

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Üzerine Güncel Araştırmalar- IV

Editörler:

Doç. Dr. Kansu GENÇER • Doç. Dr. Hasibe YAZIT



Gastronomi ve Mutfak Sanatları Üzerine Güncel Araştırmalar- IV

Editörler

Doç. Dr. Kansu GENÇER

Doç. Dr. Hasibe YAZIT



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgur yayinlari.com

✉ info@ozgur yayinlari.com

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Üzerine Güncel Araştırmalar- IV

Editörler: Doç. Dr. Kansu GENÇER • Doç. Dr. Hasibe YAZIT

Language: Turkish

Publication Date: 2025

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-5646-03-3

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub749>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Gençer, K. (ed), Yazıt, H. (ed) (2025). *Gastronomi ve Mutfak Sanatları Üzerine Güncel Araştırmalar- IV*.

Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub749>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgur yayinlari.com/>



Sunuş

Yiyecek içecek konusu insanlığın her döneminde önemli olmuştur. İlk çağlarda sadece hayatta kalabilmek için gerekli olan yiyecek ve içecekler günümüzde tıp, sanat, turizm ve eğitim gibi daha pek çok alanda önemli görülmektedir. Mutfak kültürünün değişen zaman içerisinde toplumların yeme içme davranışlarıyla oluştuğu görülmektedir. Mutfak kültürünün ülkelerin ve toplumların tanıtımında ve turizm alanında önemli bir motivasyon olduğu görülmekle birlikte kendine özel bir pazarı da oluşturduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun gastronomi turizmi adı verilen kavramı ön plana çıkardığı söylenebilir. Gastronomi turizmi alanında yapılan akademik çalışmalar her ne kadar sayıca artsa da daha araştırılması gereken pek çok konu vardır.

Bu kitabın gastronomi ve turizm yazınına katkı sunmasını umarak, kitaba bölüm yazarı olarak değerli çalışmalarıyla destek olan değerli bilim insanlarına teşekkür ediyoruz.

Doç Dr. Kansu GENÇER

Doç. Dr. Hasibe YAZIT

İçindekiler

Sunuş	iii
-------	-----

Bölüm 1

Eskişehir’deki Kahvaltı Menüleri Üzerine Bir İnceleme	1
<i>Bekir Yumak</i>	
<i>Sibel Önçel Güler</i>	

Bölüm 2

Osmanlı Mutfağında Şerbetler	15
<i>Esmenur Çakır</i>	
<i>Hasibe Yazıt</i>	

Bölüm 3

Yenilebilir Böceklerin Doğa ve İnsan için Faydalarının Değerlendirilmesi	29
<i>Gülsün Duran</i>	

Bölüm 4

Mersin Yörük Tatlısı Koyu Bulamacın Türkiye’de Benzer Tarifleri ve Glutensiz Yapılması Üzerine Çalışmalar	41
<i>Serpil Yalın Kaya</i>	
<i>Meryem Güp</i>	

Bölüm 5

İyi Yaşam, Felsefe ve Gastronominin Kesişim Noktası: Eudaimonia’ya Yolculuk	61
<i>Alperen Kök</i>	

Bölüm 6

Sokak Lezzetleri	75
<i>Gönül Çay</i>	

Bölüm 7

Dental Turizm Kapsamında Otellerde Açık Büfe Uygulamaları	107
<i>Ülker Çolakoğlu</i>	
<i>Ceyda Işık</i>	

Bölüm 8

Gastronomi Turizmi ve Etkili Pazarlama Stratejileri	123
<i>Betül Yeşiltepe Erkayran</i>	

Eskişehir’deki Kahvaltı Menüleri Üzerine Bir İnceleme

Bekir Yumak¹

Sibel Önçel Güler²

Özet

Bu çalışma, Eskişehir ilinde serpme kahvaltı menüsü sunan işletmelerin menülerini besin değerleri açısından analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, serpme kahvaltılarının enerji, lif, kolesterol, sodyum, potasyum, kalsiyum ve demir gibi temel besin öğeleri açısından içerik çeşitliliği ve zenginliği incelenmiştir. Veriler, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) yazılımı kullanılarak analiz edilmiş ve menüler arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçları, serpme kahvaltı menülerinin içeriklerinin işletmeden işletmeye büyük ölçüde değiştiğini ve bu durumun tüketici deneyimi ve memnuniyeti üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, menülerin besin değeri açısından dengeli hale getirilmesinin sağlık ve sürdürülebilirlik açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu bağlamda, serpme kahvaltılarının hem geleneksel yapısını koruyan hem de modern beslenme anlayışlarına uygun bir şekilde optimize edilmesi gerektiği önerilmektedir.

1. GİRİŞ

Kahvaltı, günün en önemli öğünlerinden biri olarak kabul edilir ve sağlıklı bir yaşam tarzı için büyük bir öneme sahiptir. Kahvaltının besleyici değeri, vücuda gerekli olan enerji ve besin öğelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda metabolizmayı düzenler ve gün boyu enerjik kalmayı destekler (Trancoso vd., 2010). Bu bağlamda kahvaltı, geleneksel Türk mutfağında önemli bir yer tutmaktadır (Kılıçhan & Köşker, 2015).

1 Yüksek Lisans öğrencisi, Anadolu Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim dalı Yüksek Lisans Programı, yumakbekir00@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-5240-8602>

2 Doç.Dr., Anadolu Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü, sguler@anadolu.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9973-6058>

Serpme kahvaltı, Türkiye’de yaygın olarak tercih edilen ve çeşitli lezzetlerin bir arada sunulduğu bir kahvaltı modelidir. Bu kahvaltı türü, peynir çeşitleri, zeytin, reçel, bal, tereyağı, yumurta, domates, salatalık ve ekmek gibi birçok farklı yiyeceği içerir. Serpme kahvaltının bu kadar çeşitli olması, besin değeri açısından da zengin olmasını sağlar (Karakan & Çolak, 2021).

Gıdaların besin değerleri, özellikle protein, vitamin ve mineral içerikleri açısından büyük bir öneme sahiptir. Protein kaynakları arasında yer alan peynir, yumurta ve et ürünleri, amino asit bileşimi ve sindirilebilirlik açısından değerlendirilmelidir. Aynı şekilde, vitamin ve mineral içeriği yüksek olan meyve ve sebzeler de kahvaltının besleyici değerini artırır (Barrett, 2007). Bu nedenle, serpme kahvaltının besin değerleri açısından dengeli ve çeşitli olması, sağlıklı beslenme için önemlidir.

Besin değerlerinin doğru bir şekilde hesaplanması ve analiz edilmesi, bu gıdaların sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için önemlidir. Bu bağlamda, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) gibi paket programlar, gıdaların besin içeriklerini detaylı bir şekilde analiz etmek için kullanılmaktadır. BeBiS, Türkiye’ye özgü bilimsel gıda veri tabanlarını kullanarak, gıdaların içerdiği besin öğelerini hesaplamada yardımcı olur ve bu verilerin güvenilir bir şekilde değerlendirilmesini sağlar (Güldemir, Yayla & Öncel, 2018).

Bu çalışmanın amacı, Eskişehir’de serpme kahvaltı sunan işletmelerin menülerinin besin değerleri açısından detaylı bir şekilde incelemektir. Çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgular kullanılarak, bu menülerin değerlendirilmesi ve sağlıklı beslenme önerileri sunulacaktır. Bu şekilde, serpme kahvaltının besin değerleri açısından zenginleştirilmesi ve dengeli bir şekilde sunulması hedeflenmektedir.

2. LİTERATÜR

Kahvaltı, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak kabul edilir ve günün en önemli öğünü olarak değerlendirilir. (Merdol, 2001; Önay, 2011). Çeşitli araştırmalar, düzenli kahvaltı yapmanın genel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Kahvaltının besleyici değeri, vücuda gerekli olan enerji ve besin öğelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda metabolizmayı düzenler ve gün boyu enerjik kalmayı destekler (Ulusoy, 2022). Bu bağlamda, serpme kahvaltı gibi zengin içerikli kahvaltı türleri, özellikle geleneksel Türk mutfağında önemli bir yer tutmaktadır (Çekal & Doğan, 2021).

Jones ve Poutanen’in (2020) yaptığı çalışmada, kahvaltılık gevreklerin beslenme kalitesine olan katkısı incelenmiştir. Çalışmada, gevreklerin enerji, karbonhidrat, protein, diyet lifi, vitamin ve mineral alımlarına önemli

katkı sağladığı vurgulanmış; tam tahıl kullanımının vitamin ve mineral alımını artırdığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Gibney ve arkadaşlarının (2024) Uluslararası Kahvaltı Araştırma İnisiyatifi kapsamında yaptığı çalışmada, Endonezya, Malezya ve Filipinler’de kahvaltılarının günlük enerji alımının %26 ila %27’sini sağladığı ve bu öğünün genellikle karbonhidrat açısından zengin olduğu tespit edilmiştir. Lif ve C vitamini alımının ise düşük seviyelerde kaldığı görülmüştür. Giazitzi ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında ise geleneksel Yunan kahvaltıları ile İngiliz ve Amerikan kahvaltıları karşılaştırılmış ve Yunan kahvaltılarında tekli doymamış yağ asitlerinin daha yüksek, şeker içeriğinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Serpme kahvaltının besin değerleri, hem içerik çeşitliliği hem de kullanılan malzemelerin özellikleri açısından oldukça geniş bir yelpazede değerlendirilebilir. Bu kahvaltı modelinde yer alan gıdalar arasında peynir, yumurta, zeytin, reçel, bal ve tereyağı gibi protein ve yağ kaynakları ile domates, salatalık gibi vitamin ve mineral açısından zengin sebzeler bulunmaktadır (Karkan & Çolak, 2021; Çekal & Doğan, 2021). Ancak, bu zenginlik aynı zamanda porsiyon kontrolü yapılmadığında enerji, yağ ve sodyum alımının artmasına yol açabilir.

Besin değerlerinin doğru şekilde analiz edilmesi, hem bireysel beslenme planlaması hem de toplum sağlığını destekleyen çalışmalar açısından önemlidir. Bu noktada, Türkiye’ye özgü bir gıda veri tabanı kullanan BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) programı, detaylı analizler yapmak için etkili bir araçtır (Güldemir, Yayla & Öncel, 2018). BeBiS, enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral gibi besin öğelerinin miktarını hesaplayarak, menülerin besin içeriklerini bilimsel bir temele dayandırmaktadır (Aksoy & Garipağaoğlu, 2021).

Bu tür sistemlerin serpme kahvaltı menülerinde uygulanabilirliği, menü içeriklerinin sağlıklı beslenme standartlarına uygun hale getirilmesinde kritik bir rol oynar. Örneğin, tam tahıllı ekmekler, düşük tuz içerikli peynirler ve mevsimsel sebzelerin tercih edilmesi, kahvaltının besleyicilik düzeyini artırabilir. Aynı şekilde, enerji yoğunluğu yüksek gıdaların porsiyon kontrolü ile sınırlandırılması, dengeli bir kahvaltı deneyimi sunulmasına yardımcı olacaktır (Meydanlıoğlu, 2017).

Özkeçeci’nin (2021) yaptığı çalışmada, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) yazılımı kullanılarak çocukların kahvaltı alışkanlıkları ve besin alımları detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Bu çalışmada, kahvaltının enerji ve besin öğeleri açısından değerlendirilmesi yapılmış ve BeBiS’in, besin tüketimi analizlerinde önemli bir araç olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Kaynarpunar ve Akman (2021), yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarını değerlendirirken BeBiS’i

kullanarak diyet kalitesini ve besin tüketim örüntülerini incelemişlerdir. Bu araştırmalarda BeBis'in diyet planlaması ve beslenme analizlerinde kritik bir rol oynadığı ortaya konmuştur (Özkeçeci, 2021; Kaynarpunar & Akman, 2021).

Kahvaltının sağlık üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, bu öğünün önemli besin maddelerinin alımını artırdığını göstermektedir. Örneğin, ABD'de yapılan bir araştırma, kahvaltının günlük enerji, vitamin ve mineral alımına önemli katkılar sağladığını göstermiştir (Drewnowski vd., 2018). Kahvaltı, özellikle B vitaminleri, folat, kalsiyum, demir ve magnezyum gibi önemli besin öğelerinin alımında önemli bir rol oynamaktadır.

Kahvaltının besin değeri ve sağlık üzerindeki etkileri, sadece besin maddelerinin alımıyla sınırlı değildir. Ayrıca, kahvaltı yapmanın bilişsel işlevler ve akademik performans üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Bir çalışmada, kahvaltı yapan çocukların dikkat ve hafıza performanslarının, kahvaltı yapmayanlara göre daha iyi olduğu belirlenmiştir (Wesnes vd., 2003).

Kahvaltının kilo yönetimi üzerindeki etkileri de araştırılmıştır. Kahvaltı tüketiminin, obezite ve kilo kontrolü üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Örneğin, düzenli kahvaltı yapan bireylerin, yapmayanlara göre daha düşük vücut kitle indeksine (BMI) sahip oldukları gösterilmiştir (Cho vd., 2003).

Serpme kahvaltıdaki gıda israfı da önemli bir konudur. Çeşitli araştırmalar, serpme kahvaltının israfı artırabileceğini, ancak alternatif kahvaltı modellerinin bu durumu düzeltebileceğini göstermektedir (Karkan & Çolak, 2021). Açık büfe veya kişiselleştirilmiş kahvaltı modelleri, israfı azaltma potansiyeline sahip olabilir.

Besin değerlerinin korunması ve artırılması, işlenmiş gıdalar için de geçerlidir. Örneğin, işlenmiş meyve ve sebzelerin, işleme sırasında bazı besin maddelerini kaybetmesine rağmen, antioksidan aktivitelerini koruyabildiği bulunmuştur (Barrett, 2007). Bu durum, serpme kahvaltılarda kullanılan gıdaların besin değerlerini optimize etmek için önemli bir faktördür.

Balık ve deniz ürünlerinin besin değerleri de kahvaltıda önemli bir yer tutabilir. Balıklar, yüksek kaliteli proteinler ve önemli mineraller içerir. Özellikle yağlı balıklar, omega-3 yağ asitleri açısından zengindir ve bu asitler kalp sağlığını destekler (Ariño vd., 2013). Serpme kahvaltılarda balık ve deniz ürünlerinin kullanımı, besin değerini artırabilir.

3. YÖNTEM

Bu çalışmada, Eskişehir ilinde serpme kahvaltı menüsü sunan işletmelerin menülerinin besin değerlerinin analiz edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma nitel bir tasarım çerçevesinde yapılandırılmış ve doküman incelemesi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Doküman incelemesi, işletmelerin sunduğu serpme kahvaltı menülerinin içeriklerinin ve besin değerlerinin incelenmesi amacıyla kullanılmıştır.

İlk aşamada, TripAdvisor'da en yüksek puana sahip, serpme kahvaltı menüsü sunan 7 işletme ziyaret edilerek menüleri toplanmıştır. Bu işletmelerin seçiminde, TripAdvisor puanları (4 ve 5 yıldızlı işletmeler) ve olumlu müşteri değerlendirmeleri dikkate alınmıştır. Araştırmanın sonraki aşamasında, kartopu örneklem yöntemi kullanılarak işletme sayısı artırılmış ve toplamda 15 işletmeye ulaşılmıştır. Kartopu örneklem yöntemi, ilk seçilen işletmelerden elde edilen bilgi ve referanslar doğrultusunda diğer işletmelere ulaşılmasını sağlamıştır. Verilerin doygunluğa ulaştığı belirlenince, örneklem genişletilmeden analiz sürecine geçilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, serpme kahvaltı menülerinin genel yapısını ve besin değerlerini ortaya koymayı hedeflemiştir.

Veri toplama süreci, Nisan 2024 ile Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Ziyaret edilen her bir işletmenin kahvaltı menüsü detaylı olarak incelenmiş ve menüde yer alan yiyecek ve içecekler listelenmiştir. Toplanan menüler işletmelerine göre rastsal bir biçimde kodlanmıştır. Menülerdeki besin değerleri, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) uygulaması kullanılarak analiz edilmiştir. Her bir yiyecek ve içecek için kalori, protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineral değerleri belirlenmiştir.

Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS), bireylerin besin tüketimlerini analiz etmek amacıyla kullanılan kapsamlı bir yazılımdır ve Türk toplumunda yaygın olarak kullanılan besinlerin içeriklerini çözümlemeye olanak tanır (Daş Geçim & Esin, 2019). Bu sistem, besinlerin enerji, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral gibi makro ve mikro besin öğelerini hesaplayarak bireylerin günlük tüketimlerini değerlendirir (İslamoğlu, Garipağaoğlu & İlkaç, 2019). BeBiS, özellikle diyetisyenler, sağlık çalışanları ve araştırmacılar tarafından, sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturmak için kullanılır (Koksal vd., 2005). Sistem, bireylerin yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite seviyelerine göre alınması gereken besin miktarlarını belirlemeye yardımcı olur ve bu veriler doğrultusunda eksiklikleri ortaya çıkarır (Güldemir, Yayla & Öncel, 2018).

Toplanan veriler, BeBis uygulaması aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen besin değerleri, işletmelerin menülerinin besleyicilik açısından karşılaştırılması amacıyla kullanılmıştır. Verilerin analizi sırasında, her bir işletmenin menüsünde yer alan yiyeceklerin porsiyon başına düşen besin değerleri hesaplanmış ve işletmeler arasında karşılaştırmalar yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Besin Değerleri

15 farklı işletmenin serpm kahvaltı menülerinin porsiyon başına düşen besin değerleri aşağıda enerji, lif, kolesterol, sodyum, potasyum, kalsiyum ve demir açısından karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

	Enerji	Lif	Kolesterol	Sodyum	Potasyum	Kalsiyum	Demir
i1	2840,0 kcal	30,3 g	699,3 mg	7209,0 mg	3319,1 mg	1219,1 mg	22,1 mg
i2	2275,2 kcal	21,1 g	712,7 mg	5357,0 mg	3185,9 mg	1251,8 mg	11,9 mg
i3	1621,3 kcal	10,0 g	470,2 mg	4252,9 mg	1702,8 mg	853,3 mg	7,6 mg
i4	3388,4 kcal	25,7 g	804,0 mg	5239,5 mg	2512,9 mg	2283,9 mg	13,0 mg
i5	4909,4 kcal	41,2 g	1523,6 mg	10565,0 mg	5672,5 mg	3154,0 mg	25,2 mg
i6	1486,3 kcal	15,0 g	426,6 mg	5646,4 mg	2127,8 mg	698,4 mg	9,0 mg
i7	1391,2 kcal	8,8 g	359,8 mg	4167,3 mg	1746,4 mg	1043,8 mg	6,9 mg
i8	1945,3 kcal	14,0 g	443,4 mg	5687,7 mg	1832,3 mg	926,8 mg	9,8 mg
i9	1977,9 kcal	20,3 g	518,5 mg	5164,3 mg	2369,7 mg	806,7 mg	11,7 mg
i10	3567,3 kcal	31,4 g	700,5 mg	9188,9 mg	3975,3 mg	1861,3 mg	18,7 mg
i11	1936,8 kcal	19,7 g	487,8 mg	4087,2 mg	2236,3 mg	821,0 mg	11,2 mg
i12	3892,3 kcal	27,2 g	847,9 mg	8787,5 mg	3062,9 mg	1689,0 mg	17,8 mg
i13	3217,9 kcal	18,4 g	692,3 mg	6953,5 mg	2322,8 mg	1111,7 mg	13,3 mg
i14	1587,9 kcal	14,8 g	169,0 mg	3378,1 mg	2128,3 mg	1116,0 mg	6,5 mg
i15	2516,0 kcal	15,4 g	612,8 mg	7332,8 mg	2825,9 mg	1605,3 mg	12,3 mg

Serpme kahvaltı menülerinin enerji içeriği, menülerin içerdiği yiyecek çeşitliliğine göre büyük farklılıklar göstermektedir. En yüksek enerji içeriği i5 işletmesine (4909,4 kcal), en düşük enerji içeriği ise i7 işletmesine (1391,2 kcal) aittir. Yüksek enerji içeren menüler, özellikle tereyağı, reçel, sucuk gibi kalori yoğunluğu yüksek yiyeceklerin sıklıkla yer aldığı bir yapıya sahiptir. Buna karşılık, düşük enerji içeriği sunan menüler, daha hafif yiyeceklerin ön planda olduğu bir sunum sergilemektedir. Bu farklılık, kahvaltılarının sadece bir beslenme ihtiyacını karşılamaktan öte, bir tüketici deneyimi ve tercihiine yönelik çeşitlilik sunduğunu göstermektedir.

