetişen mantarları tüketme sebebiniz nedir?
- Genellikle hangi aylarda tüketirsiniz/toplarsınız?
- Zehirli olmayan mantarları nasıl belirlersiniz?
- Mantarla yapmış olduğunuz bir yemeğin tarifini veriniz.

Araştırmaya katılım sağlayan 17 kişi ile 20.11.2019-01.12.2019 tarihleri arasında yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci söz konusu tarihlerde tamamlandığı için etik kurul onayı (Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı TR Dizin Etik Kurul Kriterleri 1 Ocak 2020 tarihinde ilan edilmiştir.) alınmamıştır. Yapılan görüşmeler 20-25 dakika arasında sürmüştür ve araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için yanıtlar ses kayıt cihazlarıyla kaydedilmiş ve görüşme formuna yazılmıştır. Ayrıca görüşme formunda görüşmenin tarihine, yapıldığı yere ve saatine yer verilmiştir. Elde edilen verilen

analizlerinde ise nitel araştırma yöntemleri analiz tekniklerinden betimsel analiz tekniğinden faydalanılmıştır. Bu kapsamda elde edilen veriler çalışma amacına uygun bir şekilde kategorize edilmiş, kategorilerin benzer yönleri tespit edilerek ortak temalar belirlenmiş ve doğrudan alıntılar yapılarak söz konusu temalar desteklenmiştir. Ayrıca katılımcılar K1, K2, K17 şeklinde kodlanmıştır.

BULGULAR

Araştırma kapsamında yer alan 17 katılımcının çoğunluğunu (10) kadınlar oluşturmaktadır ve yaş aralıkları 28 ile 64 arasında değişmektedir. Katılımcıların “Kastamonu’da doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir hangi mantarlar vardır?” sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin bulgular Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Kastamonu’da Doğada Kendiliğinden Yetişen Yenilebilir Mantarlar

Katılımcı	Mantar Çeşitleri
K1	Kanlıca mantarı, kara mantarı (trüf), sırtıgökçe mantarı, kuzukulağı (kuzu göbeği) mantarı, sarısağrak mantarı, cincile mantarı, kaldırıyak mantarı
K2	Kanlıca, koç (beyaz tür-biberli mantarı), içi kızıl (ak mantar), cincile, kuzu göbeği
K3	Koç mantarı, kuzu göbeği, tel tel mantarı (tellice mantarı), ayuca (porçini), kanlıca mantarı
K4	Kanlıca, ayıca (alt tarafları sarı mantar), erik mantarı (reishi), geyik mantarı (içi tırtıllı-tirmit), tavşan göbeği (yumurta gibi olur, toprağın altında yetişir, çorbalarda kullanılır-trüf), ibişge (kökü uzun olur-ebişge)
K5	Kanlıca ve cincile mantarı
K6	Kanlıca mantarı
K7	Kanlıca mantarı, koç mantarı, tel tel mantarı
K8	Kanlıca mantarı, saçaklı mantarı (tellice), mıkçık mantarı (cincile), koç mantarı, aydınca mantarı
K9	Koç mantarı, cincile mantarı
K10	İstiridye, kanlıca, cincile
K11	Tel tel mantarı, koç mantarı, erik mantarı.
K12	Kanlıca, kuzu göbeği, koç mantarı
K13	Kanlıca
K14	Cincile, ayı mantarı
K15	Tel tel mantarı ve kanlıca
K16	Kanlıca mantarı, kuzu kulağı
K17	Söğüt mantarı (kavak mantarı, istiridye), tel tel mantarı, ayı mantarı, trüf mantarı, kuzu göbeği, cuncile mantarı

Tablo 1 incelendiğinde Kastamonu’nun doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir mantarlar bakımından zengin olduğunu söylemek mümkündür. Söz konusu mantarlardan kanlıca, kuzu göbeği, cincile (cincile, cuncile), tel tel (tellice, saçaklı) ve koç mantarının en çok bilenen ve tüketilen mantarlar olduğu görülmektedir. Tespit edilen mantarlar arasında yer alan trüf mantarları içerdikleri mineral madde ve protein miktarı bakımından diğer mantarlara göre daha zengindir. Ayrıca sahip olduğu özel aromatik bileşikleri diğer mantarlardan üstün kılmaktadır. Bu özelliğinden dolayı dünya genelinde gurme ve şefler tarafından aranan oldukça önemli bir mantardır (Türkoğlu, 2015). Kuzu göbeği mantarı ise Avrupa ülkelerinden önemli ölçüde talep görmektedir

