TOROS UNIVERSITY
JOURNAL OF FOOD, NUTRITION AND GASTRONOMY

Review Article/Derleme Makalesi

Türk mutfağında potansiyeli göz ardı edilen bir aroma: Kişniş ve mutfaktaki yolculuğu

An overlooked aroma in Turkish cuisine: The culinary journey of coriander

Ilgın MUTLUBAŞ [1]

[1] Bağımsız araştırmacı, Türkiye

Article info

Anahtar Kelimeler:

Kişniş, fonksiyonel gıda, gastronomi.

Keywords:

Coriander, functional food, gastronomy.

Received: 25 Ağustos 2025

Accepted: : 8 Aralık 2025

E-ISSN: 2979-9511

DOI: 10.58625/jfng-3080

Ilgın Mutlubaş; Türk mutfağında potansiyeli göz ardı edilen bir aroma: Kişniş ve mutfaktaki yolculuğu

Available online at https://jfng.toros.edu.tr

Corresponding Author(s):

* Ilgın Mutlubaş, ilginmutlubas@hotmail.com

Özet

Kişniş (*Coriandrum sativum*), aromatik özellikleri, biyolojik bileşenleri ve geniş kullanım alanlarıyla gastronomi ve beslenme bilimi açısından önemli bir bitkidir. Antik çağlardan Osmanlı mutfağına ve modern dünya gastronomisine uzanan kullanım geçmişi, bu bitkinin farklı kültürlerde hem yemek hazırlığında hem de geleneksel tıpta değerlendirildiğini göstermektedir. Ancak Türk mutfağında kişnişin kullanımı çoğunlukla belirli yöresel yemeklerle sınırlı kalmakta ve bitkinin gastronomik çeşitlilik açısından sahip olduğu potansiyel tam olarak ortaya çıkmamaktadır. Bu çalışma, kişnişin tarihsel gelişimini, botanik ve biyolojik özelliklerini, tıbbi ve fonksiyonel etkilerini ve dünya ile Türk mutfaklarındaki kullanım biçimlerini nitel bir yaklaşımla ele almaktadır. Araştırmada sistematik doküman incelemesi yapılmış ve elde edilen veriler tematik içerik analiziyle değerlendirilmiştir. Bulgular, kişnişin hem beslenme ve sağlık hem de gastronomik yaratıcılık açısından önemli olanaklar sunduğunu; ancak Türk mutfağına yönelik bilimsel çalışmaların sınırlı olması nedeniyle bu potansiyelin yeterince görünür olmadığını göstermektedir. Bu doğrultuda, kişnişin mutfak uygulamalarındaki çeşitliliğinin artırılması, yöresel tariflerin sistemli

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

biçimde belgelenmesi ve bitkinin fonksiyonel gıda olarak değerlendirilmesine yönelik disiplinler arası araştırmaların güçlendirilmesi önerilmektedir.

Abstract

Coriander (*Coriandrum sativum*) is an important plant in gastronomy and nutritional sciences due to its aromatic qualities, biological components, and wide range of uses. Its culinary and medicinal use from ancient civilizations to the Ottoman palace cuisine and modern global gastronomy demonstrates that the plant has long been valued across different cultures. However, in Turkish cuisine, the use of coriander remains largely limited to certain regional dishes, and its potential to contribute to gastronomic diversity has not been fully realized. This study examines the historical development, botanical and biological characteristics, medicinal and functional properties, and culinary uses of coriander in both global and Turkish cuisines through a qualitative approach. A systematic document analysis was conducted, and the collected data were evaluated using thematic content analysis. The findings indicate that coriander offers significant opportunities for nutrition, health, and culinary creativity; yet due to the limited number of scientific studies focused on Turkish cuisine, this potential remains insufficiently visible. Accordingly, the study recommends expanding the diversity of coriander-based culinary applications, systematically documenting regional recipes, and strengthening interdisciplinary research toward its evaluation as a functional food.

Extendend Absract

Coriander (*Coriandrum sativum*) is an aromatic plant widely recognized for its culinary, nutritional, and medicinal properties. Despite its extensive use in global cuisines, its integration into Turkish gastronomy remains relatively limited, mostly confined to certain regional dishes. This extended abstract aims to provide a comprehensive overview of coriander's role in both global and Turkish gastronomy, considering historical, botanical, nutritional, medicinal, and culinary perspectives. The study was conducted through a systematic literature review using databases such as Web of Science, Scopus, PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. In addition, traditional texts, ethnobotanical studies, regional culinary archives, and authoritative books were consulted to examine historical and contemporary uses of coriander in Turkey (1, 2, 3).

Historically, coriander has been cultivated since the early ancient period, with documented use across Egyptian, Greek, and Roman cultures. (4, 5). Romans introduced coriander to northern Europe, primarily as a flavoring agent and for meat preservation. Ancient texts in Sanskrit and Chinese, as well as the Bible, emphasize its medicinal benefits, including digestive stimulation, diuretic effects, and aromatic properties (6). In the Islamic medical tradition, notable physicians such as Razi recommended coriander for cardiac and digestive health. Ottoman culinary records from the 14th and 15th centuries show its widespread use alongside other spices, particularly in imperial kitchens (7, 8). Botanically, coriander belongs to the Apiaceae family and is an annual herb growing 30–90 cm tall (9). All parts of the plant—including leaves, stems, roots, and seeds—are edible and have distinct flavor profiles due to differences in essential oil composition. Leaves provide a delicate citrus-like aroma, whereas seeds are stronger and slightly spicy. In Turkey, coriander is cultivated in regions such as Erzurum, İzmir, Denizli, Burdur, Mardin, Gaziantep, and the central Black Sea area, while globally it is also grown in India, Italy, Spain, France, Pakistan, Mexico, the United States, and Australia (6).

Coriander is nutritionally rich and contains bioactive compounds with functional properties. Leaves provide vitamins C and A, carotenoids, and dietary fiber, while seeds are abundant in polyphenols and essential oils containing linoleic acid and furanocoumarins, such as coriandrin (1). Its health benefits include antioxidant, antimicrobial, anti-inflammatory, and antidiabetic properties (2, 10). Traditional medicine in Turkey documents coriander as a digestive aid, appetite stimulant, and remedy for headaches, rheumatism, and gastrointestinal disorders (11, 12). Regional practices include Erzurum's use of coriander in yogurt-based soups, Artvin's topical application for insect repellent, and Şanlıurfa's use of seeds for headache relief (13). Modern studies also support coriander's role in reducing oxidative stress in foods, inhibiting polycyclic aromatic hydrocarbon formation during cooking, and alleviating migraine attacks (14, 15). In global cuisine, coriander is used in diverse dishes. Middle Eastern Zhug sauce combines coriander and parsley to create a spicy condiment often paired with falafel or sabich sandwiches (16). In Chinese cuisine, West Lake Soup incorporates coriander leaves at the final stage, enhancing aroma and flavor while maintaining nutritional value. Indian cuisine features Kothimbir Wadi, a savory snack combining chickpea flour and coriander, which is lightly steamed and then fried to achieve a crispy exterior and soft interior (16). These examples illustrate coriander's versatility in enhancing flavor, nutrition, and texture.