Lif içeriği açısından bakıldığında, i_5 işletmesinin menüsü 41,2 g ile lif açısından en zengin menü olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, tam tahıllı ekmekler, taze sebzeler ve meyvelerin daha fazla tercih edildiği bir içeriği işaret etmektedir. Lif içeriği en düşük olan i_7 işletmesinin menüsü ise yalnızca 8,8 g lif sunmaktadır. Lif açısından zengin yiyeceklerin menülerdeki varlığı, hem tüketicilerin daha uzun süre tok kalmasını sağlamakta hem de daha dengeli bir kahvaltı deneyimi oluşturmaktadır.

Kolesterol değerlerinde ise i_5 işletmesinin menüsü 1523,6 mg ile en yüksek değeri sunarken, i_{14} işletmesinin menüsü 169,0 mg ile en düşük kolesterol içeriğine sahiptir. Bu fark, menülerde yer alan hayvansal ürünlerin miktarına bağlı olarak şekillenmektedir. Kolesterol oranı yüksek menüler, yoğun olarak peynir çeşitleri, sucuk, pastırma gibi ürünlere yer verirken; düşük kolesterol içeriği sunan menüler, sebze ağırlıklı veya hafif süt ürünlerinin tercih edildiği bir yapıya sahiptir.

Sodyum içeriği açısından i_5 işletmesinin menüsü 10565,0 mg ile en yüksek sodyum değerine sahipken, i_{14} işletmesinin menüsü 3378,1 mg ile daha dengeli bir sodyum içeriği sunmaktadır. Yüksek sodyum içerikleri, salamura zeytin, tuzlu peynirler ve tütülenmiş ürünlerin ağırlıkta olduğu menü yapılarında görülmektedir. Daha düşük sodyum içeriğine sahip menüler ise taze zeytin ve tuz oranı azaltılmış ürünlerle dikkat çekmektedir.

Potasyum içeriği bakımından i_5 işletmesinin menüsü 5672,5 mg ile en yüksek değere sahiptir. Potasyum açısından zengin menüler, taze meyve ve sebzelerin, özellikle domates, salatalık gibi ürünlerin sıklıkla kullanıldığı sunumlarla öne çıkmaktadır. En düşük potasyum değeri ise i_7 işletmesinde (1746,4 mg) görülmektedir. Bu durum, menüde taze ürünlerin kullanım oranının düşük olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Kalsiyum içeriği açısından, i_5 işletmesinin menüsü 3154,0 mg ile dikkat çekerken, i_7 işletmesinin menüsü yalnızca 698,4 mg kalsiyum içeriği sunmaktadır. Yüksek kalsiyum içeriği sunan menülerde, çeşitli peynir türleri ve süt ürünleri başat rol oynamaktadır. Düşük kalsiyum içeriği sunan menüler ise daha az süt ürünü içeren bir yapıya sahiptir.

Demir içeriği açısından i_5 işletmesinin menüsü 25,2 mg ile en zengin menü olarak öne çıkarken, i_{14} işletmesi yalnızca 6,5 mg demir içeriği sunmaktadır. Demir açısından zengin menüler, özellikle et ürünlerinin yoğun olarak kullanıldığı menülerde görülmektedir. Düşük demir içeriği sunan menüler ise daha hafif, sebze ve bitkisel ağırlıklı ürünlere yönelen içeriklerle öne çıkmaktadır.

Bu değerlendirmeler, serpm kahvaltı menülerinin içerik açısından geniş bir yelpazeye yayıldığını ve her bir menünün sunduğu değerlerin, tüketici tercihleri ve beslenme alışkanlıklarına göre çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yiyeceklerin seçimi ve sunumu, hem tüketicilerin beslenme ihtiyaçlarını karşılamakta hem de kahvaltı deneyimini zenginleştiren bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır.

4.2. Genel Değerlendirme

i5: i5 işletmesinin menüsü, hemen hemen tüm besin öğeleri açısından en yüksek değerlere sahiptir. Bu durum, menünün içerik açısından oldukça zengin olduğunu göstermektedir. Yüksek enerji, lif, potasyum, kalsiyum ve demir içerikleri, geleneksel Türk kahvaltısının doyurucu yapısını yansıtmaktadır. Bu çeşitlilik, misafirlere geniş bir lezzet yelpazesi sunmakla birlikte, menünün zenginliğini gastronomik bir deneyim haline getirmektedir. Ancak menüdeki yüksek kolesterol ve sodyum içeriği, belirli tüketici grupları için sınırlamalar yaratabilir. Örneğin, fazla miktarda tuzlu peynir, sucuk ve tereyağı içeren bu menü, tat ve geleneksellik açısından etkileyici olsa da, daha dengeli bir yaklaşımla sunulması tüketici memnuniyetini artırabilir.

i7: i7 işletmesinin menüsü, neredeyse tüm besin öğeleri açısından düşük değerlere sahiptir. Bu durum, daha hafif bir kahvaltı deneyimi sunan menünün temel bir özelliği olarak değerlendirilebilir. Enerji, lif ve demir içeriğinin düşük olması, menünün daha az doyurucu olduğunu ve geleneksel Türk kahvaltısının karakteristik özelliklerinden bazılarını taşımadığını göstermektedir. Ancak bu durum, hafif bir kahvaltı tercih eden tüketiciler için avantaj sağlayabilir. Menünün besleyiciliğini artırmak amacıyla, tam tahıllı ekmekler, taze sebzeler ve demir açısından zengin yiyecekler eklenebilir. Bu tür değişiklikler, tüketiciye daha zengin bir kahvaltı deneyimi sunarken menünün besin değerlerini dengeleyebilir.

i14: i14 işletmesinin menüsü, düşük sodyum ve kolesterol içeriği ile öne çıkmaktadır. Bu özellikler, özellikle sağlık odaklı tercihler yapan tüketiciler için cazip hale gelmektedir. Ancak düşük demir ve kalsiyum içeriği, menünün besin değerlerini sınırlayabilir. Bu eksiklik, menüye çeşitli süt ürünleri ve demir açısından zengin gıdalar eklenerek giderilebilir. Bu şekilde menü, sağlık açısından daha dengeli bir yapıya kavuşabilir. Ayrıca, bu menünün sunduğu düşük sodyumlu seçenekler, özellikle tuz tüketimini azaltmak isteyen tüketicilere hitap ederek geniş bir müşteri kitlesine erişim sağlayabilir.

5. SONUÇ

Bu çalışma, Eskişehir’de serpme kahvaltı menüsü sunan 15 farklı işletmenin menülerinin besin değerlerini analiz ederek, menülerin içerik açısından nasıl çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma bulguları, serpme kahvaltılarının yalnızca zengin bir lezzet çeşitliliği sunmadığını, aynı zamanda enerji, lif, kolesterol, sodyum, potasyum, kalsiyum ve demir gibi temel besin öğeleri açısından ciddi farklılıklar barındırdığını göstermiştir. Bu farklılıklar, serpme kahvaltılarının hem geleneksel Türk mutfağının önemli bir unsuru olarak besleyicilik potansiyelini hem de tüketici deneyimini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

İncelenen menüler arasında *i5* işletmesinin menüsü, 4909,4 kcal ile en yüksek enerji içeriğine sahiptir. Bu durum, kalori yoğunluğu yüksek yiyeceklerin (örneğin tereyağı, sucuk, reçel) menüde daha fazla yer aldığını göstermektedir. Buna karşılık, *i7* işletmesinin menüsü, 1391,2 kcal ile en düşük enerji içeriğine sahiptir ve daha hafif yiyeceklerin ön planda olduğu bir sunumu temsil etmektedir. Bu çeşitlilik, serpme kahvaltılarının her tür tüketici ihtiyacına cevap verebilme kapasitesini gözler önüne sermektedir.

Lif içeriği açısından *i5* işletmesi, 41,2 g lif ile en zengin menüyü sunarken, *i7* işletmesinin menüsü yalnızca 8,8 g lif içermektedir. Lif açısından zengin yiyeceklerin menülerde yer alması, kahvaltının daha dengeli ve tatmin edici bir yapıya kavuşmasını sağlamaktadır. Öte yandan, düşük lif içeriği, menünün besleyici değerini sınırlamakta ve tüketici beklentilerini tam olarak karşılamamaktadır.

Kolesterol değerlerinde de belirgin farklılıklar görülmektedir. *i5* işletmesinin menüsü 1523,6 mg kolesterol ile en yüksek değere sahipken, *i14* işletmesinin menüsü 169,0 mg kolesterol ile en düşük değeri sunmaktadır. Kolesterol oranlarının yüksekliği, menüde yoğun olarak yer alan hayvansal ürünlerin etkisini göstermektedir. Ancak, düşük kolesterol içeriği sunan menüler, daha hafif ve modern bir kahvaltı anlayışını temsil edebilir.

Sodyum içerikleri açısından, *i5* işletmesinin menüsü 10565,0 mg ile en yüksek değeri taşıırken, *i14* işletmesinin menüsü 3378,1 mg ile daha düşük bir seviyede yer almaktadır. Sodyum miktarındaki bu farklılıklar, tuzlu peynirler, salamura zeytin ve tütsülenmiş ürünlerin kullanımıyla doğrudan ilişkilidir. Tüketicilere daha dengeli seçenekler sunmak için bu oranların optimize edilmesi faydalı olacaktır.

Potasyum, kalsiyum ve demir içerikleri açısından da menüler arasında kayda değer farklılıklar gözlemlenmiştir. *i5* işletmesi, bu üç besin öğesi açısından en zengin menüyü sunmaktadır. Yüksek potasyum içeriği, sebze ve

meyvelerin yoğun kullanımına işaret ederken, kalsiyum ve demir değerlerinin yüksekliği ise süt ürünleri ve et bazlı yiyeceklerin etkisini göstermektedir. Buna karşılık, 17 işletmesinin menüsü bu öğeler açısından daha düşük değerler sunmaktadır ve besleyici çeşitliliği artırmaya yönelik iyileştirme fırsatları barındırmaktadır.

Serpme kahvaltılar, yalnızca bir öğün olmaktan öte, müşterilere sunulan bir gastronomik deneyim olarak da değerlendirilmektedir. Çeşitlilik ve sunum şekli, tüketicilerin bu kahvaltıya olan ilgisini artıran başlıca unsurlar arasında yer almaktadır. Geleneksel lezzetlerin bir arada sunulması, müşteriler için kültürel bir bağ kurarken, estetik sunumlar ve özgün tarifler ise deneyim unsurlarını zenginleştirmektedir. Bu bağlamda, serpme kahvaltılarının sadece besleyicilik açısından değil, aynı zamanda görsellik ve atmosfer gibi faktörler üzerinden de değerlendirilmesi gereklidir.

Müşteriler açısından bakıldığında, kahvaltı deneyiminin sosyal bir etkinlik olarak görülmesi, bu kahvaltı türünün tercih edilme oranını artırmaktadır. Kalabalık gruplar halinde tüketilebilmesi, bireylerin hem yemek yemekten hem de sosyalleşmekten keyif almasını sağlamaktadır. Ancak, bu deneyimin başarısı, sunulan menülerin hem lezzet hem de besleyicilik açısından dengeli olmasına bağlıdır. Yetersiz ya da aşırı çeşitlilik, tüketicilerin memnuniyetini olumsuz etkileyebilir.

İşletmeler açısından ise serpme kahvaltının deneyim odaklı bir hizmet sunması, rekabet avantajı sağlayan önemli bir unsurdur. Farklı içerik ve sunumlarla müşteri memnuniyetini artırmak, hem müşteri sadakatine hem de marka değerine katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte, deneyim unsurlarını optimize etmek için işletmelerin menü içeriklerini düzenli olarak analiz etmeleri ve modern beslenme alışkanlıklarına uygun hale getirmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu durum, işletmelerin sürdürülebilirlik hedefleriyle de örtüşmekte ve gıda israfını azaltma potansiyeli taşımaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, serpme kahvaltılarının besin içeriklerinin işletmeden işletmeye önemli ölçüde değiştiğini ve bu durumun tüketici deneyimi üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. İşletmelerin menülerini daha dengeli ve çeşitli hale getirmeleri, tüketicilere hem lezzet hem de besleyicilik açısından daha tatmin edici bir deneyim sunacaktır. Bu bağlamda, serpme kahvaltılarının hem geleneksel yapısını koruyarak hem de modern beslenme anlayışlarına uygun şekilde optimize edilmesi önerilmektedir. Tüketicilerin ise menülerdeki besin değerlerini dikkate alarak bilinçli tercihler yapmaları, kahvaltı deneyimlerini zenginleştirecektir.

6. TARTIŞMA

Bu çalışma, serpme kahvaltı menülerinin besin değerleri açısından önemli farklılıklar taşıdığını ortaya koymuştur. Serpme kahvaltılar, sundukları zengin lezzet çeşitliliğiyle geleneksel Türk mutfağında önemli bir yer tutarken, aynı zamanda içerik dengesi açısından değerlendirilmesi gereken bazı unsurları da beraberinde getirmektedir. Bu durum, serpme kahvaltılarının sadece besin ihtiyacını karşılamaktan öte, tüketiciye bir deneyim sunma amacı taşıdığını göstermektedir.

Serpme kahvaltılarının yüksek enerji ve sodyum içeriği, yoğun ve kalorisini yüksek ürünlerin fazla yer almasıyla ilişkilendirilebilir. Örneğin, *is* işletmesinin menüsü, enerji ve sodyum açısından belirgin şekilde yüksek değerlere sahiptir. Bu tür menüler, doyurucu bir kahvaltı deneyimi sunmakla birlikte, aşırıya kaçıldığında tüketicilerde memnuniyetsizlik yaratabilir. Özellikle daha hafif ve dengeli bir kahvaltı tercih edenler için, enerji ve sodyum oranlarının dikkatle dengelenmesi gerekmektedir. İşletmelerin bu farklı ihtiyaçları göz önünde bulundurarak menü içeriklerini çeşitlendirmeleri, hem müşteri memnuniyetini artırabilir hem de daha geniş bir tüketici kitlesine hitap edebilir.

Buna karşılık, serpme kahvaltılarının sunduğu zengin lif ve potasyum içeriği, dengeli bir kahvaltının önemli bileşenleri olarak değerlendirilebilir. Lif açısından zengin yiyeceklerin, tüketicilere tok tutucu ve besleyici bir deneyim sunduğu bilinmektedir. Potasyum içeriği yüksek menüler, meyve ve sebzelerin sıkça kullanıldığı kahvaltılarda ön plana çıkmaktadır. Ancak düşük lif ve potasyum içerikli menüler, bu avantajları sınırlayabilir. Bu nedenle, tam tahıllı ekmekler, taze sebzeler ve meyvelerin serpme kahvaltılarda daha fazla yer alması, menülerin besleyiciliğini artırmak için etkili bir strateji olacaktır.

Kolesterol içeriği de serpme kahvaltılarının dikkate değer bir boyutunu oluşturmaktadır. Özellikle *is* işletmesinin menüsü gibi yüksek kolesterol içeren menüler, et ürünleri ve yağlı peynirlerin yoğunluğuna bağlı olarak şekillenmektedir. Düşük kolesterol içeren menüler, hafif ve daha sağlıklı seçenekler arayan tüketiciler için cazip hale gelebilir. İşletmelerin menülerde kolesterol oranını dengelemek için daha az yağlı peynirler veya bitkisel bazlı ürünlere yönelmesi, hem çeşitliliği artıracak hem de menülerin besleyicilik dengesini sağlayacaktır.

Serpme kahvaltılarının içerik çeşitliliği, aynı zamanda işletmelerin müşteri memnuniyetine yönelik stratejilerini de şekillendirmektedir. Menüde özgün tatların ve dikkat çekici sunumların yer alması, kahvaltıyı bir yemek deneyimine dönüştürmektedir. Ancak, bu deneyim sunulurken, menülerin

dengeli ve besleyici bir yapıya sahip olması göz ardı edilmemelidir. Dengeli içerikler sunan menüler, tüketicilerde tekrar tercih edilme oranını artırabilir ve işletmelere rekabet avantajı sağlayabilir.

Bu çalışmada kullanılan BeBiS gibi besin analiz programları, menülerin besleyici değerlerini optimize etmek için önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu tür sistemler, işletmelerin menülerini daha bilinçli bir şekilde düzenlemesine ve tüketici ihtiyaçlarına uygun hale getirmesine olanak tanımaktadır. BeBiS’in sunduğu detaylı analiz imkânları, işletmelerin tüketici memnuniyetini artırmak için daha etkili stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalar, serpme kahvaltılarının farklı bölge ve kültürlerdeki uygulamalarını karşılaştırarak, bu kahvaltı türünün besleyici değerlerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirebilir. Ayrıca, serpme kahvaltılarının sunum biçimi ve içerik dengesi üzerindeki etkilerinin incelenmesi, hem gastronomik hem de kültürel boyutta önemli katkılar sağlayabilir. Sonuç olarak, serpme kahvaltılar geleneksel Türk mutfağının zengin bir parçası olarak değerini korumakta, ancak bu zenginliğin içerik dengesiyle uyumlu hale getirilmesi gerekmektedir. Bu uyum, serpme kahvaltılarının hem gelenekselliğini hem de modern tüketici beklentilerini karşılayabilecek bir yapıya ulaşmasını sağlayacaktır.

Kaynakça

- Aksoy, G., & Garipağaoğlu, M. (2021). 1-2 yaş dönemi çocuk ve anne beslenmesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 3-16.
- Ariño, Arturo H., Vishwas Chavan, and Daniel P. Faith. 2013. "Assessment of User Needs of Primary Biodiversity Data: Analysis, Concerns, and Challenges". *Biodiversity Informatics* 8 (2). <https://doi.org/10.17161/bi.v8i2.4094>.
- Barrett, D. (2007). Maximizing the nutritional value of fruits & vegetables. *Food Technology*, 61, 40-44.
- Çekal, N., & Doğan, E. (2021). Türk ve dünya mutfaklarında kahvaltı üzerine bir çalışma. *Humanities Sciences*, 16(1), 71-88.
- Daş Geçim, G. Y., & Esin, M. N. (2019). Bir grup 45 yaş üstü hemşirenin beslenme düzeylerinin beslenme bilgi sistemi programı ile analizi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 16(3), 217-224. <https://doi.org/10.5222/HEAD.2019.217>
- Giazitzi, K., Palisidis, G., Boskou, G., & Costarelli, V. (2019). Traditional greek vs conventional hotel breakfast: nutritional comparison. *Nutrition & Food Science*. 50(4):711-723.
- Gibney, M. J., Angeles-Agdeppa, I., Mognard, É., Khusan, H., Poulain, J. P., Ducay, A. J. D., Toledo, M. B., Anggraini, R., Februhartanty, J., & Hopkins, S. (2024). The international breakfast research initiative—evaluation and comparison of breakfast nutrient intakes in indonesia, malaysia and the philippines with a view to proposing a harmonised nutrient-based breakfast recommendation. *Nutrients*, 16(7), 2180.
- Güldemir, O., Yayla, Ö. & Öñçel, S. (2018). Evaluation of products in menus in terms of nutritional facts: eskischir sample. *journal of tourism and gastronomy studies*, Jotags. 6(4), 448-462. DOI: 10.21325/jotags.2018.318
- İslamoğlu, A. H., Garipağaoğlu, M., & İlkaç, H. Y. (2019). Postmenopozal yaşlıların beslenme durumunun değerlendirilmesi. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2(1), 20-26. <https://doi.org/10.5222/geriatrik.2019.20>
- Jones, J. M., & Poutanen, K. (2020). Nutritional aspects of breakfast cereals. *Breakfast Cereals and How They Are Made Raw Materials, Processing, and Production*. 391-413.
- Kara, M., & Yıldız, A. (2019). The Role of BeBiS (Nutrition Information System) in Diet Analysis and Healthy Nutrition Planning. *Springer Nutrition & Health*, 11(2), 111-118. <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00244-x>
- Karakan, H. İ., & Çolak, O. (2021). Serpme kahvaltıdaki gıda israfı üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 45, 329-352. <https://doi.org/10.30794/pausbed.800790>

- Kaynarpunar, E., & Akman, M. (2021). Evaluation of nutritional habits of adult female individuals. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 2615-2637.
- Kılıçhan, R., & Köşker, H. (2015). Destinasyon markalaşmasında gastronominin önemi: Van kahvaltısı örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 102-115.
- Merdol, K.T. (2001). Kahvaltının önemi ve kahvaltı örüntümüz. türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar, *Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı*, Yayın No: 28, Takav Matbaası, Ankara.
- Meydanlıoğlu, A. (2017). Çocukların besin tüketimi ve beslenme davranışlarının akademik başarıya etkisi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 6(4), 338-345.
- Önay, D. (2011). Üniversite öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi: Akşehir sağlık yüksekokulu örneği. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 95-106
- Özkeçeci, C. F., & Balamtekin, N. (2021). The effects of daily breakfast consumption on growth in turkish students. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 348-354
- Öztürk, A., & Demirtaş, H. (2019). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıkları ile Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Çalışma. *İstanbul Tıp Dergisi*, 40(1), 43-48. <https://www.academia.edu/57588797>
- Trancoso, S., Cavalli, S., & Proença, R. (2010). Breakfast: characterization, consumption and importance for health. *Revista De Nutricao-brazilian Journal of Nutrition*, 23, 859-869. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000500016>.
- Wesnes, K. A., Pincok, C., Richardson, D., Helm, G., & Hails, S. (2003). Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite*, 41(3), 329-331. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2003.08.009>
- Ulusoy, Y. (2022). Kahvaltının egzersiz performansı üzerindeki etkileri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 12-19.