(Bahar, Özdemir ve Akyürek, 2020) ve Türkiye de çeşit ve miktar bakımından oldukça zengindir. Genellikle Ege, Akdeniz ve Karadeniz bölgelerinde yetişen bu mantarlar Çanakkale, Muğla, Balıkesir, Aydın, Sinop, İzmir ve Denizli illeriyle birlikte Kastamonu ve çevresinde yaygın olarak tanınmakta ve toplanmaktadır (Çetin ve Eren, 2011). Ayrıca bazı mantar türlerinin yöresel farklı isimlerle adlandırıldığı belirlenmiştir. Örneğin, kuzu göbeği mantarı kuzukulağı, trüf mantarı kara mantar ve tavşan göbeği, porçini mantarı ayuca olarak adlandırılmaktadır. Katılımcıların mantarı temin etme ve tüketme şekillerine yönelik bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Mantarların Temin Edilmesi ve Tüketim Şekilleri

Katılımcı	Mantarların Temin Edilmesi	Mantarların Tüketilme Şekli
K1	Toplayarak ve pazardan	Turşu, yemek, ekmek
K2	Toplayarak	Turşu ve yemek
K3	Toplayarak ve pazardan	Turşu, yemek (taze) ve börek
K4	Toplayarak	Turşu, yemek (taze-dondurulmuş)
K5	Toplayarak ve pazardan	Yemek (taze-dondurulmuş)

K6	Toplayarak ve pazardan	Yemek (taze-dondurulmuş)
K7	Toplayarak	Yemek (taze)
K8	Toplayarak	Turşu ve yemek (taze)
K9	Toplayarak ve pazardan	Yemek (taze)
K10	Toplayarak	Yemek (taze)
K11	Toplayarak ve pazardan	Yemek (taze-dondurulmuş)
K12	Toplayarak	Turşu ve yemek
K13	Toplayarak	Yemek (taze-dondurulmuş)
K14	Toplayarak	Yemek (taze)
K15	Toplayarak	Turşu
K16	Toplayarak ve pazardan	Turşu ve yemek (taze)
K17	Toplayarak ve pazardan	Yemek (taze-dondurulmuş)

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların tamamı mantar topladıklarını ve pazarlardan da satın aldıklarını belirtmişlerdir. Tüketim şekilleri incelendiğinde ise neredeyse tamamının yemeğini yaparak, büyük çoğunluğunun ise turşu hazırlayarak tükettikleri görülmektedir. Ayrıca mantar ekmeği ve böreği yaparak da tüketildiği belirlenmiştir. Katılımcı K4: *“Genellikle taze tüketiriz, küçük kanlıca mantarlarından turşu yaparız. Birazını da haşlayarak*

dondurucuya atarız.” şeklinde ifade etmiştir. Yemek (taze-dondurulmuş) olarak tükettiğini belirten katılımcılar da: *“Taze olarak topladığımız mantarları hemen tüketiriz. Eğer fazla olursa mantar ilk olarak onları kavururuz. Sonrasında ise ilerleyen zamanlarda yemek için dondurucuya atarak saklarız.”* şeklinde yanıt vermişlerdir. Katılımcıların mantar tüketme sebeplerine ilişkin bulgular Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3. Mantar Tüketme Sebepleri

Katılımcı	Mantar Tüketme Sebepleri
K1	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması, kolay temin edilmesi.
K2	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması, alışkanlık
K3	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması, alışkanlık
K4	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması, alışkanlık
K5	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması, alışkanlık
K6	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması
K7	Tadı, lezzeti ve alışkanlık
K8	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması, kolay temin edilmesi ve alışkanlık
K9	Tadı, lezzeti ve alışkanlık
K10	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması
K11	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması
K12	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması, alışkanlık
K13	Tadı ve lezzeti
K14	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması
K15	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması
K16	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması
K17	Tadı, lezzeti, sağlıklı ve besleyici olması