In Turkish cuisine, coriander is historically documented in Ottoman dishes such as *gömlek kebap*,

zırbaç, tavşan yahnisi, kavun dolması, and mesir macunu, where it provided both flavor and medicinal benefits (10). Regional dishes such as Erzurum's yogurt soup with coriander, Gaziantep's stew with coriander, Mugla's sautéed dish with coriander demonstrate its localized culinary applications (17, 18, 19). These dishes show that coriander can enhance both taste and nutritional density, reflecting its potential as a functional food in traditional Turkish gastronomy. Despite its wide global use, Turkish cuisine has not fully explored coriander's potential. International research extensively documents its pharmacological, nutritional, and gastronomic benefits, whereas Turkish studies are limited and often lack experimental verification (20, 21). This reveals the need for systematic documentation of regional recipes, experimental studies on processing and cooking effects on bioactive compounds, and evaluation of functional food potential. Supporting local cultivation and integrating coriander into contemporary Turkish culinary practices could enrich gastronomic heritage and expand functional food applications.

In conclusion, coriander holds multifaceted roles in gastronomy, nutrition, and traditional medicine, positioning it as both a culturally significant and functionally valuable herb. Its widespread use in global cuisines—from Middle Eastern condiments and Indian snacks to East Asian soups—demonstrates its versatility in enhancing flavor, aroma, texture, and nutritional content. Coriander's leaves, seeds, and other plant parts offer a spectrum of bioactive compounds, including vitamins, polyphenols, essential oils, and furanocoumarins, which contribute to antioxidant, antimicrobial, anti-inflammatory, and antidiabetic effects. These properties not only improve the nutritional profile of dishes but also support potential health benefits, confirming coriander's status as a functional food ingredient.

In the context of Turkish gastronomy, coriander's historical and regional presence reflects its culinary and medicinal significance. Ottoman records and ethnobotanical studies indicate its use in a variety of dishes, ranging from savory meat preparations and yogurt-based soups to sweet applications like mesir macunu, highlighting its dual role in taste enhancement and health promotion. Regional practices—such as Erzurum's incorporation of coriander in soups, Gaziantep's stews, or Şanlıurfa's seed-based remedies—illustrate localized knowledge that combines traditional wisdom with practical culinary applications. However, despite these examples, coriander remains underutilized in contemporary Turkish cuisine, and its functional food potential has not been fully explored or scientifically validated.

Future research should prioritize comprehensive analysis of coriander's bioactive compounds under various cooking and processing conditions, while systematically documenting regional recipes and traditional preparation methods. Comparative studies evaluating traditional uses alongside modern scientific findings can provide valuable insights into optimizing both nutritional benefits and culinary appeal. Additionally, supporting local cultivation, promoting innovative recipe development, and integrating coriander into modern gastronomy can strengthen Turkey's culinary heritage and expand functional food offerings. By bridging historical knowledge, scientific research, and contemporary culinary practice, coriander can be established not only as a flavor-enhancing herb but also as a health-promoting ingredient, thereby enriching Turkish gastronomy and contributing to global appreciation of its multifunctional value.

Giriş

Gastronomi bilimi, geçmişten günümüze uzanan kültürel mirasın ve beslenme alışkanlıklarının anlaşılmasında önemli bir disiplin olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda bitkisel ürünler hem lezzet hem de besleyici özellikleriyle mutfak kültürlerinin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Kişniş (*Coriandrum sativum*), karakteristik aroması, biyolojik bileşenleri ve geniş kullanım alanı sayesinde tarih boyunca farklı coğrafyalarda hem mutfakta hem de halk hekimliğinde önemli bir yer edinmiş bir bitkidir (3, 5, 6). Antik dönemlerden itibaren Akdeniz, Orta Doğu, Hint, Çin ve Güney Asya mutfaklarında çeşitli tariflerde kullanıldığı; tohum, yaprak ve kök gibi farklı bitki kısımlarının çok yönlü aromatik bir kaynak sunduğu belirtilmektedir (1, 3, 16, 28). Ayrıca kişnişin sindirimi destekleyici, antimikrobiyal ve antioksidan nitelikleri nedeniyle geleneksel tedavi uygulamalarında değerlendirildiği; baş ağrısı, iştahsızlık, mide rahatsızlıkları ve çeşitli enfeksiyonlarda kullanıldığı çeşitli kaynaklarda ifade edilmektedir (2, 6, 11, 12).

Dünya mutfaklarında oldukça geniş bir kullanım alanına sahip olan kişniş, Türkiye'de ise bazı yörelerde bilinse de ulusal mutfakta aynı ölçüde çeşitlilikle yer edinememiştir. Osmanlı saray mutfağından günümüze uzanan pek çok tarifte kişnişin önemli bir bileşen olarak kullanıldığı

görülmesine rağmen, modern Türk mutfağında bu malzemenin sunduğu olanakların yeterince değerlendirilemediği anlaşılmaktadır. Yöresel yemeklerde kişnişin belirgin bir aroma unsuru olarak ön plana çıktığı örnekler bulunsa da, uluslararası mutfaklarda bu bitkinin çok daha yaratıcı, farklı ve kapsamlı biçimlerde kullanıldığı dikkat çekmektedir. Tüm bu durum, kişnişin Türk gastronomisinde sahip olduğu potansiyelin tam anlamıyla ortaya konamadığını ve kullanım çeşitliliğinin dünya mutfaklarının gerisinde kaldığını göstermektedir.

Ayrıca, dünya literatüründe kişnişin beslenme, tıp ve gastronomi alanındaki fonksiyonel özelliklerine ilişkin yapılan çalışmalar oldukça zenginken, yerel kaynaklarda kişnişle ilgili çalışmaların sayısı oldukça azdır. Dolayısıyla bu alanda daha sistematik ve güncel araştırmaların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Özellikle kişnişin biyolojik ve kültürel yönlerini daha kapsamlı biçimde anlayabilmek için bu alanda yapılacak akademik çalışmaların çeşitlendirilmesi gerekmektedir. Bu çalışma, kişnişin tarihçesini, tıbbi ve besleyici özelliklerini, dünya ve Türk mutfaklarındaki kullanımını inceleyerek hem gastronomik hem kültürel hem de sağlık perspektifinden çok boyutlu bir değerlendirme sunmayı amaçlamaktadır. Böylece, kişnişin gastronomideki keşfedilmemiş potansiyeline dikkat çekilmesi ve Türk mutfağında bu değerli bitkinin daha etkin bir şekilde kullanılmasına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Gereç ve Yöntem