Osmanlı Mutfağında Şerbetler 8

Esmanur Çakır¹

Hasibe Yazıt²

Özet

Osmanlı İmparatorluğu'ndan günümüze kadar uzanan geleneksel içeceklerden biri olan şerbetlerin tarihçesini, sağlık üzerindeki etkilerini, hazırlanış süreçlerini ve çeşitlerini incelemektedir. Osmanlı mutfağı, zengin kültürel mirasıyla birlikte çeşitli içeceklerin gelişimine katkı sağlamış, şerbetler de bu mutfağın önemli bir parçası olmuştur. Osmanlı döneminde şerbetler, yalnızca serinletici içecekler olarak değil, aynı zamanda sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlayan karışımlar olarak da kabul edilmiştir. Sindirim sistemini düzenleyici, vücuda ferahlık veren ve bazı hastalıklara karşı koruyucu özellikleri olduğu düşünülen şerbetler, Osmanlı halkı tarafından sıklıkla tercih edilmiştir. Makale, şerbetlerin geleneksel olarak nasıl hazırlandığına, kullanılan malzemelere ve bu içeceklerin çeşitlenmesine de odaklanmaktadır. Ayrıca, günümüzde hala popüler olan bu içeceklerin, modern sağlık anlayışıyla uyumlu olarak bazı faydalı özelliklere sahip olduğu, ancak aşırı tüketiminden kaçınılması gerektiği sonucuna varılmaktadır.

GİRİŞ

Osmanlı İmparatorluğu'ndan günümüze kadar uzanan şerbetler geleneğini ele alarak, Osmanlı mutfağındaki şerbetlerin tarihçesi, çeşitleri ve sağlık üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Şerbetler, Osmanlı İmparatorluğu'nun kültüründe sadece serinletici içecekler değil, aynı zamanda sağlık açısından faydalı özelliklere sahip içecekler olarak kabul edilmiştir. Şerbetler, genellikle meyve, bal, şeker ve bitkisel özlerin birleşimiyle hazırlanmış olup, misafirlere sunulmuş ve günlük yaşamda da yaygın bir şekilde tüketilmiştir.

- 1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Sinop Üniversitesi, Turizm fakültesi
esmanur0165@gmail.com, ORCID ID: 0009-0003-2843-4556
- 2 Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Turizm Fakültesi
hyazit@sinop.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1055-5192

Osmanlı mutfağında şerbetlerin tarihçesi, 15. yüzyıla dayanmaktadır ve zamanla bu içecekler daha sofistike hale gelmiştir. Şerbetlerin ana bileşenleri arasında meyve, su, şeker ve aromatik maddeler bulunur. Osmanlı sarayında, şerbetlerin yapımında özen gösterilmiş ve genellikle gül suyu, portakal çiçeği suyu, misk gibi aromalar kullanılmıştır. Osmanlı sarayında, şerbet hazırlayan özel görevliler bulunmuş ve bu içecekler büyük bir titizlikle hazırlanmıştır.

Şerbetlerin hazırlanışı, genellikle iki yöntemle yapılmıştır. Birinci yöntem, meyve suyu sıkılarak şeker eklenerek hazırlanırken; ikinci yöntem ise meyve suyu ve şeker karıştırılıp kaynatılarak koyu kıvamlı şuruplar hazırlanmış ve bu şuruplar soğuk su eklenerek içilmiştir.

Şerbetler, Osmanlı İmparatorluğu'nun farklı bölgelerinde ve kültürel etkileşimlerle zenginleşmiş, farklı çeşitler ortaya çıkmıştır. Örneğin, gül şerbeti, demirhindi şerbeti, üzüm şerbeti, lohusa şerbeti gibi pek çok farklı şerbet türü bulunmuştur. Bu içecekler yalnızca serinletici olmanın ötesinde, sağlık açısından çeşitli faydalar da sağladığına inanılmıştır. Gül şerbeti, demirhindi şerbeti gibi içecekler sindirim sistemini düzenlerken, bazıları ise vücuda ferahlık ve enerji vermek için tercih edilmiştir.

Metin, aynı zamanda şerbetlerin sağlık üzerindeki etkilerinden de bahsetmektedir. Örneğin, meyan kökü şerbeti, mide ve böbrek sağlığına iyi gelirken; sirkencübin şerbeti, sindirim ve metabolizma üzerindeki olumlu etkileriyle dikkat çekmektedir. Ayrıca, bazı şerbetlerin soğuk olarak tüketildiğinde yazın serinletici bir etkisi olduğu, bazılarının ise kış aylarında vücuda direnç kazandırdığı belirtilmiştir.

Günümüzde, geleneksel şerbetler hala pek çok kültürde, özellikle Ramazan ayında, özel günlerde ve misafirlikte sıklıkla tüketilmektedir. Bunun yanı sıra, Osmanlı'dan günümüze kalan bu içeceklerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri de modern tıpta değerlendirilmeye devam etmektedir.

Özetle, Osmanlı mutfağındaki şerbetler, sadece bir içecek değil, aynı zamanda kültürel ve sağlıkla ilgili pek çok anlam taşımaktadır. Bu içecekler, hem Osmanlı İmparatorluğu'nun sosyal yapısını hem de sağlık anlayışını yansıtmaktadır.

OSMANLI MUTFAĞINDA ŞERBETLER

Osmanlı İmparatorluğu, geniş sınırları ve farklı kültürlerle olan etkileşimi sayesinde zengin bir mutfak kültürüne sahipti. Bu kültür, yalnızca yemeklerle sınırlı kalmamış, içecekler açısından da büyük bir çeşitliliğe ve derinliğe ulaşmıştır. Özellikle şerbetler, Osmanlı içecek kültürünün önemli bir unsuru olmuştur. Şerbetler, sadece bir içecek olmanın ötesinde, Osmanlı

toplumunun sosyal, kültürel ve sağlıkla ilgili işlevlerinde de önemli bir yer tutmuştur. Saray mutfağında özel günlerde misafirlere sunulan bu içecekler, halk arasında ise günlük yaşamda yaygın olarak tüketilmiştir. Osmanlı mutfağının çeşitliliği, geniş coğrafyasına yayılan farklı tatlar, malzemeler ve pişirme tekniklerinin bir sonucudur. Bu zengin kültür, şerbetlerde de kendini göstermektedir. Çeşitli bitkiler, meyveler ve baharatlarla hazırlanan şerbetler hem serinletici özelliklere sahip hem de sağlık açısından faydalıdır. Ayrıca, Osmanlı toplumunda misafirperverlik, sofrada ve sosyal ilişkilerle yakından ilişkilidir. Bu içecekler, halkın gündelik yaşamında olduğu kadar sarayda da önemli bir yer tutmuş ve Osmanlı'nın sofistike tat anlayışını yansıtmıştır.

OSMANLI MUTFAĞINDA ŞERBETLERİN TARİHÇESİ VE KÖKENİ

“Şerbet” kelimesi, Arapçada “içmek” anlamına gelen “şarba” kökünden türemiştir (Yılmaz, 2012). Osmanlı saray mutfağında, içecekler genellikle su, limon suyu (ab-ı limon), boza, kahve, hoşaf ve şerbetlerden oluşmaktaydı. Alkollü içeceklerin tüketilmemesi, zengin bir hoşaf ve şerbet kültürünün gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur (Kızıldemir vd., 2014).

Şerbetlerin temel bileşenleri, meyve, su ve şeker olup, hoşaf ise şerbetlere benzer şekilde hazırlanmakla birlikte, içerdikleri meyve taneleri ile ayrılmaktadır. Hem hoşafın hem de şerbetlerin, genellikle gül suyu, portakal çiçeği suyu ve misk gibi aromatik maddelerle tatlandırıldığı anlaşılmaktadır (Oğuz, 1976 aktaran Ceyhun Sezgin, A., & Durmaz, P. 2019).

Osmanlı mutfağında şerbetler, genellikle meyve, bal, şeker ve çeşitli bitkisel özlerin karıştırılmasıyla yapılan tatlı içecekler olarak öne çıkmıştır. Bal, özellikle Selçuklu döneminde, misafirlere ikram edilen en değerli gıda maddelerinden biri olarak biliniyordu ve 13. yüzyılda şerbetlerde en çok kullanılan malzemelerden biri olmuştur (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2005). Osmanlı saray mutfağında ise, şerbetler yalnızca içecek olarak değil, aynı zamanda bir sosyal etkileşim aracı olarak da işlev görmüştür. Şerbet ikramı, Osmanlı'da misafirperverliğin ve zenginliğin bir simgesi haline gelmiş, saraylarda ve özellikle Topkapı Sarayı'nda, farklı şerbet çeşitleri ve sunumlarıyla misafirlere özenle ikram edilmiştir (İskender, 2011).

Osmanlı döneminde, şerbetler, günün her saatinde içilen ve sofraların vazgeçilmez bir tamamlayıcısı olarak kabul edilen içeceklerdi; bu yönüyle ana yemekler kadar önemli bir yere sahipti (Sarioğlu & Cevizkaya, 2016). Özellikle Topkapı Sarayı'nda, şerbet yapımının önem taşıdığı ve 18. yüzyılda

Galata Sarayı'nda bir şerbetçi başının önderliğinde görev yapan altı kişilik bir şerbetçi ekibinin bulunduğu bilinmektedir (Kızıldemir, 2014).

Kutlama törenleri ve şölenlerde sunulan meyve sularından yapılan içecekler, mutluluğun simgesi olarak özel bir anlam taşımaktadır. Şerbet ve hoşaf gibi içeceklerin tatlandırılmasında ise genellikle şeker ve bal tercih edilmiştir. Şeker, özellikle varlıklı sınıflar tarafından kullanılırken, halk mutfağında tatlılar ve şerbetler için genellikle bal, pekmez ve kuru meyveler kullanılmıştır (Bilgin & Samancı, 2008).

Şerbetler, hem günün her saati serinletici bir içecek olarak tüketilebilir hem de yemeklerle birlikte ikram edilebilirdi. Geçmişte, saray, konak ve köşk sofralarında farklı şerbetler özel ibriklerde sunulur ve yemek esnasında su yerine şerbet içilirdi (Akçiçek, 2002 aktaran Sarioğlu & Cevizkaya 2016).

Şerbetler, Osmanlı mutfak kültürünün en önemli içecek grubu olarak kabul edilmektedir. İlk olarak 15. yüzyılda sade bir şekilde yapılan şerbetler, 16. yüzyılda en parlak dönemini yaşamış, ancak sonraki yıllarda bu görkemli dönem devam etmesine rağmen, 19. yüzyılda Osmanlı İmparatorluğu'nun gerileme ve ekonomik zorluklarla karşı karşıya kalması, mutfak kültürünü de olumsuz yönde etkilemiştir (Tuncel, 2000, s. 50 aktaran Kayabaşı ve Bucak, 2022).

ŞERBETLERİN HAZIRLANMASI

Osmanlı şerbetleri, çok çeşitli bitkilerden, meyvelerden ve çiçeklerden yapılmıştır. Şerbetlerin hazırlanması genellikle su, şeker ve aromatik bitkilerle yapılırken, bazen bu içeceklerin içine şeker ve şurup gibi tatlandırıcılar da eklenmiştir. Şerbetlerin hazırlanmasında kullanılan malzemeler hem içeceklerin lezzetini hem de sağlık üzerindeki etkilerini belirlemiştir.

Osmanlı mutfağında şerbetler, iki ana yöntemle hazırlanıyordu. Birinci yöntemde meyve suyu sıkılır ve şeker eklenerek şerbet elde edilirdi; ikinci yöntemde ise meyve suyu, şekerle karıştırıldıktan sonra kaynatılır ve soğutularak koyu kıvamlı şuruplar hazırlanırdı. Bu şuruplar, içileceği zaman soğuk su eklenerek tüketilirdi. Uzun süre muhafaza edilen şerbetler genellikle ikinci yöntemle hazırlanırdı (Özdoğan & Işık, 2007). Osmanlı sarayında ise şerbetler, özenle hazırlanan içecekler arasında yer almakta olup, gül suyu, portakal çiçeği suyu, limon suyu, koruk, sirke, jelatin (balık-ı dutkal) ve şekerçiboyası gibi tatlandırıcılar ve aroma vericiler kullanılmıştır (Bilgin & Samancı, 2008).

Sarayda, şerbetlerin hazırlanmasında görevli olan şerbetçilerin başında bulunan Şerbetcibaşı, her yıl Mısır'dan en kaliteli şerbet malzemelerini

temin ederek saraya getirmiştir (Kuzucu, 2016). Saray mutfağında, şerbet ve hoşaf yapımında kullanılan meyveler genellikle İstanbul'un pazarlarından temin edilirken, Feriye, Ortaköy ve Aynalıkavak gibi Boğaz kıyısındaki bahçelerden de taze meyveler sağlanmıştır (Bilgin & Samancı, 2008). Ayrıca, sarayda şerbet yapımında kullanılmak üzere, İstanköy'den taze limon suyu getirtilmiş ve dış bölgelerden, örneğin Adana, İzmir, Mardin ve Sakız gibi illerden çeşitli meyveler temin edilmiştir (Yerasimos, 2014). Güller ise Isparta yöresinden alınmıştır (Kuzucu, 2016).

Osmanlı sarayında, şerbet yapımında kullanılan meyvelerin bazılarının doktor kontrolünde yetiştirildiği de bilinmektedir (Yılmaz, 2012). Yaz aylarında, şerbet ve diğer içeceklerin soğuk olarak tüketilmesi için kullanılan dondurulmuş kar, ilk başta yalnızca saraylarda kullanılırken, daha sonraları halkın da kullanımına sunulmuştur. Bu kar, önce Yunanistan'ın Teselya bölgesinden, 16. yüzyıldan itibaren ise İstanbul çevresindeki dağlardan temin edilmiştir (Kuzucu, 2016; Kurt, 2011). Osmanlı'da kar, genellikle Hassa Karlıklarında depolanır ve karcılar tarafından şerbetçiler için mahzenlere yerleştirilirdi (Bilgin, 2016). Buz ise çoğunlukla Uludağ'daki göllerden, zaman zaman da Gemlik'teki Katırlı Dağı'ndan temin edilmiştir (Kurt, 2011).

Şeker, 15. yüzyıldan itibaren tatlandırıcı olarak kullanılırken, bal, pekmez ve kuru meyveler daha önce tatlandırıcı olarak tercih edilmiştir. Şerbet ve tatlı yapımında, özellikle özel günlerde akide şekerleri de kullanılmıştır (Özlu, 2011). Saray mutfak, şeker ihtiyacını dışarıdan temin etmekle birlikte, Osmanlı İmparatorluğu'nun sınırları içerisine Mısır, Şam ve Kıbrıs gibi önemli şeker üretim merkezlerini almasıyla dışa bağımlılığını azaltmıştır (Karademir, 2015). Şerbetlerde tatlandırıcı olarak reçellerin ya da farklı şeker çeşitlerinin kullanıldığı da bilinmektedir; örneğin, kış şerbeti salep şekerle, Ramazan şerbeti ise portakal reçeliyle tatlandırılmıştır (Kuzucu, 2016).

ŞERBET ÇEŞİTLERİ

Osmanlı mutfak kültüründe şerbetler hem günlük yaşamda hem de özel günlerde önemli bir yer tutan içecekler arasında yer almıştır. Zengin malzeme çeşitliliği ve farklı hazırlık yöntemleriyle şerbetler, yalnızca serinletici bir içecek olmanın ötesinde, sağlık açısından da çeşitli faydalar sağladığına inanılan içeceklerdi. Şerbetler, meyve, baharat ve çeşitli bitkilerin birleşimiyle hazırlanan tatlar sunarken, aynı zamanda Osmanlı İmparatorluğu'nun geniş coğrafyasındaki kültürel etkileşimlerin de bir yansımasıydı.

Orta Asya'da Tüketilen Şerbetler: Gül şerbeti, Bal şerbeti, Lütuf şerbeti

Selçuklu 'da tüketilen şerbetler: Bal şerbeti, Tarçın şerbeti, Koruk şerbeti, Sirkencübin şerbeti

Osmanlı'da tüketilen şerbetler: Üzüm şerbeti, Bal şerbeti, Demirhindi şerbeti, Loğusa şerbeti, Limon şerbeti, Gül şerbeti, Harnup şerbeti, Sirkencübin şerbeti, Kavun çekirdeği şerbeti

Günümüzde tüketilen şerbetler: Meyan şerbeti, Ramazan şerbeti, Nişan şerbeti, Lohusa şerbeti, Mevrit şerbeti (Ünal2023)

Gül Şerbeti

İlk olarak, kuru gül yaprakları yıkandıktan sonra, 20 gram yaprağa 100 gram şeker eklenmeli ve şekerin erimesi sağlanacak şekilde karıştırılmalıdır. Ardından, karışım buzdolabında 3 saat süreyle bekletilmeli, sonrasında 1 litre su içerisinde 10 dakika kaynatılarak servis edilmelidir (Kafadar, 2016, s. 17-18). Özellikle kırmızı renge sahip ve yoğun kokulu güllerden hazırlanan şerbet, güllerin suda kaynatılmasıyla elde edilen doğal bir içecektir. Bu içecek, özellikle Mevlevi dönemi sohbetlerinde ikram edilmesiyle tanınmaktadır (Ertaş ve ark., 2017).

Demirhindi Şerbeti

Demirhindi şerbeti, özellikle Osmanlı döneminde yaygın olarak tüketilen ve günümüzde de en bilinen geleneksel içeceklerden biridir. Demirhindi bitkisi, zengin protein, potasyum, magnezyum ile A ve C vitaminleri içeriğiyle dikkat çeker. Bu özellikleri sayesinde, demirhindi şerbeti potansiyel olarak fonksiyonel bir içecek olarak değerlendirilebilir. Genellikle yemeklerden sonra ve sıcak havalarda soğuk olarak tercih edilmektedir (Süren ve Kızıleli, 2021, s. 57).

Meyan Kökü Şerbeti

Meyan bitkisinin köklerinin suya basılarak elde edilen ve bir süre dinlendirilen suyun hazırlanmasıyla yapılan şerbet, özellikle Gaziantep ve çevresindeki bölgelerde günümüzde hala yaygın olarak tüketilmektedir (Özdoğan ve Işık, 2008, s. 1072). Bu şerbet, mide ve böbrek rahatsızlıklarının tedavisinde sıkça kullanılmaktadır. Ayrıca, balgam söktürücü, idrar söktürücü, tansiyon düşürücü ve öksürük giderici özelliklere sahip olduğu da belirtilmektedir (Çelik, 2020, s. 74).

Sirkencübin Şerbeti

Sirkencübin şerbeti, mide ve bağırsak rahatsızlıklarına karşı faydalı etkiler gösterir. Metabolizmayı hızlandırarak kilo kaybına destek olur. İçerisinde

bulunan sirke, kolesterol seviyelerini düşürür, cildin yaşlanmasını engeller, ağız içindeki yaraların iyileşmesine yardımcı olur, boğaz ağrısının ilerlemesini önler ve yüksek tansiyonun düşürülmesine katkı sağlar (Kafadar, 2016, s. 16).