Katılımcıların mantar tüketme sebepleri incelendiğinde tamamının mantarın tadını ve lezzetini sevdiği için tükettikleri görülmektedir. Sırasıyla sağlıklı ve besleyici olması ile alışkanlık yanıtlarının mantar tüketim sebepleri arasında yer aldığı belirlenmiştir. Mantarların kolay temin edilmesi de mantar tüketimini etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Ayrıca katılımcılar mantarları ağırlıklı olarak sonbahar mevsiminde toplayıp tükettiklerini,

ilkbahar aylarında da nispeten az olsa da topladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcı K6: *“Nisan, Mayıs ve Eylül, Ekim, Kasım aylarında mantarları topluyoruz. Ancak yağışlara bağlı olarak değişiklikler de olabiliyor.”* şeklinde belirtmiştir. K12 ise *“İlkbahar ve sonbahar aylarında toplar tüketiriz.”* diye ifade etmiştir. Katılımcıların zehirli olmayan mantarları tespit etme yöntemlerine ilişkin bulgular ise Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4. Zehirli Olmayan Mantarları Tespit Etme Yöntemleri

Katılımcı	Zehirli Olmayan Mantarları Tespit Etme Yöntemleri
K1	Rengi
K2	Büyüklerden görüldüğü şekilde. Mantarda kurt varsa zehirli değildir.
K3	Sadece bilinen mantarlar toplanır.
K4	Büyüklerden görüldüğü şekilde. Mantarın şapkasının altındaki taraqlardan süt çıkarsa zehirlidir.
K5	Sadece bilinen mantarlar.
K6	Büyüklerden görüldüğü şekilde.
K7	Kokusu
K8	Rengi
K9	Kokusu
K10	Görüntüsü
K11	Kokusu
K12	Kokusu ve görüntüsü
K13	Büyüklerden görüldüğü şekilde.
K14	Görüntüsü
K15	Tecrübe, görüntü ve koku
K16	Sadece bilinen mantarlar
K17	Sadece bilinen mantarlar

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların zehirli olmayan mantarları tespit yöntemlerinin birbirlerinden farklılaştığı görülmektedir. Mantarın renginin, kokusunun ve görüntüsünün etkili olmasıyla birlikte aile büyüklerinin tecrübelerinin de belirleyici olduğu tespit edilmiştir. K2 kodlu katılımcı: *“Atadan gördüğümüz gibi toplarız, kurtlu mantarlar zehirli olmaz mantığı ile mantarları toplarız.”*, K4 kodlu katılımcı ise *“Mantarın şapkasının altındaki taraqlardan süt çıkarsa zehirlidir. Anne ve babamızdan*

gördüğümüz şekilde mantarları toplarız.” şeklinde belirtmiştir. Ayrıca K3, K5, K16 ve K17 kodlu katılımcılar *“Tanımadığımız mantarları zaten kullanmıyoruz. O yüzden bildiklerimi topluyoruz.”* şeklinde ifade etmişlerdir.

Katılımcılara yenilebilir mantarlarla yapmış oldukları yöresel yemekler sorulmuştur ve çok sayıda tarif belirlenmiştir. Söz konusu yemeklere ilişkin bilgiler Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5. Yenilebilir Mantarlarla Hazırlanan Yöresel Yemekler

Katılımcı	Yenilebilir Mantarlarla Hazırlanan Yöresel Yemekler
K1	Mantar ekmeği
K2	Cincile mıhlaması
K3	Tel tel mantar böreği
K4	Ayuca mantarı çorbası
K5	Mantar sote (kanlıca)
K6	Mantarlı pide
K7	Mantar kavurması
K8	Mantar yemeği (kanlıca)
K9	Mantarlı börek
K10	Mantar pilavı (kanlıca)
K11	Mantarlı ekmek
K12	Mantar kavurması (kanlıca)
K13	Mantar kavurması
K14	Mantar kavurması
K15	Mantar turşusu
K16	Mantar kavurması
K17	Mantar ekmeği