Bu çalışma, kişnişin gastronomik, tarihsel, biyolojik ve kültürel boyutlarını incelemek amacıyla nitel araştırma yaklaşımı temelinde yürütülmüştür. Araştırmada doküman incelemesi ve tematik içerik analizi yöntemleri birlikte kullanılarak literatürde yer alan bilgiler sistematik biçimde değerlendirilmiştir. Veri toplama sürecinde 2010–2025 yılları arasını kapsayan bir literatür taraması yapılmış; Web of Science, Scopus, PubMed, ScienceDirect ve Google Scholar veri tabanlarında "coriander", "*Coriandrum sativum*", "gastronomy", "traditional use", "functional food", "Ottoman cuisine" ve "ethnobotany" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Tarama sonucunda kişnişin tarihçesi, botanik özellikleri, beslenme ve sağlıkla ilişkili nitelikleri ve gastronomik kullanımını ele alan toplam 102 kaynak belirlenmiştir. İçerik tekrarları ve konu dışı çalışmalar çıkarıldıktan sonra 62 kaynak analiz kapsamına alınmıştır. Buna ek olarak Osmanlı mutfağına ilişkin arşiv kayıtları, etnobotanik çalışmalar, gastronomi kitapları ve yöresel tarif kaynakları destekleyici veriler olarak değerlendirilmiştir.

Kaynakların seçiminde belirli ölçütler dikkate alınmıştır. Kişnişin tarihsel, biyolojik veya gastronomik özelliklerine ilişkin bilgi içeren akademik yayınlar, etnobotanik raporlar, arşiv belgeleri ve yöresel tarif kayıtları dahil edilmiştir. Doğrulanabilir olmayan popüler içerikler, ansiklopedik kısa notlar, tekrar eden metinler ve konu dışı bitki türlerini ele alan çalışmalar dışlanmıştır. Analiz sürecinde incelenen tüm belgeler içerik türlerine göre sınıflandırılmış ve nitel araştırma literatüründe önerilen elle yapılan açık kodlama tekniği kullanılmıştır. Bu süreçte metinlerde tekrar eden kavramlar, kullanım bağlamları, tarihsel atıflar, biyolojik özellikler ve gastronomik örüntüler belirlenmiş; benzer nitelikteki kodlar bir araya getirilerek dört ana tema altında toplanmıştır. Bu temalar tarihsel ve kültürel kullanım, botanik ve biyolojik özellikler, tıbbi ve fonksiyonel etkiler ile gastronomik kullanım başlıklarından oluşmaktadır. Tematik yapı çalışmanın bulgular bölümünün düzenlenmesine yön vermiştir. Analiz sürecinde metinler doğrudan alıntılanmamış; temalar üzerinden kavramsal sentez yapılarak kişnişin çok boyutlu yapısını görünür kılan bütüncül bir çerçeve oluşturulmuştur.

Çalışma doküman temelli olduğu için insan katılımı gerektiren bir veri toplama süreci bulunmamaktadır. Araştırmanın sınırlılığı, kişniş üzerine özellikle Türkçe literatürün görece sınırlı olması ve bazı bilgilerin bölgesel ya da tarihsel kaynaklara dayanmasıdır. Bu nedenle bulgular, incelenen belgelerin kapsayıcılığı ile sınırlı olarak değerlendirilmiştir.

Tarihsel Süreçte Bitki ve Baharat Kullanımı

Geçmişten günümüze kadar insanlar,

yaşamlarını sürdürebilmek ve sağlıklı beslenebilmek için ihtiyaç duydukları besin öğelerinin büyük bir bölümünü bitkilerden elde etmişlerdir (22). Tarih öncesi dönemde insanlar, tuzu bilmediklerinden, yiyeceklerine tuzun sağlayacağı lezzeti, bitkilerden veya bazı ağaç gövdelerinden elde ettikleri özsular ile sağlamaktaydılar. Ateşi keşfetmelerinin ardından av etlerini pişirmeye başlamışlar ve pişmiş etin ardından tuz ve tatlılık ihtiyacı hissetmişlerdir. Bu nedenle tuz yerine, yabani turp, tere, soğan, sarımsak gibi aromatik bitkileri yemeklerine katmışlardır. Çoğu araştırmaya göre baharat kullanımı, Milattan Önce yaklaşık 4000 yıllarında, Neolitik Çağ'da başlamıştır. İnsanlar çapayı keşfettikten sonra tarıma yönelmiş ve yabani, aromatik otları (adaçayı, rezene, kişniş, semizotu gibi) toplayarak, bunları kızarttıkları etlere veya haşladıkları sebzelere ekleyerek damak zevklerini tatmin etmişlerdir (23).

Yaşadıkları çevrede otlarla iç içe olan insanlar, neredeyse tüm otları deneyimlemiş ve zehirli, zehirsiz ya da zararsız olanları kendi gözlemleriyle tespit etmişlerdir. Zehirsiz ve tüketilebilir otlara isim vererek kullanmaya başlamış ve aynı otla farklı yiyecek ürünleri geliştirmişlerdir. Otları adlandırırken bitkinin şekli, fiziki yapısı ve tadı göz önünde bulundurulmuştur. Bu nedenle, aynı ot farklı yörelerde farklı isimlerle yerel yemek kültürlerine girmiştir (21).

Baharatlar bütün, parçalanmış ya da öğütülmüş formda bulunabilen; yemeklerdeki temel işlevi besleyicilikten ziyade lezzet katmak olan; yiyecek ve içeceklerin tadına veya keskinliğine katkı sağlayan; herhangi bir uçucu yağ içermeyen, tatlandırıcı ve katkı maddesi ilave edilmemiş, kurutulmuş, hoş, yoğun veya keskin kokuya sahip sebze ya da bitki kökenli özlerdir (24). Antik uygarlıklarda tüm aromatik bitki ürünleri "otlar" olarak adlandırılmaktaydı. Günümüzde ise otlar ile baharatlar arasında belirgin ve keskin bir ayrım yapılmaktadır. Kişniş, nane ve fesleğen gibi küçük yapraklı, aromatik ve ılıman iklimlerde yetişen bitkiler "aromatik bitki" olarak sınıflandırılmaktadır. Bu terim, kökenini Latince "herba" kelimesinden almakta olup "çimen" veya "yeşil saplar" anlamlarına gelmektedir. Buna karşılık, karabiber taneleri, karanfil ve tarçın gibi belirli tropik bitkilerin çiçek, meyve, tomurcuk, tohum, kabuk ve rizom gibi kısımlarından elde edilen kurutulmuş bitki parçaları ise "baharat" olarak adlandırılmaktadır. Bu kavram, Latince "species" kelimesinden türemiş olup "belirli tür" anlamını taşımaktadır (25).