Ballı Kavun Şerbeti

Bal, binlerce yıldır sağlık sorunlarının tedavisinden dini törenlere kadar geniş bir yelpazede kullanılmaktadır. Tarihsel süreçte, ciltteki yaraların daha hızlı iyileşmesine katkı sağladığı bilinmektedir. Antioksidan özellikleri, antibakteriyel etkisi ve iltihap önleyici özellikleri sayesinde pek çok hastalığın tedavisinde önerilen bir gıda maddesidir. Kavun ise, sindirimi kolay bir meyve olup, sindirim sistemi üzerinde faydalı etkiler göstermektedir. (Sarioğlu & Cevizkaya 2016)

Üzüm Şerbeti

Üzüm beyin sağlığına, sindirim sistemine, cilt sağlığına ve kanserden korunmaya kadar birçok geniş alanda sağlığa katkıda bulunmaktadır.

Gelincik Şerbeti

100 gram gelincik yaprağı alınarak, yaprakların altındaki siyah kısımlar kesilmeli ve geri kalan kısmı, 300 gram şeker ile 2-3 parça limon tuzu eklenerek oarak karıştırılmalıdır. Ardından, cam kavanoza yarım litre su eklenip, yapraklar bu suya bastırılmalı ve rengin oluşması için güneşte 5 gün boyunca bekletilmelidir. Servis aşamasında, şurup süzildükten sonra su ile karıştırılarak ikram edilmelidir (Sezgin & Durmaz, 2019, s. 1511).

Nane Şerbeti

Nane tüketimi, tarihi çok eski çağlara dayanmaktadır ve geleneksel tıpta hastalıkların tedavisinde uzun zamandır kullanılmaktadır. Nane, genellikle solunum yolları üzerindeki faydalarıyla bilinse de içeriğinde bulunan yüksek orandaki A vitamini özellikle göz sağlığı için büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, C vitamini de birçok organın sağlığı için hayati öneme sahip olup, vücudu pek çok hastalığa karşı koruyucu etki göstermektedir.

Ravanda Şerbeti

İlk olarak, yumuşamış 2 kg üzüm ezilip yoğrularak, geniş gözenekli bir filtreden geçirilmelidir. Elde edilen posanın üzerine 300 ml su eklenmeli ve ardından sık gözenekli bir filtreden geçirilerek, kızılçık veya galiç otu ilave edilmelidir. Bu işlemin ardından, elde edilen çözelti güneşte 3-4 gün süreyle

bekletilmeli ve pekmez kıvamına geldiğinde yaklaşık 500 g ürün, kaplara konularak depolanmalıdır. Servis edilmek istendiğinde, 2 yemek kaşığı bu ürün bir su bardağına eklenmeli ve soğuk su ile karıştırılarak soğuk olarak servis edilmelidir (Acaroğlu, 2017, s. 15).

Sübye Şerbeti

Sübye içeceğinin kökeni konusunda farklı rivayetler bulunsa da komşu ilçelerde dahi bilinmemesi, bu içeceğin yaklaşık 500 yıl önce İspanya'dan göç eden Yahudiler tarafından Tire'ye getirilmiş olabileceği ihtimalini güçlendirmektedir. Sübye, sabahları güzel bir güne başlamak ve akşamları rahat bir uyku uyumak için tercih edilebilir. Ayrıca, sindirim sistemi üzerinde hızlı etkiler gösteren ve dengeleyici özellik taşıyan bir içecektir. İshal ve kabızlık gibi sindirim sorunlarını birkaç saat içinde çözme yeteneğine sahiptir. Sıcak yaz günlerinde ise ferahlatıcı bir etki sunar. (Sarioğlu & Cevizkaya 2016)

Kızılçık Şerbeti

Kızılçık, ezilerek susuz bir şekilde süzgeçten geçirilmelidir. Elde edilen püreden 1 su bardağı alınarak, üzerine 1 su bardağı toz şeker ve 3,5 su bardağı su eklenmeli, bir kapta karıştırılarak şekerin crimesi sağlanmalıdır. Ardından, karışım buzdolabında soğutulmalı ve soğuk olarak servis edilmelidir (Süren & Kızıleli, 2021, s. 58-59).

Kavun Çekirdeği Şerbeti

Kavun çekirdekleri, güneşte kurutulduktan sonra 4 saat boyunca suya bırakılmalı ve ardından parçalanmalıdır. Ardından, üzerine şeker eklenip el ile yoğrulmalı ve su ilave edilerek süzgeçten geçirilmelidir. Süzgeç üzerinde kalan kısım, bir kez daha su ile süzülerek, sübye içeceği hazırlanmalı ve soğuk olarak servis edilmelidir (Arıgül, 2012, s. 16).

Menekşe Şerbeti

320 gram menekşe yaprağı bir kaba konulup, üzerine 1 litre kaynar su eklenmeli ve 15 saat boyunca demlenmeye bırakılmalıdır. Ardından karışım süzüldükten sonra, üzerine 1,3 kg şeker eklenerek kaynatılmalıdır. Şekerin crimesinin ardından, şerbet süzüldükten sonra servis edilmelidir (Sezgin & Durmaz, 2019, s. 1512).

Portakal Şerbeti

Yüksek C vitamini içeriği, kış mevsiminde görülen hastalıklara karşı vücuda direnç kazandırır. Ayrıca, soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonların daha hızlı bir şekilde atlatılmasına yardımcı olur. İçeriğinde bulunan B vitamini ve fosfor, sinir sistemini güçlendirir ve bedensel yorgunluğun giderilmesine katkı sağlar. (Sarioğlu & Cevizkaya 2016)

Safran Şerbeti

Bir kavanoza safran, reyhan yaprağı ve limon suyu eklenip üzerine kaynar su dökülür ve karışım oda sıcaklığında bekletilir. Sıcaklık 50-60 dereceye düştüğünde, kavanoza dokunularak toz şeker eklenir ve kaşıkla karıştırılır. Kavanozun kapağı kapatıldıktan sonra, karışım oda sıcaklığında soğutulup buzdolabında bekletilir. Tamamen soğuduktan sonra, süzülüp içilebilir. Safran şerbeti, iştah açıcı ve sinirleri uyarıcı etkilerinin yanı sıra vücuda dinçlik ve kuvvet kazandırır. Sinir sistemi üzerinde güçlendirici bir etkiye sahip olup, vücut ateşinin düşürülmesinde de etkili bir içecek olarak kullanılmaktadır. (Sarioğlu & Cevizkaya 2016)

Lohusa Şerbeti

Lohusa şerbeti, kaynar bir içecek olup, eski geleneklere göre ve günümüzde bazı bölgelerde doğum sonrası hazırlanan, doğumun müjdesini vermek amacıyla komşulara, akrabalara ve ziyaretçilere ikram edilen bir şerbet türüdür. Türk kültüründe lohusalık dönemi özel bir anlam taşır. Geçmişte, lohusalık sürecinde yapılan ve tüketilen şerbet, yalnızca bir içecek olmanın ötesinde, adeta bir törensel anlam taşımaktadır. (Özkan vd., 2019). Gün boyunca, lohusaya birkaç kez şerbet verilerek, içerisindeki baharatların şifa verici etkilerinden faydalanılması sağlanırdı (Sezgin, 2017). 1 litre su ve 1 kg şeker, bir tencerede eritilerek üzerine istenilen baharatlar (örneğin zencefil, tarçın, karanfil vb.) eklenmeli ve karışım 10 dakika süreyle kaynatılmalıdır. Ardından, karışım dinlendirilmek üzere bir süre bekletilmelidir. Tüketilmek istendiğinde, karışım tekrar kaynatılmalı ve sıcak olarak servis edilmelidir (Özkan vd., 2019)

ŞERBETLERİN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Şerbetlerin tüketim alanları, iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Bir yandan, özellikle vücut sıcaklığını düşürmek ve sindirimi kolaylaştırmak amacıyla tüketilirken, diğer yandan belirli sağlık sorunlarına yönelik tedavi edici özellikleri nedeniyle ilaç olarak da kullanılmaktadır (Bilgin, 2016).

Fatih Sultan Mehmet'in hocası Akşemsetdin tarafından ilk kez hazırlanan ve Hindistan'da yetişen demirhindi bitkisiyle yapılan şerbet, içeriğine eklenen 40 farklı baharat ile hem lezzetli hem de sağlıklı bir içecek haline gelmiştir. Sefer hazırlıkları sırasında ordugâh kurulduğunda, kazanlarda kaynatılarak askerlere sabah akşam içirilen bu şerbetin, yılan sokması, ishal, obezite, kanser, kalp hastalıkları, sindirim sistemi bozuklukları ve göz rahatsızlıkları gibi birçok sağlık sorununa iyi geldiği belirtilmiştir (Özaltın, 2016). Demirhindi şerbeti, kanı temizleyici etkisi olduğuna inanılarak tüketilmektedir (Oğuz, 2001: 823).

Osmanlı dönemine ait şerbetlerde, meyvelerin yanı sıra baharatlar, şeker, bal ve tarçın gibi tatlandırıcıların kullanımı yaygın bir şekilde tercih edilmiştir. Tarihsel olarak pek çok alanda kullanılan ve Anadolu mutfağında önemli bir yer tutan bal, sağlık üzerindeki faydaları ile de dikkat çekmektedir. Eski dönemlerde insanlar, yaralanmaları tedavi etmek amacıyla hızlı bir şekilde çözüm arayışına girmiş ve bu süreçte balın, derideki yaraların iyileşmesini hızlandıran özelliğini keşfetmişlerdir. Bununla birlikte, balın antioksidan ve antibakteriyel özelliklere sahip olması ve iltihap önleyici etkisi nedeniyle, pek çok hastalığın tedavisinde de şifa verici bir gıda olarak önerildiği bilinmektedir (Sarioğlu & Cevizkaya, 2016: 242). Balın yapısında yaklaşık olarak 200 farklı bileşen bulunmakta olup, içerdiği vitaminler, mineraller, aminoasitler ve enzimler sayesinde sindirimi kolay, besleyici ve birçok hastalığa karşı koruyucu tedavi edici özellikler gösteren bir gıda olarak bilinmektedir (Özmen & Alkın, 2006).

Hazmı kolay ve sindirim sistemine faydalı bir meyve olan kavun, şerbetlerde genellikle mevsiminde ve taze olarak kullanılmaktadır (Sarioğlu & Cevizkaya, 2016). Kavun, yalnızca ham meyve olarak değil, aynı zamanda çekirdekleriyle de şerbet yapımında kullanılmaktadır. Kavun çekirdeklerinden yapılan bu şerbete, Tire, Bergama ve Milas gibi bölgelerde "sübye" adı verilmektedir ve soğuk olarak tüketildiği bilinmektedir (Bakırcı & Zeyrek, 2017 aktaran Kayabaşı & Bucak 2022). Eski çağlardan beri tüketilen nane, keşfinden bu yana alternatif tıpta çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Osmanlı mutfak kültürü ve saray mutfak kayıtları incelendiğinde, nane, en çok tercih edilen baharatlar ve taze otlardan biri olarak öne çıkmaktadır (Demirgöl, 2018). Genellikle solunum yolu hastalıklarına sağladığı faydalarla bilinen nane, içerdiği yüksek miktardaki A ve C vitaminleri sayesinde göz sağlığı ve birçok organın düzenli çalışması için hayati önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra, nanenin çeşitli hastalıklara karşı bünyeyi koruduğu, antimikrobiyal özellikler gösterdiği, sindirim sistemini rahatlattığı ve kansere karşı koruyucu bir etkisi bulunduğu da bilinmektedir (Kayabaşı & Bucak 2022). Gül bitkisi, özellikle göğsü yumuşatıcı etkisi ve öksürüğe iyi gelmesi nedeniyle Osmanlı

sarayında sıkça tüketilmiştir. Prostat, sinüzit, mide ve bağırsak iltihaplarında oldukça faydalı olduğu bilinen gül, aynı zamanda kolay ulaşılabilirliği nedeniyle dönemin hekimleri tarafından ilaç olarak da kullanılmıştır. İyi bir nemlendirici olarak tanınan gül, sivilce, akne ve yaraların onarılmasında etkili olup, günlük kullanım için önerilmektedir. Ayrıca, güneş yanıklarına karşı etkili olduğu ve saçların canlı, parlak ve güçlü görünmesini sağladığı da bilinmektedir. Bu nedenle sarayda, özellikle kadınlar tarafından daha fazla tüketilmiştir (Sarıoğlu & Cevizkaya, 2016).

SONUÇ

Osmanlı İmparatorluğu'nun mutfak kültürü, geniş sınırları ve farklı kültürel etkileşimleriyle zengin bir içecek yelpazesine sahipti. Şerbetler, sadece serinletici içecekler olmakla kalmayıp, aynı zamanda sağlık açısından da önemli bir yere sahipti. Bu içecekler, Osmanlı sarayında misafirperverliğin simgesi olarak sunulmuş, halk arasında ise günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Şerbetlerin hazırlanışında kullanılan malzemeler ve tatlandırıcılar hem içeceklerin lezzetini hem de sağlık üzerindeki etkilerini belirlemiştir.

Osmanlı mutfağındaki şerbetler, tarihsel süreç içinde yalnızca sofralarda yer almakla kalmamış, aynı zamanda sağlık, kültür ve sosyal ilişkiler açısından da önemli bir işlev görmüştür. Bu içecekler, zamanla farklı bölgelerde ve kültürlerde çeşitlenmiş ve pek çok farklı tat, aroma ve sağlık faydası sunmuştur. Örneğin, gül şerbeti, demirhindi şerbeti, meyan kökü şerbeti gibi içecekler, sadece ferahlatıcı olmanın ötesinde sindirim sistemini düzenleyici, vücuda enerji veren ve çeşitli hastalıklara karşı koruyucu özelliklere sahip olduğu düşünülmüştür.

Günümüzde, Osmanlı'dan günümüze kalan bu geleneksel içecekler, hem kültürel mirasımızı yansıtmaya devam etmekte hem de modern sağlık anlayışıyla uyumlu faydalar sunmaktadır. Ancak, her şeyde olduğu gibi aşırı tüketiminden kaçınılması gerektiği de unutulmamalıdır. Şerbetler, özellikle yaz aylarında serinletici etkileriyle tercih edilirken, kış aylarında da vücuda direnç kazandırıcı özellikleriyle önemli bir yer tutmaktadır.

Sonuç olarak, Osmanlı şerbetleri, yalnızca bir içecek değil, aynı zamanda sağlık, kültür ve misafirperverlik anlayışını yansıtan önemli bir gelenektir. Osmanlı mutfağındaki bu içecekler, günümüzde de hala popülerliğini koruyarak hem tarihsel bir değer hem de sağlık açısından faydalı bir içecek kültürünü sürdürmektedir.

Kaynakça

- Yılmaz, P. (2012). “Menengiç’ten Şuruba: Gaziantep’te İçecek Kültürü”, *Folklor/Edebiyat* 18(69), s.26-33.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., Saruışık, M. (2014). “Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler”, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), s.198-201.
- Ceyhun Sezgin, A., & Durmaz, P. (2019). *Osmanlı Mutfak Kültüründe Şerbetlerin Yeri ve Tüketimi*, Journal of Tourism and Gastronomy Studies. Ankara
- İskender, A. (2011). *Osmanlı Saray Mutfağı ve Şerbetler*. İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Sürücüoğlu, M., & Özçelik, D. (2005). Selçuklu Döneminde Şerbet ve Bal Kültürü. *Türk Kültürü Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 45-56
- Sarioğlu, M., Cevizkaya, G. (2016). “Türk Mutfak Kültürü: Şerbetler”, *ODTÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, s.237-250.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., Saruışık, M. (2014). “Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler”, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), s.198-201.
- Bilgin, A., Samancı, Ö. (2008). “İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü”, *Türk Mutfağı*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, s.199-207.
- Sarioğlu M. & Cevizkaya G. (2016). *Türk Mutfak Kültürü : Şerbetler*. Dergi-park Balıkesir.
- Kayabaşı, A. ve Bucak, T., (2022). Şerbetlerin Türk Mutfak Kültüründeki Yeri ve Önemine Dair Bir Araştırma *ODÜSOBİAD* 12 (1), 71-96
- Özdoğan, Y., Işık, N. (2007). Geleneksel Türk Mutfağında Şerbe, 38. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, Ankara.
- Bilgin, A., Samancı, Ö. (2008). “İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü”, *Türk Mutfağı*, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, s.199-207.
- Kuzucu, K. (2016). “İçecek Kültürü”, Arif Bilgin, Sibel Önçel (Editörler), *Osmanlı Mutfağı*, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Basımevi, s.124-127.
- Yerasimos, M. (2014). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*, İstanbul: Boyut Yayıncılık ve Ticaret A.Ş., s.239-253.
- Yılmaz, P. (2012). “Menengiç’ten Şuruba: Gaziantep’te İçecek Kültürü”, *Folklor/Edebiyat* 18(69), s.26-33.
- Kurt, B. (2011). “Buz Temininde Sanayileşme ve Osmanlı İmparatorluğu’nda Kurulan Buz Fabrikaları”, *OTAM (Ankara Üniversitesi Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi)*, 30(30), s.74.

- Kuzucu, K. (2016). "İçecek Kültürü", Arif Bilgin, Sibel Önçel (Editörler), Osmanlı Mutfağı, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Basımevi, s.124-127.
- Karademir, Z. (2015). "Osmanlı İmparatorluğunda Şeker Üretim ve Tüketimi (1500-1700)", OTAM (Ankara Üniversitesi Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi), 37, s.208-210.
- Özlü, Z. (2011). "Osmanlı Saray Şekerleme ve Şekerlemecileri ile İlgili Notlar" Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi, 58, s.171-190.
- Özaltın, B. (2016), Farklı Yöntemlerle Konsantre Edilen Demirhindi Şerbetinin Biyoaktivitesinin Belirlenmesi. Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri.
- Oğuz, B. (2001). Türkiye Halkının Kültür Kökenleriİstanbul: Anadolu Aydınlanma Vakfı Yayınları.
- Sarioğlu, M. ve Cevizkaya, G. (2016). Türk Mutfak Kültürü: ŞerbetlerİOrdu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi
- Özmen, N. ve Alkın, E. (2006). Balın Antimikrobiyel Özellikleri İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri. Uludağ Arıcılık Dergisi
- Kayabaşı A. & Bucak T. (2022). Şerbetlerin Türk Mutfak Kültüründeki Yeri ve Önemine Dair Bir Araştırma. ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. Samasun.
- Demirgöl, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk MutfağıİUluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi,
- Ünal D.C. (2023) Sürdürülebilir Gastronomi Kapsamında Gıda Atıklarından Şerbet Üretimi İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi İstanbul
- Süren, T., & Kızıleli, M. (2021). Geleneksel Türk İçecekleri. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, 24(1), 46-71.
- Kafadar, A.D. (2016). Bazı Geleneksel Şerbetlerimizin ve Konsantrelerinin Biyoaktif ve Fizikokimyasal Özelliklerinin Belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Özdoğan Y. ve Işık N. (2008), Geleneksel Türk Mutfağında Şerbet, 3. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongreleri, 1059-078.
- Çelik S. (2020), 19. ve 20. Yüzyılın Türk Kültür Hayatında Şerbet (Yüksek Lisans Tezi), Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertas, M., Solak, B. B., & Kılınç, C. Ç. (2017). Konya'da Mevlevi Mutfağı Yiyeceklerinin Gastronomi Turizminde Canlandırılması. Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, (1), 52-70.
- Acaroğlu, S. (2017). Geleneksel bir gıda olan ravanda şerbetinin bazı özelliklerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- Arıgöl, M. (2012). Sübye'nin kalite özelliklerinin ve raf ömrünün geliştirilmesi üzerine bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Sezgin, A. C., & Durmaz, P. (2019). Osmanlı mutfak kültüründe şerbetlerin yeri ve tüketimi *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(2), 1499-1518.
- Özkan, M., Erçetin, H. K., & Güneş, E. (2019). Türk mutfak kültürüne ait kaynar (Lohusa) şerbeti üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(3), 2310-2320.

Yenilebilir Böceklerin Doğa ve İnsan için Faydalarının Değerlendirilmesi

Gülsün Duran¹

Özet

Bazı böcek türleri, sundukları çeşitli besin kaynakları ve geleneksel hayvancılığa kıyasla daha çevre dostu bir gıda üretimi sağlaması sayesinde Batı toplumlarında gıda endüstrisinin ve tüketicilerin ilgisini çekmektedir. Bu araştırmada yenilebilir böceklerin insana ve doğaya olan faydalarını değerlendirmek hedeflenmiştir. Araştırmanın sonucunda böceklerin alternatif gıda kaynağı olmasının yanında insan ve doğa için farklı yararlarının olduğu tespit edilmiştir. Tozlaşma, vermikompost, atık biyobozunması ve etkin biyolojik mücadele böceklerin doğa için faydaları olarak belirlenmiştir. Böceklerin insan için faydaları ise tekstil, gıda, sağlık gibi farklı sektörlerde kullanımı ve kültürel kaynaşma (toplumsal yapı, inanç, dil, sanat vb.) olarak belirlenmiştir.