Tablo 5’teki mantarla hazırlanan yemekler incelendiğinde genellikle hamur işlerinde ve sote şeklinde kavurularak kullanıldığı görülmektedir. Mantar kavurması yemeklerinde daha çok kanlıca

mantarı tercih edilirken ekmek, börek, pide yapımında diğer mantarların da kullanıldığı, çorba yapımında ise ayuca (porçini) mantarının tercih edildiği tespit edilmiştir. Mantar ekmeğine yönelik

yemek tariflerine bakıldığında K1 kodlu katılımcı: *“Mantar ekmeği yaparız. Topladığımız mantarları güzelce yıkadıktan sonra haşlar ve ince ince kıyarız. Daha sonra soğan ve biberle birlikte kavururuz. İçini bu şekilde hazırladıktan sonra mayasız bir hamur hazırlarız. Hamuru açıp içerisine mantarlı harcı koyarız. Bir yanı harcın üstünde olacak şekilde hamuru kapatırız. Az yağda ya da sac üzerinde altını ve üstünü pişiririz. Hazır olduğunda yanında ayran ve turşu ile birlikte tüketiriz.”* şeklinde ifade etmiştir. K11 ve K17 kodlu katılımcılar da mantar ekmeğini benzer şekilde hazırladıklarını belirtmişlerdir. Ancak K11 kodlu katılımcının mayalı hamurdan hazırladığı belirlenmiştir. Mantar böreği yapan K3 ve K9 kodlu katılımcılar; *“Hamur yapılırdinlendirilir. Mantarlar ve biberler sotelenir. Daha sonra hamur açılır, içerisine mantarlı harç serilir. İçinin dökülmemesi için kol böreği gibi yuvarlayarak sarılır. Tepsiyeye dizilip üstüne yumurta sürüldükten sonra fırında pişirilir.”* şeklinde tarif etmişlerdir. Mantar kavurmasına yönelik tariflerde ise benzer tariflerin olduğu, bazılarında tarifte yumurta ile birlikte domates kullanıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca tüketim zamanının ağırlıklı olarak kahvaltı saatlerinin dışında olduğu belirlenmiştir. K13 kodlu katılımcı mantar kavurmasını *“Mantarlar doğranıp haşlanır. Sonra süzülür. Soğanı yemeklik doğrayıp soteledikten sonra mantarı ekleyip kavururuz. En sonunda tuz, karabiber ekleyerek yemeğin altını kapatırız.”* şeklinde ifade etmiştir.

SONUÇ

Doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir mantarlar, son yıllarda güçlü bir turistik çekicilik unsuru halini almıştır. Mantar ile ilgili gerçekleştirilen aktiviteler ve mantar kullanılarak hazırlanan yöresel yemekler alternatif turizm türleri kapsamında önem taşımaktadır. Ancak mantarlarla ilgili gerçekleştirilen akademik çalışma sayısının oldukça az olduğunu söylemek mümkündür. Kastamonu ili de sahip olduğu coğrafi ve iklim özellikleri sebebiyle önemli bir mantar varlığına ev sahipliği yapmaktadır. Bu durumdan hareketle çalışma kapsamında, Kastamonu’da yerel halkın tükettiği yenilebilir mantarların ve mantar tüketim alışkanlıklarının, yöresel yemek tariflerinin ve zehirli mantarların nasıl tespit edildiğinin belirlenmesi amacıyla Kastamonu ilinde yaşayan, yenilebilir mantar tüketen ve toplayan 17 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda katılımcıların lezzet ve ticari anlamda oldukça önemli olan, trüf, kuzu göbeği ve porçini gibi mantarları topladıkları ve tükettikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların mantarları kendilerinin toplamasıyla birlikte pazarlardan da temin ettikleri tespit edilmiştir. Lucier, Allshouse ve Lin (2003) ve Kibar

(2015) ise çalışmasında mantar tüketenlerin mantarı çoğunlukla marketlerden satın aldıklarını belirtmiştir. Söz konusu mantarların tüketiminin ve muhafazasının genel anlamda iki şekilde olduğu görülmüştür. Mantarların ağırlıklı olarak toplandıktan hemen sonra taze olarak sote şeklinde tüketildiği, fazla olmasında ise dondurarak saklandığı belirlenmiştir. Akman ve Baysal (1984), Kibar (2015), Yılmaz vd. (2016) da benzer şekilde mantar tüketenlerin önemli kısmının sote şeklinde tükettiklerini ifade etmiştir.