Tarih boyunca "yükte hafif, pahada değerli" niteliğiyle öne çıkan baharat, uzun mesafeli ticaretin en temel unsurlarından biri olmuş ve Suriye ile Mısır üzerinden Anadolu'ya, buradan da Avrupa'ya ulaşmıştır. Uzakdoğu ve Hint kökenli baharat ürünleri, Yemen üzerinden Suriye ve Mısır'a taşınmış; bu bölgelerden ise Osmanlı topraklarının farklı merkezlerine ve Avrupa'ya aktarılmıştır (33). Osmanlı mutfağında, 14. ve 15. yüzyıllarda nane, kişniş, tarçın, kimyon, karanfil, amber ve misk gibi baharatların yaygın biçimde kullanıldığı görülmektedir (7, 8). Baharat, tarih boyunca toplumların kültürel yapıları, ekonomik ilişkileri, siyasi dengeleri, dini uygulamaları ve toplumsal gelişim süreçleri üzerinde belirleyici bir rol oynamıştır. Doğudaki zengin baharat kaynaklarına ulaşma isteği, Christopher Colombus, Vasco da Gama ve Portekizli denizci Ferdinand Magellan gibi kaşifleri keşif yolculuklarına yönlendirmiştir. Bu kaynaklara sahip olma amacı, zamanla pek çok çatışma ve savaşın yaşanmasına da zemin hazırlamıştır (26).

Kişnişin Tarihçesi ve Yayılımı

Kişniş, Akdeniz bölgesinden evcilleştirilmiş ve dünya genelinde yaygın olarak yetiştirilmektedir. Arkeolojik ve yazılı kaynaklar, kişnişin binlerce yıldır farklı coğrafyalarda insanlar tarafından tanınan ve kullanılan bir bitki olduğunu göstermektedir. Hem Roma hem de Yunan kültüründe baharat olarak kullanılmıştır. Kişnişin antik dönem kaynaklarında yer aldığı bilinmekte olup, İncil'de manna adlı maddenin görünümünün kişniş tohumuna benzetildiği ifade edilmektedir. Romalılar kişnişi Britanya'ya tanıtmışlardır. Güney Asya'da kişniş, Vedik çağından (M.Ö. 1500 – 500) beri bilinmektedir. Pakistan ve Türkiye'nin yanı sıra kişniş, İspanya, Fransa, İtalya, Hollanda, Myanmar, Hindistan, Meksika, Kanada, Arjantin ve Avustralya gibi birçok ülkede ve bir dereceye kadar Birleşik

Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri'nde de yetiştirilmektedir (5, 4).

Romalılar, kişnişi Kuzey Avrupa'ya taşımıştır. Özellikle eti muhafaza etmek, çürümüş etlerin koku ve tadını maskelemek amacıyla kullanmışlardır. Kişniş bitkisinin sağlık açısından yararlı etkilerinden, Çince ve Sanskritçe kaynakların yanı sıra İncil'de de övgüyle söz edilmektedir. Hipokrat, bu bitkiyi aromatik ve uyarıcı özellikleri nedeniyle kullanmıştır. Ünlü İslam hekimi Razi (854–932) ise "Kalp çarpıntısına karşı kişniş yiyiniz" demiştir. Ayrıca, XVI. yüzyılda Nidai, "Kişniş tohumunu dövüp sirke ile kaynatır, dişi ağrıyan kişi ağzına alıp çalkalarsa derhal rahatlar" şeklinde yazmıştır (6).

Botanik Özellikleri ve Yetiştirilme Alanları

Kişniş, tek yıllık bir bitki olup en yaygın olarak baharat olarak kullanılmaktadır. Bitkinin tohumları, yaprakları ve kökleri yenilebilir olmasına rağmen, farklı tatlara ve kullanım alanlarına sahiptir (1). Kişniş maydanozgiller (Apiaceae) familyasına ait, 30–90 cm boylanabilen, tüysüz, aromatik ve tek yıllık otsu bir bitkidir. Meyveleri küresel biçimde, 2–7 mm çapında, esmer-sarı renkte olup, karakteristik bir kokuya sahiptir ve baharatlı, tatlımsı ile hafif yakıcı bir lezzet profili sunmaktadır (9). Erzurum ve çevresinde aşotu ismiyle coğrafi işaret almış olan kişniş; abaza otu, yumurcak, kara kimyon, sativum, kinzi, kuzbere gibi isimlerle de anılmaktadır.

Şekil 1. Kişnişin tohumları, yaprağı, çiçeği ve gövdesi



Kaynak: (3)

Maydanozgiller (Apiaceae) familyasına ait olan kişnişin yaprakları maydanoza benzemektedir. Bitkinin yaprağı, gövdesi, kökü ve tohumu çeşitli şekillerde kullanılmaktadır. Özellikle tohumu, karakteristik olarak daha keskin bir kokuya sahiptir (21). Bitkinin tüm kısımları, tohumlar da dahil olmak üzere yenilebilir niteliktedir. Kişnişin her bir kısmı içerdiği uçucu yağın farklı kimyasal bileşimi nedeniyle farklı bir koku salgılamaktadır (27). Bitkinin yaprak ve tohumlarında bulunan uçucu bileşikler farklılık gösterdiği için, iki bölüm arasında belirgin aroma ayrımı bulunmaktadır. Örneğin yaprakları baharat olarak kullanılırken, öğütülmüş ya da bütün haldeki tohumlar et ve kümes hayvanlarının hazırlanmasında kullanılır (28). Türkiye'de başta İzmir, Denizli, Burdur, Erzurum, Mardin, Gaziantep ve Orta Karadeniz bölgesindeki illerde yetiştirilmektedir. Dünya genelinde ise İtalya, Hindistan, Fas, Rusya, Macaristan, Romanya, Bulgaristan, Pakistan, Meksika, Amerika Birleşik Devletleri, Hollanda ve Japonya'da tarımı yapılmaktadır (6).

Geleneksel ve Modern Kullanım Alanları

Tohumları, kökleri, gövdesi ve yaprakları aromatik kokuya sahiptir ve geniş ölçüde tatlandırıcı olarak kullanılmaktadır. Bitkinin taze sürgünleri sos ve chutney yapımında (özellikle Asya'da oldukça yaygındır) kullanılmaktadır. Yaprakları, yemeklerin içine özellikle köri yemeklerine ve çorbalara lezzet katmak için yaygın olarak tercih edilmektedir. Geniş ölçüde kullanılan meyveleri ise turşularda, köri tozlarında, sucuklarda ve çeşitli baharat karışımlarında tatlandırıcı olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca hamur işleri, çörekler, bisküviler, keklerde ve cin üretiminde aroma verici olarak kullanılmaktadır (3). Kişnişin yaprak kısmı köklerine göre daha hafif bir aroma ve lezzete sahiptir. Kök kısmı genellikle çeşitli Asya yemeklerinde ve pişirme yöntemlerinde kullanılmaktadır. Bununla birlikte, kişniş sapı sıklıkla güveç yemeklerinde ve et suyunda dilimlenmiş şekilde kullanılmaktadır (29). Kişniş yaprakları çabuk bozulması nedeniyle genellikle taze olarak tüketilmektedir. Olgun meyveleri (tohumları) ise lezzeti artırdığı için aroma verici olarak işlenmiş formda kullanılabilmektedir.