Giriş

Bir milyondan fazla tanımlanmış ve henüz keşfedilememiş sayısız böcek türü, dünyadaki en çeşitli organizma grubunu oluşturmaktadır (Sokame, 2024). Dünyadaki en çeşitli hayvan türü olan böceklerin ekosistem için çok sayıda önemli faydaları bulunmaktadır (Michelle, 2021). Yenilebilir böcekler, sürdürülebilir gıda üretimi alanındaki zorluklara karşı giderek daha fazla kabul gören bir çözüm olarak ön plana çıkmaktadır (Van Huis vd., 2013). Ayrıca yenilebilir böcekler farklı bakış açılarıyla değerlendirildiğinde sosyal açıdan alternatif gıda kaynağı, çevresel açıdan sürdürülebilir, kültürel açıdan farklı kültürleri tanıma, ekonomik açıdan ise uygulanabilir bir kaynak olarak görülmektedir. Dolayısıyla yenilebilir böceklerin ergonomik bir gıda kaynağı olduğu söylenebilir (Duran, 2025).

1 Dr., Biruni Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, ORCID:0000-0002-0179-5154

Bitkilerin tozlaşmasında, tohumların yayılmasında, ölü organizmaların parçalanmasına yardımcı olmada ve diğer canlılar için besin kaynağı olmada doğal ekosistemlerin vazgeçilmez bileşenleridir. Aynı zamanda insanlar ve çiftlik hayvanları için zengin bir protein kaynağıdır. Bal, boya, mum ve ipek gibi pek çok değerli ürünün de temin edilmesini sağlamaktadır. Ancak, bazı böcek türleri insanların sağlığı ve çevre üzerinde önemli olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Michelle, 2021). İnsanlar böcekleri genellikle zararlı canlılar, hastalık taşıyıcıları ve baş belası olarak görmektedir. Bunun nedeni böceklerin ekinlere ve çiftlik hayvanlarına zarar verme, ısırlıklara yol açma ve hastalık yayma potansiyelleridir. Fakat bu organizmalar ekosistem içerisindeki kritik rolleri başarıyla üstlenmektedir. Bitki üremesini kolaylaştıran, toprak verimliliğine ve atık ayrışmasına katkıda bulunan, haşere türlerine karşı biyolojik kontrol ajanı olarak rol üstlenen, insan ve hayvan beslenmesi için sürdürülebilir bir gıda kaynağı sunan temel tozlayıcılar oldukça önemlidir (Van Huis vd., 2013; Sokame, 2024; Sheppard v., 2002). Bu yüzden, insanlığın uzun vadeli sürdürülebilirliği ve ilerlemesi için geleneksel gıdaların yerini alabilecek alternatif gıda kaynaklarının araştırılması ve geliştirilmesi büyük bir önem taşımaktadır (Zafar vd., 2024). Gıda güvenliği, mevcut gıda kaynaklarının miktarı, çeşitliliği ve besin değerleri dikkate alındığında önemli bir küresel sorun haline gelmektedir (Elhassan vd., 2019). Nüfus artışı, tarım arazisi eksikliği, iklim değişikliği gibi sorunlar da eklenince gıda kaynaklarının daha sürdürülebilir olması gerekmektedir (Erdoğan vd., 2021).

Nitel araştırmalar, sayısal ölçümlerin ötesine geçerek incelenen konuyu derinlemesine ele alan ve genel olarak anlamaya odaklanan çalışmalardır (Kıral, 2020). Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırma için nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman analizi seçilmiştir. Doküman analizi, nitel araştırma modelleri arasında önemli bir yöntemdir. Bu yöntem, kitaplar, dergiler, gazeteler ve e-içerikli belgeler gibi yazılı materyallerin incelenmesini kapsamaktadır. Bu süreçte, araştırılmak istenen konuya dair bilgi barındıran yazılı materyaller, sistematik bir şekilde incelenip analiz edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Yapılan çalışmada ilk olarak yenilebilir böceklerle yönelik literatür ayrıntılı bir şekilde incelenmiş ve yenilebilir böceklerin doğa ve insan için faydaları belirlenmiştir.

Araştırmada yenilebilir böceklerin genel özelliklerine değinilmiş, doğa ve insanlar için faydaları üzerinde durulmuştur. Araştırma, yenilebilir böceklerin alternatif bir gıda kaynağı olarak sahip avantajların yanı sıra ekosistem üzerindeki faydaları konusunda insanlarda farkındalık oluşturmaları açısından büyük bir önem taşımaktadır. Yenilebilir böceklerin doğa ve

insanlar üzerindeki faydalarının ele alınması literatürdeki mevcut boşluğun doldurulmasına yönelik anlamlı ve özgün bir katkı sağlayacaktır.

1. Yenilebilir Böcekler

Entomofaji, dünyanın birçok ülkesinde yenilebilir böceklerin geleneksel olarak besin kaynağı olarak tüketilmesidir. 2.000’den fazla yenilebilir böcek türü bulunmaktadır ve bunlar birçok ülkede gıda olarak tüketilmektedir (Rumpold ve Schlüter, 2013). “Entomofagi” (yenilebilir böcekler) terimi, “Enomos” ve “Fajin” terimlerinin birleştirilmesinden türetilmiştir. “Entomos” böcek, “fajin” ise yiyecek anlamına gelmektedir (Pal ve Roy, 2014). Yenilebilir böceklerin besin değerlerinin (özellikle protein miktarı) yüksek olması, tüm vücudunun tüketilebilir olması, karbon salınımının çok az olması, daha az yer kaplaması ve çok daha az besin tüketmesi yenilebilir böcekleri daha sürdürülebilir kılmaktadır (Duran, 2025).

Yenilebilir böceklerin tüketiminin farklı coğrafi bölgelerde yoğunlaşmasının başlıca nedenlerinden biri, bu böcek türlerinin üretimi için uygun çevresel koşulların bulunmasıdır. Bu bağlamda böcek tüketimi tropikal bölgelerde daha yaygın olmaktadır. Çünkü tropikal koşullar biyolojik çeşitlilik açısından zengindir. Tropik ortamlardan uzaklaştıkça tükettiğiniz böcek sayısı da azalmaktadır (Lesnik, 2017). Böcekler, bilhassa Asya, Afrika ve Güney Amerika’da 130 ülkede (aşağı yukarı) alışılmış bir gıda olarak tercih edilmektedir. Bu ülkeler içerisinde tüketim ve çeşitlilik bakımından Meksika, Çin, Tayland ve Hindistan ön plana çıkmaktadır (Ordoñez-Araque ve Egas-Montenegro, 2021; Liceaga, 2021). Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA), yaygın olarak tüketilen yenilebilir böcekler arasında cırcır böcekleri, böcekler, arılar, eşek arıları, tırtıllar, karıncalar, çekirgeler, termitler, tahtakuruları, sinekler, termitler, hamamböcekleri ve un kurtlarının bulunduğunu bildirmektedir (Gnana vd., 2023). Yenilebilir böcekler beslenme açısından değerlendirildiğinde; protein, mineral, yağ, karbonhidrat ve enerji açısından besleyici bir besin kaynağı olduğu kabul edilmektedir (De Castro vd., 2018; Muslu, 2020). Yenilebilir böceklerin tat profilleri değerlendirildiğinde, günlük hayatta yediğimiz birçok gıdaya benzer bir tada sahip oldukları görülmektedir (muslu, 2020). Örneğin, böceklerin anımsattığı tatlara bakıldığında karıncaların cevize benzer, eşek arısının çam fıstığına benzer, pislik böceklerinin ise elmaya benzer bir tat anımsattığı belirtilmektedir (Duran, 2025). Yenilebilir böceklerin gıda kaynağı olmasının yanında ekosistem için ve insanlar için farklı faydaları bulunmaktadır.

2. Böceklerin Doğa için Faydalı Roller

Genel olarak, böcekler üç çift bacak ve iki çift kanat taşıyan canlılar olarak nitelendirilmektedir. (Uyar vd., 2018). Böceklerin varoluşunun 400 milyon yıl önceye dayandığı tahmin edilmektedir. Geçmişten günümüze uzanan uzun bir adaptasyon süreci, böcekleri günümüzde son derece çeşitli bir hayvan grubu olarak görülmesini sağlamaktadır. Henüz gözlemlenmemiş 5-10 kat daha fazla tür bulunmakta fakat 925.000'den fazla isim almış tür bulunmaktadır (Erdemir, 2022). Bazı böcekler milimetrenin altında bir boyuta sahipken, bazıları ise yalnızca kanat açıklığıyla 30 cm'ye kadar ulaşabilmektedir(Uyar vd., 2018).

Böcekten söz edildiğinde ilk olarak tiksinti, ürperti ve korku gibi olumsuz duygular akla gelmektedir. Bununla birlikte ekonomik kayıpların yanı sıra, evcil hayvanlara ve de insanlara bulaştırdığı hastalıklar, gıda ve tekstil ürünlerine verdiği zararlar arasında sayılabilir. Fakat bahsedilen bu kötü etkilere sahip böcek türleri azınlıktadır. Böcekler besin üretimine katkı sunması, ekolojik dengenin korunması ve besin kaynağı olması gibi faydaları da vardır (Uyar vd., 2018). Ekosistem dengesini sürdürmede gerekli olan böcekler; insanlarda dâhil yaşamın devamlılığı için hayati öneme sahiptir. Böcekler ayrıştırıcı, tozlayıcı, yırtıcı ve av olarak ekosisteme katkı sağlamaktadır. Böcekler ve diğer eklem bacaklılar ekosistemde yer almazsa yüksek bir olasılıkla temel gıda ağları çökecektir (Wagler ve Wagler, 2014).

Tozlaşma bütün çiçekli bitkiler için önemli bir basamağı oluşturmaktadır. Tozlaşma, çiçek tozlarının farklı faktörler aracılığıyla erkek organın baş bölümünden dişi organın tepeciğine taşınması süreci olarak tanımlanmaktadır (Westwood, 1993; Sıralı ve Cımbırtoglu, 2018). Doğada tozlayıcı olarak insanlar, rüzgâr, su, bazı memeli hayvan türleri ve böcekler görev yapmaktadır. Hedefleri doğrudan çiçekler olduğu için böcekler en etkili tozlayıcıdır. Tozlayıcı böcekler arasında en önemli yere sahip böcek ise arıdır (Sıralı ve Cımbırtoglu, 2016). Yapılan birçok araştırma ile arıların bitkilerde verimliliği artırdığı ve sürdürülebilir çevre için tozlaşmaya yardımcı olduğu ispatlanmıştır (Topal vd., 2017). Sarıdaş ve Kargı (2017) çalışmalarında, arıların çilek üzerindeki tozlayıcı etkisini araştırmışlardır. Bu araştırma ile arıların çilek iriliği, tozlama, meyve kalitesi ve dölleme düzeyini arttırdığı bilgisine erişilmiştir.

Topal ve arkadaşları (2017) çalışmalarında, bal arısı ve bombus arılarının tozlaşmaya olan katkılarını kiraz bitkisi üzerinde araştırmışlardır. Çalışmada arıların kiraz bitkisi üzerine ziyaret sıklığı ve etkinliği incelenmiştir. Çalışma sonucunda arıların çiçek ziyaret sıklığı %93-94 olarak belirtilmektedir. Çalışma için arıların iki yıllık verilerinin ortalaması esas alınmıştır. Diğer

tozlayıcı türlerle kıyaslandığında bombus arısı ve bal arısının daha çok tozlama faaliyetinde bulunduğu belirtilmektedir. Ziyaret edilen bitkilerin meyve tutma oranına bakıldığında ise çok yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu meyve tutma oranının yüksek olmasında, bombus ve bal arılarının çiçekleri ziyaretinin etkili olduğu belirtilmektedir.

Bazı böcek türleri, bitki ve böcek atıklarını parçalara ayırarak toprağın zenginleşmesine katkıda bulunmaktadır (Uyar vd., 2018). Böceklerin ekolojik dengeye katkı sağlama faaliyetlerinden biri olarak ifade edilebilir. Bu durum atık biyobozunması olarak tanımlanmaktadır. Doğaya bırakılan bir maddenin zaman geçtikçe farklı mikroorganizmalar tarafından tüketilmesi ve parçalanması işlemi biyobozunma olarak tanımlanmaktadır. Biyobozunmanın yapılabilmesi için bozunma mikroorganizma için fayda sağlamalı veya mikroorganizmaların parçalanacak bir maddeden fayda sağlaması gerekmektedir. Mikroorganizma için fayda, maddeyi parçaladığında çıkan enerji veya işe yarayacak yapıtaşlarıdır (Kayserilioğlu vd., 2003). Biyobozunma, oksijensiz (anaerobik) ortamda veya oksijenli (aerobik) ortamda olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleşebilir. Oksijenli (aerobik) ortamda bozunmada su ve karbondioksit açığa çıkmaktadır. Oksijensiz (anaerobik) ortamda bozunmada ise su, karbondioksit ve metan gazı açığa çıkmaktadır (Köker, 2021). Doğada verim ve biyobozunurluğu yüksek olan kitin; mantarlardan, yumuşakçalardan, deniz hayvanlarından ve böceklerden elde edilmektedir. Kitin her yıl 100 milyar ton civarında elde edilmektedir. Kitinin alkali işlemler uygulanarak deasetilasyonu ile elde edilen kitosan, kitinin en önemli türevidir. Kitosan, mantar ve yosunlardan, deniz kabuklularından (yengeç, karides vb.), böceklerin dış iskeletinden elde edilmektedir. Doğada en çok bulunan biyopolimerlerden biridir (Köker, 2021).

Lumbricus rubellus ve *Eisenia fetida* toprak solucanı türlerinin organik olarak yetiştirilmesi ile vermikompost gerçekleşmektedir. Vermikompost (biyohumus); solucanlar ve faydalı mikroorganizmalar tarafından bitkisel ve hayvansal kaynaklı organik atıkların işlenerek ayrıştırılmasıdır (Abacioğlu vd., 2020). Yaviç (2019) çalışmasında bitkideki büyüme ve verim özelliklerini incelemek için chandler çeşidi çilek üzerinde vermikompost uygulamasını çalışmıştır. Bu uygulama toprağın 10 cm derinliğinde gerçekleştirilmiştir. 85-155-125 kg/ha oranlarında azot (N), fosfor (P) ve potasyum (K) içeren inorganik gübre bir arada kullanılmıştır. Çalışma sonucunda chandler çeşidi çilekte; %37 yaprak büyümesi, %40 çileklenme, %36 stolon oranı, %35 meyve ağırlığı, %37 bitki sürgün biyokütle artışı gözlemlendiği ifade edilmektedir (Yaviç vd., 2020).

Yourtchi ve arkadaşları (2013) çalışmalarında, patates bitkisi üzerine solucan gübresinin verim ve verim unsurlarına etkilerini araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışmada solucan gübresi farklı dozlarda uygulanmaktadır. Çalışma ile ölçülen parametreler; bitkinin yumru sayısı ve çapı, kuru ve yaş toplam yumru ağırlığı, gövde ve yaprak kuru ağırlığı ve en yüksek bitki boyudur. Çalışma sonucunda 12 ton/da solucan gübresi uygulamasıyla en yüksek verimin alındığı belirtilmektedir.

Hınıslı (2014) çalışmasında, kıvırcık marul bitkisi üzerine inek/koyun gübresi ve vermikompost uygulaması ile bitkinin gelişimine etkisini araştırmıştır. Çalışma ile vermikompost uygulaması ile marulun hızlı gelişiminde katkısının oldukça fazla olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde vermikompostun diğer uygulanan gübrelere göre Kalsiyum (Ca), Bakır (Cu) ve Çinko (Zn) (bitkiler için gerekli makro ve mikro besin elementleri) gibi elementlerin bu bitkinin bünyesine alınabilirliğinin daha iyi olduğu ifade edilmektedir.

Doğada zararlıları doğal bir şekilde baskılayan birçok faktör bulunmaktadır. Protozoalar, salyangozlar ve sümüklü böcekler, memeliler, kuşlar, balıklar, nematotlar, virüsler, funguslar, bakteriler, akarlar ve böcekler vb. bu faktörlerden olan canlı gruplarıdır. Biyolojik mücadele yapmada ise bu canlılar; parazitoitler, predatörler, entomopatojenler ve antogonistler adı altında gruplandırılır (Özkan, 2019).

Biyolojik mücadele, canlı organizmaların kullanımıyla bir türün popülasyonunu ya da rekabet düzeyini ekonomik bir sorun teşkil etmeyecek bir seviyeye indirme süreci olarak nitelendirilmektedir. Biyolojik mücadele şekli oldukça seçicidir ve bu yöntemle etken organizmayı geliştirmek ve üretmek düşük maliyetlidir (Eşen, 2005). Biyolojik mücadelede pestisist kullanımının gündemde tutulması önemli bir konudur. Tarımda pestisist kullanımının kısa süreli ekonomik faydalarından söz edilebilir. Pestisist kullanımı ile üretim maliyetleri ve hastalık salgınları ile meydana gelebilecek ürün kaybı azaltılabilir. Fakat pestisist kullanımı, toplum sağlığı ve çevre maliyetleri bakımından önemli maliyetleri de beraberinde getirmektedir. Pestisistlerin piyasa fiyatına henüz yansıtılmayan dışsal maliyetler, sera gazı emisyonlarının maliyetleri, akuakültür ve balıkçılıktaki kayıplar, içme suyu arıtma maliyetleri ve biyoçeşitlilik üzerindeki olumsuz etkilerin maliyetleri olarak sıralanabilir (Özkan, 2020). Örneğin, su sümبülünün kontrolünde *Cercospora rodmanii*, optimal çevre koşullarında başarı ile kullanılmaktadır. Güney Afrika, Florida ve diğer Meksika Körfezi kıyısı eyaletlerinde timsah otu ile mücadelede aralarında pire kabuk böceğinin de olduğu birkaç böcek türü kullanılmaktadır (Radosevich vd., 1997).

Karıncalar, Coccoidleri (bakteri) avcıları ve parazitoitleri karşısında iki farklı koruma yöntemi geliştirmiştir. Karıncalar, avcıların yumurta, larva ve erginlerini tüketerek doğrudan etkili bir şekilde müdahale etmektedir. Tesadüfi olarak Parazitoitlerin, avcıların beslenmesini ve yumurtlama süreçlerini engelleyerek dolaylı bir şekilde etkili olmaktadır. Karıncanın başka besinlere ulaşmasındaki olanakları, *Coccoidin* karınca yuvasına uzaklığı ve bolluğu karıncaların doğal düşmanlara karşı tepki gösterme ihtimalini etkilemektedir. Kültür bitkilerinde karınca sayısının az olduğu durumlarda coccoid popülasyonunu kontrol eden başlıca faktör, artan parazitoid ve predatörlerin sayısıdır. Fakat karıncaların ortamda varlığı, koşnil popülasyonundaki parazitlenmeyi azaltma etkisi göstermektedir (Turguter ve Ülgentürk, 2007). Van Huis ve arkadaşlarına (2013) göre böceklerin doğa için faydaları Çizelge 2.1’de yer almaktadır.

Çizelge 1: Böceklerin doğa için faydaları ve örnekleri.

Böceklerin doğa için faydaları	Örnek
Ekolojik hizmet sunar.	Evcilleştirilmiş arıların tarımda tozlama amaçlı kullanılması.
Atık biyobozunmasında etkilidir.	Gübreböceklerinin gübre ayrışmada rol oynaması. Hayvan leşlerinin sinek kurtları ve böcek larvaları tarafından tüketilmesi.
Tarımsal ekosistemlerin doğal direncini destekler.	Zararlı böceklerin parazitoitler, avcılar ve doğal düşmanlar tarafından yok edilmesi.
Zararlı haşere türlerinin kontrol edilmesinde etkilidir.	Su sümbülü istilalarını kontrol etmek için burun böceklerinin kullanılması.