Katılımcıların tamamının mantarları lezzetinden dolayı tükettikleri sonucuna varılmıştır. Kibar (2015), Yılmaz vd. (2016) çalışmanın bu sonucuna paralel olarak tüketicilerin öncelikli olarak mantarları lezzetli olduğundan dolayı tükettiğini belirtmiştir. Zehirli olmayan mantar türlerinin tespit edilmesinde de mantarların renginin, kokusunun ve şeklinin belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Akman ve Baysal (1984) da tüketicilerin zehirsiz mantarı zehirlisinden ayırt ederken şekline göre karar verdiklerini ifade etmiştir. Ayrıca katılımcıların içerisinde kurt bulunan ve şapkasından süt çıkan mantarları zehirsiz olarak algıladıkları tespit edilmiştir. Yenilebilir mantarlarla hazırlanan yöresel yemeklerde ise ağırlıklı olarak mantarların kavrulduğu (sote) ve ekme, pide, börek gibi hamur işleri üzerine yoğunlaşıldığı belirlenmiştir.

Katılımcıların belirttikleri tel tel mantarı (tellice, saçaklı) Ramaria cinsine ait bir mantar türüdür. Ancak hafif zehirli türlerle kolayca karıştırılabildiği için pazarlarda karışık bir şekilde satılabilmektedir. Bu durumda özellikle bağırsakları etkileyen sindirim sorunlarına sebep olabilmektedir (Sümer, 1987; Barutçıyan, 2012: 25). Dolayısıyla tüketicilerin bu türdeki mantarları tüketmemesi önem taşımaktadır. Ayrıca katılımcıların zehirli mantarları zehirsiz olanlardan ayırma yöntemlerine bakıldığında mantarlar hakkında yanlış inanışların olduğunu söylemek mümkündür. Mantarın şekline ya da rengine göre zehirsiz olduğunun düşünülmesi doğru bir uygulama değildir. Mantarların yenilebilirliği konusunda halk arasında dolaşan bütün genellemeler ölümcül sonuçlar doğurabilmektedir (Barutçıyan, 2012: 23). Dolayısıyla gerek mantarların bilinçsiz bir şekilde tüketilmemesi için gerekse sürdürülebilirliğin sağlanması için tüketicilere yenilebilir mantarlarla ilgili eğitimler verilmelidir.

Yenilebilir mantarlar, orman köylüleri için gıda olmasıyla birlikte geçim kaynağı olarak da büyük önem taşımaktadır. İhracatı yapılan mantarların büyük bir çoğunluğu orman köylüleri tarafından toplanmakta ve ülke ekonomisine önemli döviz getirisi sağlamaktadır (Pekşen ve Akdeniz, 2012: 39). Ayrıca Türkiye’de sahip olduğu iklim özellikleri sebebiyle her mevsim mantar bulunabilmektedir. Bu

durum gerek ticari açıdan gerekse mantar araştırmacıları ve amatör mantarcılar açısından büyük bir zenginliği ifade etmektedir (Barutçıyan, 2012: 59). Kastamonu'nun da yenilebilir mantarlar konusunda önemli bir varlığa sahip olduğu düşünüldüğünde turistlere mantar toplama etkinlikleri düzenlenerek turistik rotalar oluşturulabilir. Söz konusu mantar varlığı Kastamonu için önemli bir potansiyel olarak görülerek kurslar, seminerler düzenlenebilir. Ba, Ssentongo, Beelman, Gao ve Richie (2021), mantar tüketimi ile kanser riski arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 1996 ile 2019 yılları arasında mantar tüketimi ile kanser riski üzerine yapılan, 20 binin üzerindeki kanser hastası için 17 kanser çalışmasını incelemişlerdir. Yapılan inceleme sonucunda mantar tüketimi ile düşük kanser riski arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışma sonucundan hareketle yöre halkı ile birlikte potansiyel mantar toplayıcılarına mantarların sağlıklı olan ilişkisi ve beslenmedeki önemi üzerinde durularak mantar tüketiminin artırılması sağlanabilir.

Bu çalışma öncelikli olarak Kastamonu merkez ile Daday ilçesinde yaşayan yerel halk ile sınırlandırılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda Kastamonu'nun bitki örtüsü çeşitliliği ve ekolojik özellikleri bakımından önem taşıyan diğer ilçelerinde yaşayan halk ile görüşmeler yapılabilir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanıldığı için anket gibi nicel araştırma yöntemleri kullanılarak daha fazla katılımcıya ulaşılabilir. Araştırma sonucunda elde edilen yöresel yemeklerin tarifleri ayrıntılı bir şekilde incelenerek Kastamonu mutfak kültürü için envanter çalışması gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

Acar, E. (2018). Kastamonu ve Yöresi Ağzlarında Mantar Adları. *International Journal of Humanities and Education*, 4(9), 177-228.