Kişniş yapraklarının tadı, tohumlarından farklıdır ve narenciye benzeri bir aroma taşır (1).

Kişniş, zengin mikro besin ve besin öğesi içeriğiyle de dikkat çekmektedir. Kişniş doymuş yağ açısından oldukça düşük değerlere sahip olmasına rağmen, E ve K vitaminleri ile linoleik asit bakımından zengindir. Bitkinin yaprakları vitamin açısından, tohumları ise polifenoller ve uçucu yağlar açısından zengin bir kaynaktır. Kişnişin karakteristik tadı, önemli miktarda linoleik asit ve furanokumarinler (koryandrin ve dihidrokoryandrin) içeren uçucu yağından gelmektedir (1). Kişnişin yeşil yaprakları; antioksidanlar, lif, klorofil, C ve A vitaminleri, karotenoidler, bazı mineraller ve düşük yağ içeriği sayesinde beslenmede önemli ve sağlığı destekleyici bir değere sahiptir (2). Kişniş bitkisinde esas olarak kullanılan kısım meyveleridir. Meyvelerinden elde edilen uçucu yağ; gıda, alkollü içecek, parfümeri ve kozmetik endüstrilerinde değerlendirilmektedir. Ayrıca, söz konusu uçucu yağ ve ekstreler; antioksidan, hipoglisemik, antipiretik, analjezik, sedatif, antikanser, diüretik, antimikrobiyal, karminatif, antispazmodik ve kas gevşetici özellikleri nedeniyle hem halk hekimliğinde hem de ilaç sanayisinde yaygın biçimde kullanılmaktadır (6). Kişniş bir baharat olarak hem yemeklere lezzet vermekte hem de antioksidan özellikleri sayesinde gıdaların korunmasına katkı sağlamaktadır. Fenolik ve flavonoid bileşenleriyle oksidatif bozulmayı geciktiren kişniş, günlük tüketimde vücudun antioksidan ihtiyacını destekleyerek hücresel hasarı azaltmaya yardımcı olmaktadır (10). Yapılan bir çalışmaya göre kişniş kökü özütü, ısıya maruz kalan et ürünlerinde Poliaromatik Hidrokarbon (PAH) oluşumunu azaltmada doğal bir koruyucu olarak kullanılabilmektedir (14). Bir başka çalışmada ise kişnişin migren ataklarının süresini ve sıklığını azaltmada etkili olduğu görülmüştür (15).

Hindistan'daki geleneksel tıp uygulamalarında kişniş; solunum ve gastrointestinal sistem rahatsızlıklarında, diaforetik etkileri nedeniyle terletici olarak, idrar yolları hastalıklarında idrar söktürücü, uyarıcı ve gaz giderici özellikleriyle kullanılmaktadır. Türkiye'de ise demlenmiş kişniş tohumları gaz giderici, mide rahatlatıcı ve iştah açıcı olarak tercih edilmektedir (11). Kişniş ayrıca antioksidan, antidiyabetik, antimutajenik, anksiyolitik ve antimikrobiyal özelliklerinin yanı sıra analjezik ve hormon dengeleyici etkisiyle de bilinmektedir. Bu özellikleri sayesinde hem gıdalara pek çok sağlık faydası sunmakta hem de gıdaların daha uzun süre korunmasına yardımcı olmaktadır (1). Antalya ve çevresinde, kişniş (Coriandrum sativum) meyvelerinin kaynatılmasıyla hazırlanan çayın, yemeklerden önce birkaç kaşık içilerek iştahı açmak ve baş dönmesini gidermek amacıyla kullanıldığı; Artvin'de meyvelerinin ezilerek sinekleri uzaklaştırmak amacıyla vücuda sürüldüğü; İstanbul'da baş ağrısını gidermek amacıyla kişniş şekerinin tüketildiği; İzmir-Bergama'da ise balla karıştırılarak vücudu güçlendirmek amacıyla kullanıldığı; İç Anadolu Bölgesi'nde papatya çiçekleriyle birlikte kaynatılıp süzülerek hazırlanan karışımın göğüs yumuşatıcı ve öksürük kesici olarak günde üç kez birer çay bardağı sıcak halde içildiği ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, Şanlıurfa'da kişniş meyvesinin toz haline getirilip bal ya da şekerle karıştırılarak yatıştırıcı, baş dönmesini giderici ve antihipertansif olarak tüketildiği, ayrıca romatizma ağrılarına karşı lapa halinde haricen uygulandığı da bildirilmektedir (12).

Kişniş keskin aroması nedeniyle genellikle baharat olarak kullanılır. Ancak narin yaprakları nedeniyle nem ve besin kaybına karşı oldukça hassastır. Bu durum da etkili bir şekilde korunmasını zorlaştırır (30). Bu nedenle çiğ ya da pişmiş olarak tüketilmesinin yanı sıra, kurutularak, salamura edilerek veya turşu halinde de değerlendirilmektedir (20). Çoğunlukla kurutularak tüketilirken, Erzurum'da kişnişin (aşotunun) muhafaza ve tüketim sürecine bakıldığında farklı bir yöntem uygulandığı görülmektedir. Öncelikle taze aş otu sapları hasat edilerek temizlenir ve doğranır. Daha sonra doğranmış aş otu kevgire alınır ve üzerine kaya tuzu serpilir, tuzun her tarafa eşit şekilde dağılması sağlanır. Tuz uygulamasının ardından aş otu bekletilerek dokularındaki kahverengi suyunun süzülmesi sağlanır. Suyu azalan ve tuzu iyice alan aş otu, istenilen boyuttaki kavanoza yerleştirilir ve hafifçe bastırılır. Kavanoz ters çevrilerek kalan kahverengi suyun

uzaklaşması sağlanır. Son olarak kavanozun üst kısmına biraz daha kaya tuzu eklenerek kapak kapatılır ve buzdolabında muhafaza edilir. Bu yöntem, aş otunun tazeliğinin korunmasını ve uzun süreli saklanmasını sağlamaktadır (13).

Şekil 2. Salamura yapılmış Aşotu (Kişniş)



Kaynak: (31)

Bulgular

Bu araştırmada yapılan tematik içerik analizi sonucunda kişnişin tarihsel, biyolojik, tıbbi ve gastronomik boyutlarını kapsayan dört temel tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar; tarihsel ve kültürel kullanım, botanik ve biyolojik özellikler, tıbbi ve fonksiyonel etkiler ve gastronomik kullanım başlıkları altında bütüncül bir çerçeve sunmaktadır. Elde edilen bulgular Tablo 1'de özetlenmiş olup, her tema ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

Tarihsel ve Kültürel Bağlam

İncelenen belgeler, kişnişin binlerce yıldır farklı toplumlarda hem mutfaklarda hem de tıbbi uygulamalarda önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Eski Akdeniz uygarlıklarından başlayarak Orta Doğu, Asya ve Anadolu kültürlerine kadar uzanan yayılımı, bitkinin süreklilik gösteren bir kullanım geçmişine sahip olduğunu göstermektedir. Osmanlı dönemindeki yemek kayıtları, kişnişin saray mutfağında yaygın olarak tüketildiğini ve çeşitli yemeklerin aromasını güçlendirmek için tercih edildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kişnişin tarihsel olarak değer verilen bir bitki olduğunu doğrulamaktadır.