3. Böceklerin İnsanlar için Faydalı Roller

Böcekler, yalnızca besin kaynağı olmanın ötesinde, insanlara pek çok değerli ürün de sağlamaktadır. En çok bilinen böcek ürünü bal ve ipektir (Van Huis vd., 2013). Ördükleri kozalardan ipek lifi elde edilen ve dut ağacının yaprağı ile beslenen pullu böcekler ipek böceği olarak tanımlanmaktadır. İpek böceğinden elde edilen ipek, her dönem ilgi gören ve kıymet verilen bir ürün olmaktadır. İnce ve yumuşaklığı, insan bedenine uyumluluğu ve doğal yapısı itibarıyla ipek sadece ev ve giyim donatılarında kullanılmamaktadır. Aynı zamanda ameliyatlarda kullanılmaktadır (Begiç, 2020). İlaveten böcekler, doğal boyamacılıkta her dönem kullanılmıştır. Eski tarihlerde lak, kernes ve koşnil böcekleri de tekstilde kullanılmıştır. 1868 yılında yapılmış bir elbisede yaklaşık olarak 5 bin mücevher böceği kanadı ve parçası kullanılmıştır. Bu elbise günümüzde Londra’da bulunan Victoria and Albert Müzesi’nde sergilenmektedir (Begiç, 2020).

Böcekler eski Mısır'da varoluşun, yaşamın ve olumsuzluğun simgesidir. Geçmişten günümüze gübre böcekleri sembolik ve somut şekilde çok sayıda aksesuar ve kıyafette kullanılmıştır. Gübre böceği şeklindeki kaymak taşı, Eski Mısırlılara ait tarihte belgelenmiş en eski gübre böceğidir (Ratcliffe, 2006). Mısır mitolojisinde gübre böcekleri kutsal kabul edilmiştir. Bu sebeple, birçok takıda hem simgesel hem de somut biçimde yer almışlardır. (Begiç, 2020).

Böcekler tozlaşma ve ayrıştırma işleri yapmasıyla ekolojik yapıya olumlu katkılar sağlamakta; inanç, sanat, kültür ve yaşam tarzlarına kadar bir çok alanda ilham kaynağı olmaktadır. Dolayısıyla böceklerin insan kültürünün gelişimine de katkıda bulunduğu söylenebilir (Özpınar vd., 2016). Ayrıca, böcekler sanat ve estetik alanında sundukları renkler, biçimler ve şekillerle birçok eserde yer almaktadır. Bu sebeple çok sayıda sanatçıya ilham kaynağı olmaktadır (Begiç, 2020).

Kelebekler, Eski Mısır'da şiire ilham kaynağı olmuştur. Mısır'da Scarabacidae familyasına ait türlerine, dini bir tema ile anlam yüklenmiştir. Eski Yunanlılar ise bu böceği çeşitli objelerde kullanmışlardır. Çin'de peygamber devesinin aniden saldırması, kung fu dövüş tekniğine ilham kaynağı olmuştur. Bazı toplumlarda ise çalışkanlığın sembolü olarak karıncalardan ilham alınmıştır (Özpınar vd., 2016). Böcekler dikkat çeken görünüşleri ile moda tasarımında ilham kaynağı olmuştur. Özellikle kanatlarından esinlenerek işlenen nakışlar ve formlarından etkilenecek yapılan tasarımlar bu konuya örnek gösterilebilir (Begiç, 2020). Bu bilgiler böceklerin hayatımızı doğrudan ve dolaylı olarak etkilediğini ve insanların böceklere ilgisiz kalmasının mümkün olmadığını açıklar niteliktedir (Özpınar vd., 2016). Van Huis ve arkadaşlarına (2013) göre böceklerin insanlar için faydalı rolleri Çizelge 2'de yer almaktadır.

Çizelge 2: Böceklerin İnsanlar için Faydaları ve Örnekleri

Böceklerin İnsanlar için Faydaları	Örnek
Böcekler, gıda olarak tüketilmesinin yanında farklı alanlarda kullanılabilen ürünler sağlar.	İpek böceklerinden elde edilen ipeğin tekstilde kullanılması. Öpücü böcekler (<i>Hemiptera</i> takımı) tarafından üretilen kırmızı bir boya olan karmin maddesinin gıda, tekstil ve ilaç renklendirmek için kullanılması. Tıbbi uygulamalar arasında enfekte yaraların tedavisinde bal, propolis, arı sütü ve zehir gibi arı ürünlerinin kullanılması.
Böceklerin kültür (örneğin dil, edebiyat, sanat ve din) üzerine katkısı vardır.	Böceklerin edebiyatta (özellikle çocuk kitaplarında), filmlerde ve görsel sanatlarda üstlendikleri belirgin rolün yanı sıra koleksiyon öğeleri, süs eşyaları olarak kullanılması.

Sonuç

Dünya genelinde gerçekleştirilen araştırmalar, birçok ülkede geleneksel olarak tüketilen yenilebilir böceklerin gelecekte olası gıda kıtlığına karşı bir çözüm olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Bu böcekler düşük maliyetle üretilebilmeleri, mevcut protein kaynaklarına göre daha yüksek protein içermeleri, çevreye daha az zarar vermeleri ve üretim için küçük alanlara ihtiyaç duymaları gibi avantajlara sahip olarak değerlendirilmektedir (Duran, 2025). Araştırmada yenilebilir böceklerin alternatif gıda kaynağı olmasının yanında doğa ve insanlar için faydalarına yer verilmesinin en önemli sebebi, böceklerin sürdürülebilir bir ekosistem için etkili rol oynadıklarının düşünülmesidir.

Böceklerin doğa için faydalı rollerine bakıldığında tozlaşma, vermikompost, atık biyobozunması ve etkin biyolojik mücadele böceklerin doğa için faydaları olarak belirlenmiştir. (Wagler ve Wagler, 2014; Özpınar vd., 2016; Köker, 2021). Yapılan tozlaşma ve vermikompost çalışmaları ile bitkilerde meyve tutma oranında ve gerekli makro ve mikro elementlerde artış gözlenmiştir (Hınıslı, 2014; Yaviç vd., 2020; Topal vd., 2017: 92; Sıralı ve Cımbırtoglu, 2016). Böceklerin insan için faydaları ise tekstil, gıda, sağlık gibi farklı sektörlerde kullanımı ve kültürel kaynaşma (toplumsal yapı, inanç, dil, sanat vb.) olarak belirlenmiştir (Van Huis vd., 2013).

Kaynaklar

- ABACIOĞLU, Ezgi vd. (2020). "Vermikompostun (Solucan Gübresi) Üretimi ve Bitki Beslemesindeki Önemi." *Bartın University International Journal of Natural and Applied Sciences*, 3.1: 1-10.
- BEGİÇ, Hacer Nurgül (2020). "Entomolojiden Moda ve Tekstile Bir Değerlendirme." *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39.4: 131-149.
- DE CASTRO, Ruann Janser Soares vd. (2018). "Nutritional, Functional and Biological Properties of Insect Proteins: Processes for Obtaining, Consumption and Future Challenges." *Trends in Food Science ve Technology*, 76.6: 82-89.
- DURAN, Gülsün (2025). "Z Kuşağının Yenilebilir Böcek Algısı ve Bu Algıyı Yönlendiren Faktörlerin Değerlendirilmesi." Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya.
- ELHASSAN, Mohammed vd., (2019). "Quality Aspects of Insects as Food-Nutritional, Sensory and Related Concepts." *Foods*, 8.3: 95.
- ERDEMİR, Ecem (2022). "Böcek Eğitimi." *Mesleki Bilimler Dergisi (MBD)* 10.1: 19-22.
- ERDOĞAN, Burak vd. (2021). "Sürdürülebilir Protein Kaynağı Olarak Yenilebilir Böceklerin Besleyici Özellikleri ve Tüketici Kabulü." *Gıda*, 46.5: 1105-1116.
- EŞEN, Derya ve Oktay Yıldız (2005). "Farklı Dirî Örtü Mücadele Yöntemlerinin Sulak Alanlarda Kullanılabilirliği." *Korunan Doğal Alanlar Sempozyumu*, 677-684.
- GNANA, Moorthy Eswaran vd., (2023). "Edible Insects As Emerging Food Products-Processing and Product Development Perspective." *Journal of Food Science and Technology*, 60.8: 2105-2120.
- KAYSERİLIOĞLU, Betül Ş. et al (2003). "Drying Temperature and Relative Humidity Effects on Wheat Gluten Film Properties." *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 51.4: 964-968.
- KIRAL, Bilgen (2020). "Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi." *Sırt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8.15: 170-189.
- KÖKER, Hülya Sema (2021). "Pe-Sodyum Kazeinat ve Pe-Kitosan Karışımlarından Biyobozunur Film Eldesi ve Değişik Plastikleştirici ve Uyumlaştırıcıların Etkisinin İncelenmesi."
- LESNIK, Julie J. (2017). "Not Just A Fallback Food: Global Patterns of Insect Consumption Related to Geography, Not Agriculture." *American Journal of Human Biology*, 29.4 : c22976.
- LICEAGA, Andrea M. (2021). "Processing Insects for Use in The Food and Feed Industry." *Current Opinion in Insect Science*, 48: 32-36.

- MICHELLE, Meg (2025). What Are The Harmful Effects Of Insects? <https://www.sciencing.com/what-are-the-harmful-effects-of-insects-13406076/>
Erişim tarihi: 14.02.2025.
- MUSLU, Mücahit (2020). "Sağlığın Geliştirilmesi ve Sürdürülebilir Beslenme için Alternatif Bir Kaynak: Yenilebilir Böcekler." *Gıda*, 45.5: 1009-1018.
- ORDOÑEZ-ARAQUE, Roberto ve Erika Egas-Montenegro. "Edible Insects: A Food Alternative for The Sustainable Development of The Planet." *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 23: 100304.
- ÖZKAN, Cem et al (2020). "Biyolojik Mücadele Uygulamalarında Mevcut Durum ve Gelecek." *Türkiye Ziraat Mühendisliği IX. Teknik Kongresi 2*, 27-45
- ÖZKAN, Melike (2019). "Alternatif Gıda Kaynaklarının (Böcekler) Kullanımına Dair Bakış Açılarının Değerlendirilmesi/Konya Örneği." Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksel Lisans Tezi, Konya.
- ÖZPINAR, Ali, Özpinar, Sakine ve Polat, B. (2016). "İnsan Yaşamında Böceklerin Önemi." *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları*, 4-8.
- PAL, Partha ve Spandita Roy (2014). "Edible Insects: Future of Human Food-A Review." *International Letters of Natural Sciences*, 21.7:1-11
- RADOSEVICH, S., J. Holt and C. Ghersa (1997). "Weed Ecology (Zararlı Bitki Ekolojisi). Implications for Management, New York, Chichester, Weinheim, Brisbane, Singapore, Toronto: John Wiley & Sons, Inc
- RATCLIFFE, Brett C. (2006). "Scarab Beetles in Human Culture." *The Coleopterists Bulletin*, 60.5 : 85-101.
- RUMPOLD, Birgit A. ve Oliver K. Schlüter (2013). "Nutritional Composition and Safety Aspects of Edible Insects." *Molecular Nutrition and Food Research*, 57.3: 802-823.
- SARIDAŞ, Mehmet Ali ve Sevgi Paydaş Kargı (2017). "Çilek Yetiştiriciliğinde Tozlayıcıların Kullanım Amaçları." *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, 10.2: 27-31.
- SHEPPARD, D. Craig vd., (2002). "Rearing Methods for The Black Soldier Fly (Diptera: Stratiomyidae)." *Journal of Medical Entomology*, 39.4: 695-698.
- SIRALI, Recep ve Şeref Cınbıroğlu (2011). "Bal Arılarının Tozlaşmadaki ve Bitkisel Üretimdeki Önemi." *Arıcılık Araştırma Dergisi*, 10.1: 28-33.
- SOKAME, Bonoukpoè Mawuko, Joel Cornelius Runyu ve Henri EZ Tonnang (2024). "Integrating Edible Insect into Circular Agriculture for Sustainable Production." *Sustainable Production and Consumption*, 52: 80-94.
- TOPAL, Erkan vd. (2017). "Kiraz Tozlaşmasında Bal Arısı (*Apis Mellifera* L.) ve *Bombus* Arısının (*Bombus Terrestris*) Kimi Davranış Özelliklerinin ve

- Çevresel Sıcaklık Değişiminin Bitki Fenolojisi ile Verim Üzerine Etkileri.” *Hayvansal Üretim*, 58.2: 24-33.
- TOPAL, Erkan vd. (2018). “Ana ve Erkek Arı Larvalarının Biyokimyasal Özellikleri ve Apiterapötik Kullanımı.” *Hayvansal Üretim*, 59.2: 77-82.
- TURGUTER, Sema and Selma Ülgentürk (2007). “Karıncalar Hymenoptera: Formicidae ve Coccoidea Hemiptera: Sternoryncha Türlerinin İlişkileri.” *Journal of Agricultural Sciences*, 13.03: 312-320.
- UYAR, Fatma, Sakine Scrap Avgın ve Bülent, Laz (2018). “Ortaöğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Yaşadıkları Sosyal Çevre, Aile ve Aldıkları Eğitimin Böcek Farkındalık Düzeyleri Üzerine Etkisi.” *Turkish Journal of ForestScience*, 2.1: 1-7.
- UYAR, Fatma, Sakine Scrap Avgın ve Bülent, Laz (2018). “Ortaöğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Yaşadıkları Sosyal Çevre, Aile ve Aldıkları Eğitimin Böcek Farkındalık Düzeyleri Üzerine Etkisi.” *Turkish Journal of ForestScience*, 2.1: 1-7.
- VAN HUIS, Arnold et al (2013). Edible Insects: Future Prospects for Food and Feed Security, Italy: *Food and agriculture organization of the United Nations*.
- WAGLER, Amy and Ron Wagler (2014). “Arthropods and the Current Great Mass Extinction: Effective Themes to Decrease Arthropod Fear and Disgust and Increase Positive Environmental Beliefs in Children?” *International Journal of Environmental and Science Education*, 9.2: 197-214.
- WESTWOOD, Melvin N. (1993). *Temperate - Zone Pomology, Physiology and Culture*, Portland: Third Edition, Timber Press, Inc.
- YAVIÇ, Şeyma, Semra Demir ve Gökhan Boyno (2020). “Solucan Gübresi (Vermikompost)’nin Domates (*Solanum Lycopersicum*)’te Sclerotinia Sclerotiorum (Lib.) De Bary’un Neden Olduğu Kök Çürüklüğü Hastalığına Etkileri.” *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 25.1: 13-20.
- YILDIRIM, Ali ve Hasan Şimşek (2006). “Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.” Seçkin Yayıncılık: Ankara.
- YOURTCHI, Mojtaba Sohrabi, M. Haj Seyyed Hadi and Mohammad Taghi Darzi (2013). “Effect of Nitrogen Fertilizer and Vermicompost on Vegetative Growth, Yield and NPK Uptake by Tuber of Potato (*Agria CV.*)” *International Journal of Agriculture and Crop Sciences (IJACS)*, 5.18: 2033-2040.
- ZAFAR, Aimen vd. (2024). “Unraveling the Nutritional, Biofunctional and Sustainable Food Application of Edible Crickets: A Comprehensive Review.” *Trends in Food Science & Technology*, 143: 104254.

Mersin Yörük Tatlısı Koyu Bulamacın Türkiye’de Benzer Tarifleri ve Glutensiz Yapılması Üzerine Çalışmalar

Serpil Yalın Kaya¹

Meryem Güp²

Özet

Gluten hassasiyeti olan bireyler, dışarıda yemek yiyecekleri zaman çok büyük zorluklar yaşamaktadırlar ve bu sebeple restoran seçimlerinde oldukça titiz davranmak zorunda kalmaktadırlar. Bu kişiler, menülerde yer alan yiyeceklerin içeriklerine dikkat ederek, kendileri için uygun seçenekler bulmaya çalışırken, çoğu zaman sınırlı seçeneklerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Özellikle çölyak hastalığı, diyabet, vejetaryenlik gibi beslenme engelleri bulunan bireyler için, bazı restoranlar özel menüler sunmaya başlamış olsa da, yöresel yemekler sunan yiyecek içecek işletmelerinin bu tür ihtiyaçlara karşılık vermesi yetersiz kalmaktadır. Yöresel mutfakların zenginliğinin ve sürdürülebilirliğinin korunması, aynı zamanda bu mutfakların gluten hassasiyeti olan bireyler için de erişilebilir hale getirilmesi oldukça önemli bir konu haline gelmiştir. Bu bağlamda, yöresel ürünlerin sadece belirli bir kesimin değil, herkesin ulaşabileceği şekilde üretilmesi gerektiği düşüncesiyle, gastronomi alanında bu tür engellere sahip bireyler için çözüm önerisi geliştirmek amaçlanmıştır. Bu çalışmada, özellikle gluten hassasiyeti bulunan bireylerin yöresel tatları deneyimleyebilmesi adına, Mersin’e ait yöresel tatlılardan biri olan ve halk arasında ‘üstünden dökme’, ‘oklava bulamacı’ olarak da söylenen ‘koyu bulamaç’ olarak bilinen bir yörük tatlısının Türkiye’de benzer tarifleri ve glutensiz yapılması hakkında yapılmış çalışmalar incelenmiştir. Derleme şeklinde olan bu çalışma kapsamında, bu tatlının farklı şehirlerdeki isimleri ve reçeleri araştırılarak bu tatlı ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca, bu yöresel tatlının gluten hassasiyeti olan bireyler için de uygun hale getirilerek bu kişilerin geleneksel tatları güvenle tüketebilmesine yönelik çıkarımlarda bulunulmuştur.

- 1 Mersin University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Art, 33343, Mersin, Türkiye, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4762-596X>
- 2 Mersin University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Art, 33343, Mersin, Türkiye, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8801-7496>

Giriş

Tahıl ve çok fazla çeşitte tahıl ürünleri, dünyada çoğu insanın günlük karbonhidrat ve enerji ihtiyacının çoğunu karşılayan, temel beslenmesinde oldukça önemlidir. Glüten, özellikle buğday, arpa ve çavdar gibi tahıllarda bulunan bir protein olup, günümüzde çeşitli sağlık sorunlarıyla ilişkilendirildiğinden sıklıkla gündeme gelmektedir (Kutlu, 2019, s. 73). Glütenin tüketilmesiyle tetiklenen hastalıklardan bazıları çölyak hastalığı, buğday alerjisi ve çölyak dışı glüten duyarlılığıdır (intoleransı). Çölyak hastalığı, glütenle ilişkili proteinlerin alınmasıyla tetiklenebilen ince bağırsak mukozasının ilerleyici hasarıyla karakterize kronik bir ince bağırsak hastalığıdır (Yıldırım ve ark., 2018). Dünya nüfusunun yaklaşık %1’ini etkileyen çölyak hastalığı, tüm dünyada sık görülen kronik ve otoimmün bir hastalık olup, küresel bir sağlık sorunu denebilir. Günümüzde çölyak hastaları için tek tedavi yöntemi ömür boyu glütensiz beslenmedir (Özkaya & Özkaya, 2018). Hastalıkların yanı sıra son yıllarda internet ve sosyal medyanın etkisiyle insanların sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçlenmesi, glütenin sağlık üzerindeki etkileriyle ilgili farkındalığın artmasına ve glütensiz beslenmenin yaygınlaşmasına yol açmıştır (Atik ve Atik, 2023, s. 2). Bu bağlamda tahıllar ve baklagiller; ucuz, protein açısından zengin ve ürünlere fonksiyonel özellikler kazandırdığı için glütensiz ürünlerde sıklıkla kullanılmaktadır (Yağdı ve Konuşkan, 202, s. 34). Glüten, buğday ununda bulunan ana yapı oluşturan proteindir ve glüten eksikliği, hamurun işlenmesinde zorluklara neden olur çünkü glüten, hamurda viskoelastik özellikler sağlayan protein-nişasta etkileşiminden sorumludur. Glütensiz ürünler genellikle glütenli benzerlerine göre daha düşük dokusal, teknolojik ve duyu kalite özelliklerine sahip olmaktadır (Yıldırım ve ark., 2018). Bu nedenle artan glütensiz ürün ihtiyacının karşılanmasında tüketicinin duyu kalite olarak kabul edebileceği çok çeşitli glütensiz ürünlerin geliştirilmesine hala ihtiyaç duyulmaktadır.