Ak, E. E., Tüzel, Y., Eren, E. ve Atilla, F. (2016). Türkiye'nin Mantar İhracatının Değerlendirilmesi. *Türk Tarım-Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 4(3), 239-243.

Akman, M. ve Baysal, A. (1984). Ege Bölgesinde Besin Olarak Kullanılan Mantar Türleri ve Tüketim Sıklığı Üzerinde Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 13, 107-112.

Ba, D., Ssentongo, P., Beelman, R., Gao, X. ve Richie, J. (2021). Mushroom Consumption Is Associated with Low Risk of Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observation Studies. *Current Developments in Nutrition*, 4(Supplement_2), 307-307.

Bahar, O., Özdemir, Ö. ve Akyürek, S. (2020). Yeşilüzümlü Kuzugöbeği Mantar ve Dastar Festivali'nin Kırsal Kalkınma ve Kültürel Değerler Üzerindeki Rolü. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 21(46), 131-159.

Barutçıyan, J. (2012). *Türkiye'nin Mantarları I*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.

Barutçıyan, J. (2019). Mantar. <http://www.turktarim.gov.tr/Haber/225/dunya-pazarlarinda-degerli-olan-mantarlar-ulkemizde-de-yetisiyor> Erişim Tarihi: 30.04.2021.

Bekar, A., Kocatürk, E. ve Sürücü, Ç. (2017). Gastronomi Festivallerinin Algılanan Destinasyon İmajına ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetine Etkisi: Fethiye Yeşilüzümlü ve Yöresi Kuzugöbeği Mantar Festivali Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5/Special issue2, 28-36.

Bulam, S., Pekşen, A. ve Üstün, N. Ş. (2019). Yenebilir ve Tıbbi Mantarların Gıda Ürünlerinde Kullanım Potansiyeli. *Mantar Dergisi*, 10(3), 137-151.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Chang, R. (1996). Functional Properties of Edible Mushrooms. *Nutrition Reviews*, 54(11), 91-93.

Cheung, L. M., Cheung, P. C. ve Ooi, V. E. (2003). Antioxidant Activity and Total Phenolics of Edible Mushroom Extracts. *Food chemistry*, 81(2), 249-255.

Çetin, M. ve Eren, E., (2011). Bergama Kozak Yaylası'nda Doğal Olarak Yetişen Kuzu Göbeği (*Morchella* spp.) Mantarının Ekonomik Değeri ve İhracat Potansiyeli. *International Bergama Symposium*, İzmir, Türkiye.

Deniz Ulusoy, M., Tütüncü, Ş. ve Eren, E. (2016). Ankara İli Kültür Mantarı Yetiştiriciliğinde Tespit Edilen Sorunlar. *Türk Tarım-Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 4(3), 182-188.

Erdem, Ö., Bayram, F., Çiftçi, B. ve Kemer, A. K. (2018). Mutfak Şeflerinin Yöresel Mantarları Tanıma ve Kullanım Durumlarına İlişkin Keşifsel Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 6/Special issue3, 225-239.

Erdoğan, S., Soylu, M. K. Ve Başer, K. H. C. (2017). Bazı Yabani Mantarların Antioksidan Özellikleri. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6, 254-260.

Eren R., Süren T. ve Kızıleli M. (2017). Gastronomik Açıdan Türkiye'de Yenilebilir Yabani Mantarlar Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme, *Turizm Akademik Dergisi*, 4 (2), 77-89.

Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Mantar Dergisi*, 7(2), 135-142.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Bu çalışmanın hazırlanması sürecinde herhangi bir bireyden ya da kurumdan aynı ya da nakdi bir yardım/destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı: Makalede herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Beyanı: Çalışmanın hazırlanma süreçlerinde etik kurallara riayet edilmiştir. Aksi bir durumun tespiti halinde OCAK: Türk Mutfak Kültürü Araştırmaları Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışmanın veri toplama süreci 2019 yılı Kasım-Aralık tarihlerinde tamamlanmış olup Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı TR Dizin Etik Kurul Kriterleri 1 Ocak 2020 tarihinde ilan edilmiştir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1. Yazar = %60

2. Yazar = %40