Botanik Özellikler ve Beslenme Değeri

Analiz edilen akademik çalışmalarda kişnişin farklı bitki kısımlarının birbirinden ayrı tat ve içerik özellikleri taşıdığı vurgulanmaktadır. Yaprakların daha taze ve narenciye benzeri aromaya sahip olduğu, tohumların ise yüksek uçucu yağ ve fenolik bileşik içerdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, kişnişin hem gastronomik çeşitlilik hem de beslenme açısından dikkate değer bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca kişniş, yalnızca yemeklere aroma katan bir bitki değildir. İçerdiği biyoaktif bileşikler sayesinde beslenme ve sağlık alanlarında da önemli katkılar sunmaktadır.

Sağlıkla İlgili Etkiler ve Fonksiyonel Gıda Niteliği

Çalışmalarda kişnişin insan sağlığı açısından çeşitli biyolojik etkilere sahip olduğu görülmektedir. Sindirim sistemini rahatlatıcı, mikrobiyal gelişimi baskılayıcı ve oksidatif stresi azaltıcı özelliklerine sıkça atıfta bulunulmaktadır. Halk tıbbı kaynakları da kişnişin geleneksel iyileştirici amaçlarla kullanıldığını; özellikle sindirim sorunları, baş ağrısı ve iştahsızlık gibi durumlarda değerlendirildiğini göstermektedir. Güncel bilimsel araştırmalar, geleneksel uygulamaları destekleyen bulgular sunmakta ve kişnişin metabolik süreçlere etkisi bakımından da incelenmesi gereken bir bitki olduğunu ortaya koymaktadır.

Gastronomide Kullanım Alanları

Analiz, kişnişin dünya mutfaklarında oldukça geniş bir kullanım çeşitliliğine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Orta Doğu, Hint, Çin ve Latin Amerika mutfaklarında soslardan et yemeklerine, çorbalardan atıştırmalıklara kadar birçok tarifte kişnişin farklı biçimlerde kullanıldığı görülmektedir. Türk mutfağında kullanımının daha çok bölgesel uygulamalarla sınırlı olduğu belirlenmiştir. Erzurum,

Tablo 1. Kişnişin Çok Boyutlu İncelenmesine İlişkin Tematik Bulgular

TEMA	ALT BULGULAR
Tarihsel ve Kültürel Kullanım	Antik dönem kullanımı Osmanlı mutfağındaki yeri Anadolu halk tıbbı ve geleneksel uygulamalar
Botanik ve Biyolojik Özellikler	Bitkinin morfolojik yapısı Tohum ve yaprakların kimyasal profili Aromatik bileşenler (linalool vb.)
Tıbbi ve Fonksiyonel Etkiler	Antioksidan özellik Sindirim sistemi üzerindeki etkiler Antimikrobiyal potansiyel Fonksiyonel gıda olarak kullanım
Gastronomik Kullanım	Dünya mutfaklarındaki çeşitlilik Türk mutfağında sınırlı kullanım Yöresel tariflerdeki rolü

Gaziantep ve Muğla gibi bölgelerde kişnişin belirgin biçimde kullanılması, bitkinin yerel gastronomiyle ilişkisini koruduğunu göstermektedir. Ancak diğer bölgelere kıyasla Türkiye genelinde kullanımın kısıtlı olması, kişnişin ulusal mutfakta taşıdığı potansiyelin henüz tam olarak değerlendirilmediğini düşündürmektedir.

Dünya ve Türk Mutfağında Kullanımı

Dünya ve Türk mutfağında kişnişin kullanıldığı yiyeceklere ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur. Örnekler belirlenirken, kişnişin temel bileşen olarak yer aldığı tarifler önceliklendirilmiştir.

West Lake Çorbası

Hafifçe koyulaştırılmış ve besleyici bir et suyu ile yapılan geleneksel bir Çin çorbasıdır. Hazırlanma aşamasında son anda eklenen doğranmış kişniş, çorbaya aromatik bir tat kazandırmakta ve lezzet profilini zenginleştirmektedir. Çorbanın yapısı, ince tel gibi ayrılmış yumurta beyazları ve yumuşak kıyılmış domuz eti parçacıkları ile karakterize edilmekte olup hem protein açısından zengin hem de dokusal çeşitlilik sunan bir öğün oluşturmaktadır.

Şekil 3. West Lake Soup



Kaynak: (16)

Zhug (Kişniş ve Maydonozlu Yemen Acı Sosu)

Zhug, chimichurri, chermoula ve salsa verde'ye benzer şekilde, taze ve canlı bir Orta Doğu acı sosu olarak tanımlanabilir. Bu sosun hazırlanmasında hem kişniş hem de maydanoz kullanılmakta olup, aromatik profilde kişniş belirleyici rol oynamaktadır. Yeşil kakulenin belirgin kafur notaları, kişnişin aromasını vurgulayarak lezzet profilini zenginleştirmektedir. Zhug'un gastronomik uygulamaları arasında sabich sandviçleri ve falafel ile birlikte tahin sosuna eşlik etmesi öne çıkmakta; ayrıca humus üzerine ilave edilerek de tat deneyimini artırmaktadır.

Şekil 4. Zhug (Kişniş ve Maydonozlu Yemen Acı Sosu)



Kaynak: (16)

Kişniş Mücveri (Kothimbir Wadi)

Hindistan mutfağına özgü bir atıştırmalıktır. Hazırlanışında, baharatlı nohut unu harcına bol miktarda kişniş eklenir. Bu karışım daha sonra mikrodalga fırında veya bir tencerede buharda pişirilir. Ortaya çıkan aromatik ve yumuşak yapılı kek, dilimlenerek kısa süreli bir tavada kızartılır; böylece dışı çıtır, içi ise yumuşak bir doku kazanır.

Şekil 5. Kişniş Mücveri (Kothimbir Wadi)



Kaynak: (16)

Osmanlı saray mutfağında kişnişin kullanıldığı yemekler arasında Gömlek Kebap, Zırbaç, Tavşan Yahnisi, Kavun Dolması, Mesir Macunu ve Mercimek Çorbası yer almaktadır (10). Aşağıda ise Türk mutfağında günümüzde kişniş kullanılarak hazırlanan bazı tariflere yer verilmiştir.