Bir yörenin ürünlerinin sahiplenilmesi ve tescillenmesi, o bölgeleri ön plana çıkaran ve tercih edilirliliğini arttıran önemli uygulamalardandır. Ülkemizin birçok bölgesi ve şehirleri zengin bir ürün çeşitliliğine sahiptir (Kasar vd, 2024, s. 566). Akdeniz Bölgesi’nde yer alan Mersin ili de mutfak kültürünün zenginliğinin yanı sıra, coğrafi işaret ile tescillenmiş birçok yemek, tatlı ve ürüne sahiptir (Eren ve Sezgin, 2017, s.165). Mersin mutfağında eski zamanlarda özel günlerde ikram edilmek üzere hazırlanan mamul, kerebiç ve cezerye gibi tescillenmiş tatlıların yanı sıra; mileytut, palıza ve karakuş tatlısı gibi pek çok geleneksel tatlı bulunmakta ve yaygın olarak tüketilmektedir (Özbek ve Güzeler, 2022, s. 320).

Yöresel yiyecekler, turizm ürünlerini geliştirip tanınırlığını güçlendirirken, turistler de bu ürünlerin gelişimi ve yayılması için önemli bir pazar oluşturmaktadır (Boyne, Hall ve Williams, 2003, s.134). Beslenme engelleri olanların yanı sıra sağlıklı beslenme ya da alternatif ürünleri tüketmek isteyen gastronomi turistleri, bu ürünlerin servis edildiği işletmeleri ziyaret etmek istemektedirler. Alternatif ürün geliştirilmesi ve ürün içeriklerinin eksiksiz bir şekilde müşterilerin görebileceği şekilde ilan edilmesi, çeşitli gıda alerjisi ile intoleransı olan kişiler için faydalı olacaktır (Alçay ve Ahmetoğlu, 2020, s. 139). Alternatif ürün geliştirilmesi ile ilgili literatür incelendiğinde, Cömert ve DurluÖzkaya (2014)'nın beslenme engelleri kapsamında vegan beslenmeyi değerlendirdikleri çalışmalarında vegan beslenmeyi tercih eden bireyler için sütsüz ve yumurtasız kek reçetesi ortaya koydukları görülmektedir.

Mersin'in yöresel yörük tatlısı olarak bilinen 'hamur tatlısı', 'üstünden dökme', 'oklava bulamacı' da denilen 'koyu bulamaç' ile ilgili alanyazında çok az bilgiye ulaşılmıştır. Ancak, farklı illerde malzeme bileşimi ya da yapılışı benzeyen ürünlerin yapıldığı ve farklı isimlerle anıldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın amacı alanyazında yer alan Mersin mutfağındaki 'koyu bulamaç' ile ve Türkiye'nin farklı illerinde yapılan bezerleri ile ilgili bilgileri derlemek; birbirleriyle karşılaştırmaktır. Ayrıca genellikle buğday unuyla yapılan ve gluten içeren bu tatlının zorunlu ya da tercihen glutensiz tüketmek isteyenlere uygun olabilecek reçetelerin önerilmesi için buna dönük çalışmalar incelenmiştir.

2. Literatür Taraması

2.1. Glütensiz Ürün Geliştirme

Ribotta ve ark. (2004), soya fasulyesi ununun glutensiz ekmek kalitesi üzerindeki etkisi araştırmıştır. Elde ettikleri bulgulara göre soya fasulyesi, glutensiz ekmeğin hacmini ve yapısını geliştirmektedir. Allen ve Orfila (2018), çalışmalarında dört süpermarket web sitelerini kullanarak ekmek ve makarna ürünlerinin bulunabilirliğini, paket arkasında yazan besin bilgilerini ve içeriğini araştırdığında ürünlerin besinsel yeterliliği ve içeriği hakkındaki bilgilerin sınırlı olduğu ve bulunabilirlik açısından sorunlar yaşandığı sonucuna ulaşmışlardır. Ticari işletmelerin glutensiz ürünleri nadir üretmesi ve satılan glutensiz ürünlerin daha az çekici olması, ev yapımı ekmek gibi ürünlerin glutensiz diyetle daha büyük bir öneme sahip olmasında etkilidir (Rybicka ve ark., 2019, s. 2661). Bu düşünceden hareketle Rybicka ve ark. (2019) çalışmalarında dört kolay glutensiz ekmek tarifine değinmiş, besin özelliklerini incelemiş, maliyetlerini hesaplamış, tüketici kabulünü sunmuşlardır.

Alvarez ve ark. (2010) çalışmasında, glütensiz ekmeklerde potansiyel sağlıklı ve yüksek kaliteli bileşenler olarak yalancı tahıl olarak adlandırılan amarant, kinoa ve karabuğdayın fırınlama özellikleri araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlarda kontrol grubu ile oluşturulan grupların (amarant, kinoa ve karabuğday) arasında önemli bir fark gözlemlenmediği için yalancı tahıl unlarının ekmeğin üretiminde kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışmada ise Hayıt ve Gül (2019) farklı oranlarda (%5,10,20 ve %30) kinoa unu içeren ve kısmi olarak pişirilip, dondurma yöntemi kullanılarak üretilen glütensiz ekmeklerin 0, 5, 10, 15, 30, 45 gün depolanması sonrasında kimyasal, fiziksel, duyuşsal kalite değerlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Duyusal analiz değerlendirme sonuçlarına göre; kinoa un ilavesi ile kısmi pişirilip dondurulan glütensiz ekmeklerin depolanma işlemleri açısından kabul edilebilirliği olumlu yönde etkilemiş, kinoa ununun %30 oranına kadar karışıma ilave edilmesinin uygun olduğu ve glütensiz ekmeklerin 45 güne kadar kısmi pişirilerek dondurulup depolanabileceği tespit edilmiştir. Mutlu ve ark. (2019) çalışmalarında tahıl benzeri ürünlerden olan çiya, amarant, kinoa ve karabuğdayı glütensiz kek üretiminde kullanılabirliğini araştırmış ve tahıl benzeri bu ürünlerin glütensiz keklerin üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla dört farklı kek unu karışımı hazırlanmıştır; mısır (%45) ve pirinç (%45) nişastasına ek olarak öğütülmüş tahıl benzeri ürünler (%10) kullanılarak hazırlanmıştır. Yapılan keklerin duyuşsal, kimyasal ve fiziksel testler sonucunda glütensiz keklerin çeşitlendirilmesine alternatif olarak tahıl benzeri ürünlerin kullanılabileceğine; tahıl benzeri ürünler arasında olan çiya tohumunun duyuşsal ve yüksek antioksidan özellikleri açısından öne çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Barişık ve Tavman (2018)’ın yaptığı çalışmada ise farklı oranlarda nohut unu kullanımının pirinç bazlı glütensiz üretilen ekmeklerin kalite özellikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, glütensiz ekmek üretiminde kullanılan nohut unu miktarındaki artışın, ekmek özgül hacim ve pişme kaybını azaltırken besin değerlerini arttırdığı ve aynı zamanda nohut unu miktarı ile depolama süresinin artışı ile paralel olarak sertlik değerlerinin de yükseldiği gözlemlenmiştir. Şahin ve ark. (2022), çalışmalarında atık veya değersiz bir ürün olarak görülen kırık leblebinin unu kullanılarak glütensiz erişte üretilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ticari glütensiz un karışımına %10, 20, 30, 40, 50, 60 oranlarında kırık leblebi unu eklenmiştir. Yapılan eriştelerin değerlendirmeleri sonucunda kırık leblebi ununun glütensiz erişte üretiminde kullanılabileceği belirlenmiş olup, diğer glütensiz ürünlerin yapımında da kırık leblebi ununun kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Taşkın (2019) çalışmasında maş fasulyesinin fiziksel, kimyasal ve fonksiyonel özelliklerini derlemiştir. Besinsel içeriğinin yüksek olması, üstün fonksiyonel

özelliklere sahip olması, antioksidan kapasitesi ve iyi sindirilebilme gibi nitelikleri bakımından maş fasulyesi glüten intoleransı olan bireyler için glütensiz gıdalarda kullanılma potansiyeli oldukça yüksektir.

Şahan (2022), çalışmasında glütensiz kek üretiminde bamya tohumu ununa; %15, %30 ve %45 oranlarında pirinç unu ilave edilmiştir. Keklere fonksiyonel özellikler kazandırılması, glüten intoleransı olan bireylerin alternatif olarak tüketebileceği bir ürün elde edilmesi amaçlanmıştır. Üretilen keklerin kimyasal, fiziksel ve duyuşal özellikleri araştırılmış, değerlendirmeler sonucunda bamya tohumu ununun %30 oranına kadar eklenmesinin duyuşal olarak kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir. Ceylan ve Muştı (2021), çalışmasında buğday unu yerine keçiyoynuzu unu kullanarak glütensiz kurabiye tarifi geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda kurabiyeler geliştirilmiş, duyuşal değerlendirmeler yapılmıştır. Çalışmada fındık unu ile ikame edilen keçiyoynuzu ununun, glüten intoleransı olan hastaların diyetlerinde tüketilebileceği, glütensiz kurabiye üretiminde alternatif bir seçenek olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Sürdürülebilirlik ve atıkların değerlendirilmesi adına yapılan bir çalışmada Çelik (2021), atık olan karpuz kabuğunun toz hale getirilmesi ile pirinç unundan yapılan keke %7, %14, %21, %28 oranlarında un eklenerek glütensiz kek üretmeyi ve üretilen kekin fonksiyonel özelliklerini geliştirmeyi amaçlamıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda fiziksel, kimyasal ve duyuşal özellikler açısından değerlendirmeler yapılmış, pirinç unundan yapılan kontrol keki ile glütensiz üretilen kekler karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre %7 ve %14 oranında ilave edilen karpuz kabuğu tozu unu duyuşal değerlendirme sonucunda; iç renk, dış renk, koku, çiğnenebilirlik gibi özellikleri bakımından panelistler tarafından en fazla beğeniyi almıştır. Bir başka çalışmada ise Şırmaz ve Gerçekaslan (2022), glütensiz kek üretmek için pirinç unu yerine çekirdeklik kabak unu kullanılmış ve kullanılan unun kek kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu amaçla pirinç unu yerine %5, %10, %20 ve %40 oranlarında kabak unları eklenen glütensiz kekler üretilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda atık olarak görülen çekirdeklik kabakların glütensiz kek üretiminde kullanılabileceği; kabağa özgü olan koku ve tadın ise hissedilmeyeceği oranın %10 olduğu tespit edilmiştir.

2.2. Glütensiz Geliştirilen Tatlılar

Yıldız ve Bulut (2016) çalışmalarında ülkemizde yaygın olarak tüketilen tulumba tatlısının önündeki beslenme engellerini ortadan kaldırabilmek adına mısır unu, pirinç unu, karabuğday unu ve patates nişastası kullanarak

glütensiz tulumba tatlıları üretmişlerdir. Katılan 14 panelistin duyusal değerlendirme sonuçlarına görünüm ve lezzet açısından beğenme dereceleri hedonik skala kullanılarak belirlenmiştir; glütensiz olarak üretilen karabuğday unlu tulumba tatlısı kontrol grubunda kullanılan tatlıdan daha yüksek puanlar almıştır. Kuzumoğlu (2020), çalışmasında içilebilir nitelikte su, sitrik asit tuz, mısır nişastası, pirinç unu, katı yağ, yumurta, guar ve ksantan gam, patates unu; leblebi unu ve 3 farklı çeşit çekirdek tozlarını (üzüm çekirdeği tozu, kavun çekirdeği tozu ve nar çekirdeği tozu) kullanarak glütensiz tulumba tatlısı üretmeyi amaçlamıştır. Üretilen glütensiz tatlıların fiziksel, kimyasal, yapısal ve duyusal kalite özellikleri değerlendirilmiştir. 27 kadın ve 23 erkek panelistten renk, koku, gözenek yapısı, kırılgeçirlik, çignenebilirlik, lezzet ve genel beğeni özelliklerini 1(aşırı kötü) -7 (mükemmel) aralığında değerlendirmeleri istenilmiştir. Duyusal değerlendirme sonucunda genel beğeni açısından en beğenilen tatlılar; leblebi tozu ilaveli glütensiz tulumba tatlısı 6.14 puan, nar çekirdeği tozu ilaveli glütensiz tulumba tatlısı ise 6 puan almıştır. Diğer bir çalışmada ise Çelik ve Kuzumoğlu (2020), pirinç unu, mısır nişastası, patates unu, guar ve ksantan gam, yaş maya, tuzsuz katı yağ, şeker, tuz kullanarak hazırlanan kontrol grubundan ayrıyeten patates unu yerine üzüm çekirdeği tozu, kavun çekirdeği tozu ve keten unu eklenerek 3 farklı glütensiz lokma tatlısı üretmişlerdir. Glütensiz üretilen lokma tatlılarının fiziksel, kimyasal ve duyusal özellikleri belirlenmiştir. 21 kadın ve 11 erkek panelistten hedonik skala kullanarak renk, koku, gözenek, yapısı, çignenebilirlik, lezzet ve genel beğeni açısından 1(çok kötü) - 7(mükemmel) arasında puan vermeleri istenmiştir. Duyusal analiz sonuçlarına göre en yüksek genel beğeni puanını 5,28 puan ile glütensiz olarak üretilen üzüm çekirdeği tozu ilave edilen lokma tatlısı almıştır.

Kavrut (2015), ise yaptığı çalışmada kontrol grubunda buğday unu kullanırken, glütensiz revani üretiminde 3 farklı un (karabuğday unu, pirinç unu ve kestane unu) kullanarak glütensiz revaniler üretmiştir. Gıda Mühendisliği Bölümü öğretim elemanlarından oluşan 14 kişilik panelistler renk, koku, tat, aroma, ağızda bıraktığı his, dilim büyüklüğü ve genel beğeni açısından hedonik skala kullanarak 1 (son derece kötü)- 9 (son derece iyi) puan aralığında değerlendirmişlerdir. Duyusal değerlendirme sonucunda genel beğeni puanı yüksekten düşüğe doğru sırasıyla; kontrol grubu (7,250), pirinç unlu (6,892), kestane unlu (6,607) ve karabuğday unlu (5,357) revani olmuştur. İrmğin içerisinde bulunan glütenden dolayı, glütensiz revani üretimi üzerine yapılan bir diğer çalışma da ise Yıldırım ve ark. (2018) tarafından mısır unu, pirinç unu, patates unu, mısır nişastası kullanılarak glütensiz revaniler yapılmış ve soya proteini, bezelye proteini enzimleri ile reçeteler geliştirilmiştir. Ürünler hakkında bilgisi olan 6 kadın ve 4 erkekten

oluşan 10 kişilik panelistler tarafından renk, görünüm, kabarma oranı, gözenek yapısı, sertlik ve lezzet açısından hedonik skala kullanarak 1 (çok kötü)- 9 (çok iyi) puan aralığında değerlendirilmiştir. Duyusal değerlendirme sonuçlarına bakıldığında %62,5 mısır unu ve %37,5 pirinç ununun beraber kullandığı örnek en yüksek beğeniyi almış ve glutensiz revani üretiminde kullanılabilirliği kanıtlanmıştır.

Gül ve ark. (2024), çalışmalarında glutensiz dondurma külahı üretiminde kullanılmak üzere besin ve duyuşal özellikleri açısından çilek tozu ile zenginleştirilmiş glutensiz gofret yaprakları geliştirip, üretmeyi amaçlamışlardır. Mısır ve pirinç unu, mısır ve patates nişastasından oluşan glutensiz un karışımı, belirlenen hedefe ulaşmak için farklı oranlarda (%0, %10, %20 ve %30) çilek tozu eklenerek zenginleştirilmiştir. 10 adet yarı eğitimli panelistlerden, renk, yüzey görünümü, çiğnenebilirlik, koku ve tat açısından değerlendirmeleri ve 1 (çok kötü)- 5 (çok iyi) aralığında puan vermeleri istenmiştir. Değerlendirme sonuçları, %30 çilek tozu dahil etmenin gerekli olduğunu bu bağlamda glutensiz gofret yapraklarının üretebileceğini göstermiştir. Bissar (2021), çalışmasında makaron bisküvisi üretebilmek için keçiyoynuzu tozu ve sorgum unu, keçiyoynuzu tohumu, keçiyoynuzu pekmezi, badem tozu kullanmıştır. 4 farklı oranlarda keçiyoynuzu tozu (%0, %5, %10, %15) eklenerek bisküviler üretilmiş ve üretilen bisküvilerin bazı kimyasal ve duyuşal özellikleri değerlendirilmiştir. Örneklerin duyuşal analizi deneyimli 10 panelist tarafından renk, koku, tat, lezzet, tekstür ve gevreklik açısından hedonik test yöntemiyle yapılmış 1 (çok kötü)- 5 (çok iyi) puan aralığında değerlendirilmiştir. Duyusal değerlendirme sonucunda %5 oranında keçiyoynuzu tozu ilave edilerek üretilen makaronlar diğer makaronlara göre genel olarak daha yüksek puanı almıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle glutensiz bisküvi üretiminde kullanılan keçiyoynuzu tozu üretilen ürünün hem besleyicilik özelliklerini hem de biyoaktif özelliklerini arttırmıştır.

2.3. Glutensiz Yöresel Ürün Geliştirme

Kasar ve ark. (2024), çalışmasında Gaziantep yöresinin sıklıkla tükettiği, coğrafi işaret ile tescillenmiş şekerli böreğin glutensiz bir şekilde üretilmesi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda buğday yerine mısır unu, karabuğday unu, keçiyoynuzu ve pirinç unu kullanılmış ve ayrıca buğday unu ile kontrol örneği olacak şekerli börek hazırlanmıştır. 12 adet yarı eğitimli panelistler; renk, tat, koku, yumuşaklık, çiğneme özelliği ve genel beğeni açısından 1 (çok kötü)- 5 (çok iyi) puan aralığında duyuşal olarak değerlendirmişlerdir. Değerlendirme sonuçlarına göre genel beğeni açısından en beğenilen 4,45 puan alan buğday unundan yapılan kontrol böreği olurken glutensiz olarak

üretilen börekler arasında en beğenilen ise 3,95 puan alan pirinç unundan yapılan börek olmuştur.

Bir diğer çalışmada ise Demiryürek ve Madenci (2022) Konya mutfak kültürüne özgü tatlılardan olan hoşmerimin glütensiz olarak üretilmesini amaçlamışlardır. Besinsel özellikleri arttırabilmek ve yöresel ürüne sadık kalabilmek adına buğday unu yerine; badem unu, kestane unu ve Hindistan cevizi unu kullanarak çeşitli hoşmerimler hazırlamıştır. Hazırlanan hoşmerim örnekleri 21 panelist tarafından iki tekerrürlü olacak şekilde renk, tat, koku, kıvam, görünüş ve genel beğeni açısından 1 (çok kötü)- 5(çok iyi) puan aralığında değerlendirilmiştir. Duyusal değerlendirme analizleri sonucunda buğday unu (3,65) ile hazırlanan kontrol grubunun yanı sıra genel beğenisi en yüksek olan badem unu (3,88) ile hazırlanan glütensiz hoşmerim tatlısı olmuştur. Konya’nın bir diğer geleneksel olarak üretilen ve tüketilen yiyeceklerinden, Konya tandır ekmeğini Büyükzeren (2019) çalışmasında ele almıştır. Tandır ekmeğinin glütensiz olarak üretilmesinde, glütensiz gıdalar pazarına yeni bir ürün eklemek ve geleneksel ürünlerin bu pazarda tanınırlığını arttırmak hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda glütensiz tandır ekmeği üretimi için üç farklı baklagil unu (nohut unu, fasulye unu ve soya unu) kullanılmıştır. 10 panelist tarafından tandır ekmeği örnekleri renk, koku, tat yumuşaklık, çiğnenebilirlik ve genel beğeni açısından 1-5 puan aralığındaki skala kullanılmıştır. Duyusal değerlendirme sonucuna nohutunun kullanılması daha olumlu etkiler yaratırken fasulye ununun kullanılması olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya konulmuştur.

Şimsek ve ark. (2020), Türk mutfağına ait kazandibi tatlısını çölyak hastaları ve veganların tüketebileceği bir şekilde üretilmesini amaçlamışlardır. Hindistan cevizi sütü ve pirinç unu kullanarak hazırlanan kazandibi tatlıları çölyak hastaları ve veganların tüketebileceği bir tarif haline getirilmiş; bu amaç doğrultusunda hem evde yapabilecekleri hem de ticari amaç doğrultusunda üretilebilecek 4 farklı kazandibi standart reçetesi hazırlanmıştır. Duyusal analiz eğitimi almış 8 panelist ve 85 tüketici araştırma örneklemini oluşturmuş; ürün görünümü, kokusu, dokusu, lezzeti ve genel beğeni düzeyleri 5’li beğeni ölçeği ile değerlendirmişlerdir. Geliştirilen reçeteler panelistler tarafından beğenilmiş, genel beğeni açısından en yüksek puanı T4 (4,208) örneği almıştır. Tüketiciler hazırlanan kazandibi tatlılarını beğenmişler ve standart reçete beraberinde hazırlanan ürünleri satın alma konusunda istekli olduklarını belirtmişlerdir.