Aşotlu Yoğurt Çorbası

Erzurum yöresine ait aşotlu yoğurt çorbası, buğday ve aşotunun besleyici özelliklerini ön plana çıkaran geleneksel bir yemektir (17). Hazırlık aşamasında, buğday 1,5 litre suda kaynamaya bırakılır. Bu sırada yoğurt, yumurta sarısı ve un bir kâse içerisinde iyice çırpılarak çorbanın terbiyesi hazırlanır. Kaynayan çorbanın suyundan birkaç kaşık alınarak yoğurtlu karışıma yavaş yavaş eklenir; bu işlem yoğurdun kesilmesini önler. Terbiye, çorbanın içerisine yavaşça karıştırılarak ilave edilir ve ardından doğranmış aşotu eklenir. Ayrı bir tavada zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulmuş soğanlar da çorbaya katılır ve tüm malzemeler yaklaşık beş dakika kadar kaynatılarak servis edilir. Bu yöntem, aşotunun aromatik özelliklerini koruyarak geleneksel Erzurum çorbasının özgün lezzetini ortaya çıkarır.

Şekil 6. Erzurum Aşotu Çorbası



Kaynak: (32)

Aşotu Buğlaması

Antep yöresinde yapılan aşotu buğlaması, aşotunun aromatik ve besleyici özelliklerini ön plana çıkaran geleneksel bir yemektir. Hazırlık aşamasında, aşotu özenle ayıklanıp yıkanarak ince biçimde doğranır; yemeklik doğranmış soğan ise uygun bir yağda yumuşayıncaya kadar kavrulur ve ardından salça eklenerek kısa bir süre daha kavurma işlemine devam edilir. Doğranmış aşotu bulgur ile karıştırıldıktan sonra kavrulmuş soğanın üzerine ilave edilir ve tencere içerisindeki malzemeler homojen

şekilde karıştırılır. Tencerenin ağzı kapatılarak kısık ateşte pişirilir. Otlar yumuşadığında tuz ve yaklaşık 1,5 su bardağı su eklenir ve pişirme işlemi kısık ateşte sürdürülür. Pişirme tamamlandıktan sonra karabiber serpilerek taze soğan, çeşitli otlar, ayran ve turşu ile servis edilir. Bu yöntem, aşotunun geleneksel aroması ve besin değerlerinin korunmasını sağlayan yöresel bir uygulamadır.

Şekil 7. Aşotu buğlaması



Kaynak: (18)

Kişniş Kavurması

Muğla yöresinde kişniş ile yapılan yemeğin adı ise "Kişniş Kavurması" dır. Yemek, taze kişniş yapraklarının toplanıp temizlendikten sonra ince şekilde doğranmasıyla hazırlanır. Öncelikle bir tencereye 2 yemek kaşığı zeytinyağı konulur ve yağ hafifçe ısındığında, iri doğranmış 2 adet soğan eklenir. Soğanlar hafif pembeleşince, önceden yıkanmış ve doğranmış kişniş yaprakları tencereye ilave edilir ve otlar suyunu salıp çekinceye kadar kavrulur. Daha sonra kurutulmuş kırmızı biber bütün hâlde karışıma eklenir. Son aşamada kırmızı toz biber ilave edilerek karışım homojen bir yapı elde edinceye kadar karıştırılır. İsteğe bağlı olarak, üzerine sarımsaklı yoğurt eklenerek servis edilir.

Şekil 8. Kişniş kavurması



Kaynak: (19)

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, kişnişin tarihsel, kültürel, biyolojik ve gastronomik özelliklerini bir arada ele alarak, Türkiye'de bu bitkiye yönelik sınırlı akademik ilgiye bütüncül bir katkı sunmaktadır. Analizler, kişnişin antik uygarlıklardan Osmanlı mutfağına kadar uzanan uzun bir kullanım geleneğine sahip olduğunu; dünya mutfaklarında taze yaprak ve tohum formunda geniş bir kullanım çeşitliliği oluşturduğunu göstermektedir. Buna karşın, Türk mutfağında kişnişin çoğunlukla belirli yörelerle kullanımının sınırlı kaldığı, tarihsel potansiyelinin ise modern mutfak uygulamalarında yeterince sürdürülmediği görülmektedir. Bu durum, bitkinin gastronomik çeşitlilik ve kültürel miras açısından önemli bir değer taşımasına rağmen mutfak pratiklerinde hak ettiği düzeyde yer bulamadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, kişnişin aromatik bileşenleri ve biyolojik özellikleri sayesinde yalnızca yemeklerde lezzet ve aroma zenginliği sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda fonksiyonel gıda niteliği taşıyabilecek özellikler barındırdığını göstermektedir. Antioksidan, sindirim destekleyici ve antimikrobiyal etkileri hem geleneksel tıpta hem de modern beslenme bilimi çalışmalarında dikkat çekmektedir. Bu nedenle kişniş üzerine yapılacak disiplinlerarası araştırmalar, bitkinin

sağlık ve beslenme açısından daha sistematik biçimde değerlendirilmesine olanak sağlayabilir.

Çalışmanın bir diğer önemli çıktısı, Türkiye'de kişnişin gastronomik kullanımına ilişkin bilimsel verilerin sınırlı olmasıdır. Yöresel tariflerin yazılı kaynaklara aktarılmaması ve mutfak kültüründeki kullanım çeşitliliğinin yeterince belgelenmemesi, literatürde belirgin bir boşluk yaratmaktadır. Gelecekte gerçekleştirilecek alan araştırmaları, tarif derlemeleri ve uygulamalı gastronomi çalışmaları, hem kişnişin Türk mutfağındaki geleneksel konumunu görünür kılacak hem de modern mutfak uygulamalarına entegrasyonunu kolaylaştıracaktır. Ayrıca bitkinin farklı pişirme teknikleriyle olan etkileşimini inceleyen deneysel çalışmaların artması, gastronomi ve beslenme bilimleri açısından önemli katkılar sunacaktır.

Genel olarak bu çalışma, kişnişin Türk gastronomisinde yeterince değerlendirilmemiş olan potansiyeline dikkat çekmekte; tarihsel miras, aromatik yapı ve fonksiyonel özellikler arasındaki ilişkileri ortaya koyarak gelecek araştırmalar için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bulgular, kişnişin kültürel anlamda yeniden konumlandırılmasına ve gastronomik yaratım süreçlerinde daha etkin biçimde kullanılmasına vurgu yapmaktadır.

Yazar Katkısı

Kavramsallaştırma: IM; Biçimsel analiz: IM; Araştırma: IM; Metodoloji: IM; Kaynaklar: IM; Yazılım: IM; Yazım – orijinal taslak: IM; Yazım incelemesi ve düzenleme: IM

Mali Destek

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından herhangi bir özel hibe almamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Kaynaklar

1. Bhat, S., Kaushal, P., Kaur, M., & Sharma, H. K. (2014). Coriander (*Coriandrum sativum* L.): Processing, nutritional and functional aspects. *African Journal of Plant Science*, 25-33. https://doi.org/10.5897/AJPS2013.1118

2. Al-Khayri, J. M., Banadka, A., Nandhini, M., Nagelle, P., Al-Mssallem, M. Q., & Alessa, F. M. (2023). Essential oil from *Coriandrum sativum*: A review on its phytochemistry and biological activity. *Molecules, 28(2), 696*, 1-23. https://doi.org/10.3390/molecules28020696

3. Naeem, M. Y., Kızıldeniz, T., Kaddour, A. A., Tursun, A. Ö., & Movila, M. (2022). *Coriander (Coriandrum sativum L.).* Ankara: İksad Yayınevi.

4. De Almeida Melo, E. M. (2005). Characterization of antioxidant compounds in aqueous coriander extract (*Coriandrum sativum* L.). *LWT-Food Science and Technology 38 (1)*, 15-19. https://doi.org/10.1016/j.lwt.2004.03.011

5. Singh, G., Maurya, S., De Lampasona, M. P., & Catalan, C. A. (2006). Studies on essential oils, Part 41. Chemical composition, antifungal, antioxidant and sprout suppressant activities of coriander (*Coriandrum sativum*) essential oil and its oleoresin. *Flavour and Fragrance Journal*, 472-479.

6. Albayrak, S., Göncü, A., & Albayrak, S. (2012). Geleneksel gıda olarak kişniş: Tıbbi yararları ve biyoaktiviteleri. *Mesleki Bilimler Dergisi 1 (4)*, 2-7.

7. Akın, G., Özkoçak, V., & Gültekin, T. (2015). Geçmişten günümüze geleneksel Anadolu mutfak kültürürünün gelişimi. *Ankara Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi 30*, 33-52. https://doi.org/10.1501/antro_0000000319

8. Gürsoy, D. (2013). *Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz.* İstanbul: Oğlak Yayınları.

9. Baser, K. H. (2021). Kişniş. *Bağ Bahçe*, 27-28.

10. Ayyıldız, S., & Sarper, F. (2019). Antioksidan baharatların Osmanlı Saray Mutfağındaki yeri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Karabük Üniversitesi*, 363-380.

11. Platel, K., & Srinivasan, K. (2004). Digestive stimulant action of spices: a myth or reality. *Indian Journal of Medical Research, 119(5)*, 167-179.

12. Dara, R. (2010). *Sofralara Geldi Bahar, Baharatlar-Kokulu Otlar-Yerel ve Evrensel Tatlar.* İstanbul: YKY.

13. Karataş, A. (2023). Geçmişten günümüze çaşır, aşotu ve şalgam sebzelerinin geleneksel muhafaza yöntemleri. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimlei Dergisi 4 (1)*, 9-18. https://doi.org/10.53501/rteufemud.1203825

14. Yu, Y., Cheng, Y., Wang, C., Huang, S., Lei, Y., Huang, M., & Zhang, X. (2023). Inhibitory effect of coriander (*Coriandrum sativum* L.) extract marinades on the formation of polycyclic aromatic hydrocarbons in roasted duck wings. *Food Science and Human Wellness*, 1128-1135. https://doi.org/10.1016/j.fshw.2022.10.038

15. Kumar, V., & Sinha, S. (2017). Study of corinandrum sativum syrup on migraine and its effects: A case study in North Indian district. *Journal of the Neurological Sciences 381*, 757-944.

16. Serious Eats. (2025, Haziran 17). *Cilantro recipes*. Serious Eats. https://www.seriouseats.com/cilantro-recipes-8601287

17. Turgut, T., & Diler, A. (2020). The effect of *Coriandrum sativum* L. addition on microbiological, chemical and sensory properties of cheese. *International Food Research Journal 27 (7)*, 1019-1028. DOI: 10.5555/20210045279

18. Lavantin. (2025, Ocak 5). *Asotu buglaması*. Lavantin. https://lavantin.wordpress.com/2013/01/05/asotu-buglamasi

19. Hamle Gazetesi. (2025, Aralık 2). Muğla'nın yöresel yemeklerinden ot kavurması. https://www.hamlegazetesi.com.tr/haber/19311561/muglanin-yoresel-yemeklerinden-ot-kavurmasi

20. Çetinkaya, N., & Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi 2 (1)*, 482-503.

21. Alparslan, İ. (2012). *Kuzeydoğu Anadolu'da doğal bitkilerden yenilen ve yemeklerde kullanılanlar III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu.* Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

22. Aslan, R., & Karakuş, Z. (2019). Gelenekten günümüze tıbbi ve aromatik bitkiler. *Göller Bölgesi Aylık Hakemli Ekonomi ve Kültür Dergisi 6 (73)*, 60-66.

23. Yalçın, A. (2000). *Baharat Dünyası, Baharat ve Popüler Otlar Ansiklopedisi.* İstanbul.

24. Demirçivi, B. M., & Altaş, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin baharatlara ilişkin bilgileri ve tüketim tercihleri: Aksaray Üniversitesinde bir uygulama. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies 4 (4)*, 88-112. DOI: 10.21325/jotags.2016.50

25. Keay, J. (2006). *The Spice Raute: A History.* Berkeley: University of California Press.

26. Mete, O. (2017). *Baharatlar Soframızın Lezzeti, Ağzımızın Tadı.* İstanbul: Alfa Basım Yayın.

27. Mandal, S., & Mandal, M. (2015 5 (6)). Coriander (*Coriandrum sativum* L.) essential oil: Chemistry and biological activity. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 421-428. https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.04.001

28. Singletary, K. (2016). Coriander: overview of potential health benefits. *Nutrition Today 51 (3)*, 151-161. *DOI:* 10.1097/NT.0000000000000159

29. Khan, S. W., & Khatoon, S. (2008). Ethnobotanical studies on some useful herbs of Haramosh and Bugrote valleys in Gilgit, northern areas of Pakistan. *Pakistan Journal of Botany, 40(1)*, 43-50.

30. Staniszewska, I., Dzadz, L., Nowak, K. W., & Zielinska, M. (2021). Evaluation of storage stability of dried powdered coriander, parsley and celery leaves based on the moisture sorption isotherms and glass transition temperature. *LWT (146)*, 1-8. https://doi.org/10.1016/j.lwt.2021.111440

31. Hatuneli. (2025, Haziran 12). *Asotu kavanoz*

salamura. Hatuneli. https://www.hatuneli.com/asotu-kavanoz-salamura

32. Lezzet. (2025, Temmuz 3). *Asotu çorbası – Erzurum*. Lezzet. https://www.lezzet.com.tr/yemek-tarifleri/turkiye-turu/dogu-anadolu-yemekleri/asotu-corbasi-erzurum

33. Bilgin, A. (2004). *Osmanlı Mutfağı (1453-1650).* İstanbul: İstanbul Kitabevi Yayınları.