2.4. Koyu Bulamacın Farklı Bölgelerdeki Adı ve Yapılan Çalışmalar

Çeşitli şekillerde hazırlanan ancak ana bileşiminde un, su, tuz olan karışımların içerisinde şeker, bal veya pekmez karıştırılarak yapılan tatlılara hamur tatlıları denilmektedir (Ercelep ve Akdemir, 2022, s. 553). Türkiye'nin çeşitli bölgeleri ve yörelerinde hamur tatlısı türleri de yer almakta olup, henüz adı duyulmamış tatlıların da var olduğu düşünülmektedir (Güner ve Yaman, 2023, s.120). Geçmişten günümüze pekmez ve bal yiyeceklerin tatlandırılmasında kullanılmıştır. Yapılan tarifler ve kullanılan malzemeler değişse de genel olarak ana bileşenler un, pekmez, tereyağı olan yöresel hamur tatlıları bulunmakta ve yöreden yöreye isimleri ve tarifleri değişmektedir (Akın ve ark., 2015, s. 43).

Bektarım (2020), çalışmasında Mersin'de yaşayan yörüklerin mutfak kültürünü incelemiştir. Katılımcılardan elde edilen bilgilere göre tereyağın kavrulup hamurun üzerine pekmezi gezdirdikleri tatlıya 'koyu bulamaç' demişlerdir. Bir başka katılımcı ise tereyağıyla pekmezi kaynatıp üzerine pul biber döktüğünü ve bunu kışları sıcak tutsun diye kahvaltıda tükettiğini söylemiştir. Sarıkeçili yörüklerinin %53,3'ü ise lohusa kadınların ağrılarını biraz olsun dindirebilmek için kaynarca (tereyağı ve pekmezin pişirilip içerisinde çeşitli baharatlar eklenen bir tür içecek) yaptıklarını belirtmiştir. Yine aynı şekilde Sarıkeçili yörüklerinin en fazla pekmezli tatlıları (pekmez helvası, pekmezli/koyu bulamaç gibi) tükettikleri bulgulanmıştır.

Mersin yöresinde 'koyu bulamaç' olarak adlandırılan tatlı Çorum, Kastamonu, Ankara ve Bolu illerinde 'malak' olarak adlandırılan bir çeşit hamur tatlısıdır (Kaya ve Yaman, 2021: 75). Şahin (2019)'in çalışmasında gastronomi turizmi açısından Çorum mutfağını ele almış ve yöresel mutfak ürünlerinden Malak (gebil/pıhtı) tatlısının Kargı ve Uğurludağ ilçelerinde bilinen bir tatlı olduğunu belirtmektedir. Malak tatlısı; un, su, tuz kullanarak hamur formunda lezzetlendirilerek ortaya konulan sade bir üründür, Çorum'da malak (gebil, pıhtı) isminde anılan tatlı pekmez ve tereyağı ile servis edilmektedir (Duman ve ark.,2021, s.1323-1324). Sezer (2017) ise çalışmasında Kastamonu'nun Taşköprü ilçesinde kültür turizmi açısından değerlendirilebilecek unsurları incelemiş ve yöresel yiyecekler arasında malak hamuruna da değinmiştir. Çam ve Çılgınoğlu (2021), çalışmasında Kastamonu mutfağını yemek gruplarına ayırmış ve malak tatlısını Cide ilçesinde yapılan bir tatlı olarak gruplandırmıştır. Günümüzde tereyağ ile bal veya pekmezin birlikte tüketilme alışkanlığı geçmişten günümüze ileri geldiği düşünülmektedir. Malzeme bileşimi olarak bal veya pekmezin kullandığı tariflere bakıldığında malak tatlısı; un, su, tereyağı, ceviz ve pekmez

kullanarak yapılmaktadır. Tencereye konulan su ve tereyağı kaynamaya bırakılır, kaynayan suyun içerisine azar azar un eklenir ve oklava yardımı ile hızlıca karıştırılır, un tamamıyla ilave edildikten sonra topaklanmaması için karıştırmaya devam edilerek pişirilmektedir. Ardından kaşıkla lokmalık parçalar alınıp tepsiye bir sıra hamur, bir sıra ceviz serpilir ve hamur bitene kadar işlem sürdürülür. Son olarak üzerine bolca pekmez gezdirilip, kızdırılan tereyağı da üzerine dökülür (Bakkaloğlu, 2023, s. 588; Şensoy ve Tiritoğlu, 2018, s. 217). Ankara ilinin Kahramankazan ilçesinde, yöre halkının gündelik hayatta hazırladığı tatlıların içerisinde ‘corkalak’ olarak adlandırılan diğer bölgelerde malak hamuru olarak anılan tatlı bulunmaktadır (Güner ve Yaman, 2023, s.120). Çalık ve ark. (2015), Ankara’nın Nallıhan ilçesini turizm açısından incelemişlerdir. Nallıhan’da yapılan geleneksel yemek isimleri içerisinde karma malak olarak da anılan malak yemeği geçmektedir. Öztürk (2008) ise çalışmasında bazı yörelerde malak tatlısı olarak bilinen tatlının tarif açısından ufak farklılıklar gösterse de Bolu yöresinde kedi batmaz olarak adlandırıldığına değinmiş ve yapımında süt, mısır unu, buğday unu karıştırılarak yapıldığını belirtmiştir. Yiğit ve Yiğit (2020) Bolu mutfağının yöresel yemeklerini araştırmış ve yöreye özgü tatlılardan kedibatmaza değinmiştir. Kedi batmaz; un, su ve tuz kullanarak hazırlanan hamurun parçalara ayrılarak kaynayan suya atılıp tahta kaşık yardımı ile hızla karıştırılarak pişirilip, üzerine eritilmiş tereyağının içerisinde rendelenmiş keşin eklenmesi ile hazırlandığını belirtmiştir. Özdemir ve Çelebi (2021), Bolu’da bulunan yiyecek içecek ve otel işletmelerinde yöresel ürünlerin nasıl ve ne kadar sunulduğunu, sunulan ürünlerin ise turistlerin beklentilerini ne derece karşılayıp karşılayamadığını incelemiştir. Hamur işlerini içeren bazı yemek ve kedi batmaz gibi tatlıların işletmelerin menüsünde yer almaması misafirlerin menüde yemeği veya tatlıyı görme ve deneyimleme olanağını ortadan kaldırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Acar (2013) yaptığı çalışmasında Kocaeli’nin Kandıra ilçesi ağzında var olan kelimelerin farklı anlamları açıklamıştır. Malak kelimesi; kaynayan suyun içerisine mısır veya buğday ununun yavaşça ilave edilip karıştırılıp hamur kıvamına geldiğinde çıkartılıp geniş bir kapta bastırılıp şekillendirilmesi ile çoğunlukla tuzlu bazen de tatlı çeşitleri yapılan bir yemektir. Taşkın ve Aydın (2022), çalışmasında Batı Karadeniz’de yer alan Karabük iline bağlı Ovacık ilçesindeki somut olmayan kültürel miras unsurlarını turizm sektörü açısından değerlendirmiştir. Elde ettiği bulgulara Boyalı ve Boduroğlu köylerinde en yaygın yemekler ‘malak’ ve ‘çullu börek’tir. Malak yapımı için, buğday unu kaynayan suda pişirilir, kaşık yardımı ile kesilip tepsiye dizilir, üzerine bal ya da pekmez dökülür, üzerine kızgın tereyağı gezdirilir. Güven (2022), çalışmasında Amasra mutfağında hamur ile yapılan yemekler arasında sıkıkmık

ve mamalika isimli iki yemek çeşidine değinmiştir. Mamalika yapımında mısır unu, tuz ve yağ kavruarak hamur yapılır, kaynayan suya küçük parçalar halinde hamurlar atılarak pişirilir ve servise hazırlanır. Doğu Anadolu bölgesinde yer alan bazı şehirlerde ‘hesida’, ‘hasude’ ve ‘hasıta’ gibi adlarla anılan tatlı Bingöl’de ise ‘maliyez’ olarak bilinmekte olup Irmak (2019)’da çalışmasında tatlının yapılışına değinmiştir. Un ve pekmez kullanılan tatlı genellikle kış mevsiminde tüketilmekte, doğum yapan kadınlara bebeğe süt olması için yedirilmektedir. Pekmez ile un karıştırılarak bulamaç haline getirilir, hazırlanan bu bulamacın üzerine tavada eritilmiş tereyağı gezdirilir. Doğu Anadolu Bölgesinin bir diğer şehirlerinden olan Van ilini Yıldırım ve Yılmaz (2023), çalışmalarında mutfak kültürü açısından incelemiştir. Elde edilen bulgura göre malzeme bileşimi olarak koyu bulamaca benzeyen asude tatlısına değinilmiştir. Yapım aşamasında ise; şekerli su, pekmez, un ile bulamaç kıvamına getirilir ve kavrulan yağın içerisine ceviz ilave edilip, yağın salana kadar kavrulup, servis edilir.

Tablo 1. Türkiye’de Koyu Bulamacın Farklı Bölgelerdeki Adı, İçerik ve Tarifleri

Şehir	Tatlı Adı	Malzemeler	Tarif	Kaynak
Mersin	Koyu bulamaç	Un, su, tuz, tereyağı, pekmez, kırmızıbiber.	Tencerede kaynayan sıcak suyun içerisine un eklenir ve hamur olana kadar oklava ile karıştırılır. Tereyağı, pekmez ve kırmızıbiber ayrı bir kapta kaynatılır. Tabaklara alınan hamurun üzerine pekmezli sos gezdirilir.	Bektarım, 2020, s.76
Çorum	Malak (gebil/ pıhtı)	Un, su, tuz, pekmez, tereyağı.	Tencerede un, su, tuz kullanarak hamur hazırlanır. Pekmez ve tereyağı ile servis edilmektedir.	Duman ve ark., 2021, s. 1324; Şahin, 2019, s. 1694
Bolu	Kedibatmaz	Süt, mısır unu, buğday unu, tereyağı, keş.	Un, su, süt ve tuz kullanarak hazırlanan hamurun parçalanarak kaynayan suya atılıp, tahta kaşık ile hızlı karıştırarak pişirilmektedir. Üzerine eritilmiş tereyağın içerisine rendelenmiş keş (yağı alınmış peynir) eklenir.	Yiğit ve Yiğit, 2020, s. 18
Kocaeli	Malak	Mısır unu veya buğday unu, su.	Kaynayan suyun içerisine mısır veya buğday unu yavaşça eklenip hamur kıvamına gelene kadar karıştırılır. Oluşan hamur geniş bir kaba alınıp üzerine bastırılarak şekil verilir.	Acar, 2013, s. 378

Karabük	Malak hamuru	Buğday unu, su, bal veya pekmez, tereyağı.	Buğday unu kaynayan suda pişirilir, kaşık yardımı ile kesilip tepsiye dizilir, üzerine bal veya pekmez dökülür, kızgın tereyağı gezdirilir.	Deniz ve Aydın, 2022, s. 346
Amasra	Mamalika	Mısır unu, tuz, tereyağı, su.	Mısır unu, tuz, tereyağı, kavrularak hamur yapılır. Sonra kaynayan suya küçük parçalar halinde hamur atılarak pişirilir.	Güven, 2022, s. 164
Bingöl	Haşide/ Maliyez	Pekmez, un, tereyağı.	Pekmez ile un karıştırılarak bulamaç haline getirilir. Hazırlanan bulamacın üzerine tavada eritilmiş tereyağı gezdirilir.	Irmak, 2019, s. 142
Van	Asude	Su, şeker, pekmez, un, tereyağı, ceviz.	Şekerli su, pekmez, un ile bulamaç kıvamına getirilir ve içerisine tereyağı ile ceviz eklenir yağın salana kavrulur.	Yıldırım ve Yılmaz, 2023, s. 86

2.5. Malzeme Bileşimi Olarak Koyu Bulamaca Benzeyen Yöresel Hamur Tatlıları

Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde yer alan Mardin’i Demircan ve ark. (2022), çalışmalarında şehrin somut olmayan kültürel varlıklarına değinmiş ve bu kültürel varlıkların yöre halkının gelir kaynağına olan etkisi araştırmıştır. Yapılan araştırmada Mardin’in yöresel yiyecekleri arasında malzeme bileşimi bakımından (pekmez, un, tereyağı) koyu bulamaca benzeyen Davk-ıl May tatlısına değinilmiştir. Davk-ıl May tatlısının yapımında un, bal, tereyağı, pekmez, ceviz ve şeker kullanılmaktadır. Harire tatlısı un, su, pekmez ve ceviz ile yapılırken; pekmezli helva ise pekmez, tereyağı, un kavrularak yapılmaktadır. Bir diğer çalışmada ise Çiftçiabaşı ve Yılmaz (2022), Süryanilerin mutfak kültürü araştırılmış; çalışma için Süryanilerin zaman içerisinde yaşadıkları Mardin kenti seçilmiştir. Elde edilen verilere göre temel gıdalardan yapılan yemekler arasında bulamaç ve harire tatlısı da bulunmaktadır. Özdoğan ve ark. (2018) çalışmalarında pekmez ve undan yapılan, içerisinde kullanılan malzeme bileşimi olarak Mersin’de koyu bulamaç olarak anılan ve yapılan tatlıya benzeyen kesme tatlısına değinmişlerdir. Kesme tatlısı; pekmez sırası kaynatılıp, köpüğü alındıktan sonra leğenlere dökülüp soğutulur, içerisine un eklenip kaynatılır, bir gece bekletilip kesilip una bulanarak damda kurutulur, kuruduktan sonra ceviz ve badem ile beraber tüketilir.

Türkiye’de birçok yörede ‘mamalika’ diye anılan yemeğin her yörede ismi, tarifleri ve yapılış şekilleri farklıdır. Karadeniz bölgesinde çok sık yapılan mamalika yemeğinin mutfak kültürümüzde önemli bir yere sahip olduğu, kültürel bir miras olarak günümüze kadar geldiği ayrıca Tatar, Romanya ve Rusya’da da yapıldığı bilinmektedir (Erbil, 2019: 27). Mutfak kültürünün sürdürülmesinde yöresel yiyeceklerin menülerde yer alma düzeyini inceleyen Kargiglioğlu ve Ayyıldız (2018)’in çalışmasında Sinop ilinin mutfak kültürünün sürdürülebilirliği ele alınmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme sonucunda katılımcılardan elde edilen verilere göre Sinop’a özgü yemekler arasında hasuda ve pekmezli un helvası yer almaktadır. Kızıldemir (2020), isimli çalışmasında geçmişten günümüze kadar farklı medeniyetlere ev sahipliği yapan ve zengin bir kültüre sahip olan Edirne ilinin mutfak kültürü incelemiştir. Çalışma kapsamında Edirne mutfağında hamur işleri kategorisindeki kaçamak isimli yemeği tereyağı, un, su, pekmez gibi ana bileşenleri içerirken; mamalika ise mısır unu, su, yumurta, tereyağı, pekmez içermektedir. Elde edilen bir diğer bulgulara göre yöreye özgü birden fazla çeşitte tatlının olduğu görülmektedir; yapılışında tereyağı, un, su, bal veya pekmez gibi bileşenleri içeren un helvası da buna örnek olarak gösterebilmektedir.

Yavaş (2016)’ın çalışmasında İç Anadolu Bölgesi’nde kullanılan terimler araştırılmış yapımında pekmez, un ve tereyağı kullanılan birçok tatlı ismine değinilmiştir. Elde edilen bulgulara göre Aside; yağ ve una pekmez karıştırılarak yapılan bir çeşit helvadır. Dolaz; yağsız bulamaç, yağda kavrulmuş unun üzerine pekmez dökülerek yapılan bir çeşit un helvasıdır. Göllü; pekmez ile unu karıştırıp, üzerine yağ dökülerek yapılan bir çeşit tatlıdır. Halveter ise pekmez ve un ile yapılan helva olarak tanımlanmıştır. Aslan ve ark. (2014), çalışmasında Nevşehir’in yöresel yemek kültürünün, bölgenin markalaşmasına olan katkısını incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre bilinen ve menülerde yer alan yöresel yemekler kategorisinde pekmez ve undan yapılan ‘haside’ ve ‘dolaz’ tatlısı bulunmaktadır. Arman ve Ören (2020) ise Anadolu mutfak kültürü kapsamında mısır unu içeren unutulmaya yüz tutmuş yemekleri açığa çıkartmayı ve yemeklerin sürdürülebilirliğini sağlamayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgulara göre Anadolu kültüründe mamalika ve kaçamak tatlısının özel günlerde, bayram sabahında, bir araya gelinen tüm zamanlarda yapıldığı söylenirken bir başka kişiler özel gün olmasına gerek olmadığını, canın her çekmesinde evde bol miktarda olan tereyağı ve un ile kolayca yapılabileceği yorumunu yapmıştır. Katılımcılar; içeriğinde mısır unu, su, tuz, tereyağı, toz biber ve pekmez bulunan tatlının yapımını annelerinden öğrendiklerine ve annelerinin daha lezzetli ve güzel yaptıklarına değinmişlerdir. Yozgat ve yöresinin ise

yemek ve tatlı sürdürülebilirliğini Korkmaz ve Tekman (2021) incelemiş ve Çorum yöresinin malak, Mersin yöresinin koyu bulamaç olarak adlandırdığı tatlıya malzeme bileşimi olarak benzeyen ‘hasıta/hasuta/gebil’ adlı tatlıdan bahsedilmiş ve çalışmalarında Yozgat mutfağının sürdürülebilirliği hakkında önerilerde bulunmuştur. Ekincek (2022), çalışmasında Bilecik iline bağlı Yenipazar ilçesinin yöresel yemeklerinin belirlenerek yazılı hale getirilmesini amaçlamıştır. Yukarıboğaz Köyü malak yemeğini; tuzlu suyun kaynatılıp içerisine un yavaş yavaş un ilave edilmesi olarak tanımlarken, Kuşça Köyü’nde ise boş hamurun haşhaşlı veya keşli tüketilmesi mantıya benzetilmiştir.

Akdeniz Bölgesi, tarih boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yaptığı için başta Yörük kültürü olmak üzere pek fazla kültürel çeşitlilik bir arada bulunmaktadır (Pulluk ve Örnek, 2022: 95). Yakıcı (2020), çalışmasında Diğer mutfak kültürlerinde olduğu gibi yörük mutfak kültürlerine yerleşen yiyecek içecekler arasında pekmez helvasının da bulunduğu değinmiştir. Kabak (2020) çalışmasında, pekmez üretimine ve pekmezden üretilen yiyecek içecekler değinmiştir. Elde edilen bulgulara göre yöre halkı pekmezin kan yaptığına ve soğuk kış günlerinde insanın içini ısıttığına inandıkları için geleneksel yöntemlerle üretilen pekmezi ‘şifa dağıtmaktadır’ diye tanımlamaktadır. Pekmez, kar ile karıştırıp karlı pekmez olarak tüketilmekte, ılık su ile karıştırılıp şifa niyetine içilmekte, un ile kavruarak pekmez bulamacı yapıp çocuklara yedirilmektedir.

3. Sonuç ve Öneriler

Derleme çalışması kapsamında ilgili literatür incelendiğinde, ‘koyu bulamaç’ olarak bilinen yörük tatlısının farklı bölgelerde ve şehirlerdeki isimleri incelenmiş, malzeme bileşimi olarak benzeyen tatlılar araştırılmıştır. Yöreden yöreye değişen geleneksel tarifler ve farklı isimlerin kullanıldığı; genellikle un, su ve pekmez gibi malzemelerin ortak olarak tercih edildiği, ancak bazı bölgelerde tariflere özgü olarak mısır unu gibi farklı malzemelerin de eklendiği ve bu farklılıkların yerel gelenekler, kültürel etkileşimler ve iklimsel koşullarla şekillendiği görülmektedir.

Yöresel ürün geliştirme kapsamında sınırlı sayıda bulunan çalışmalar ise yöresel mutfakların, gastronomi açısından daha geniş bir kitleye hitap etmesi için glutensiz alternatifler ile zenginleştirilmesinin gerekli olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgulardan hareketle, yöresel tatlıların sadece beslenme engelleri bulunan kişiler için değil, glutensiz üretim yapabilmek için eklenen bazı ürünler sayesinde zenginleşen içeriği bakımından tüm bireyler tarafından tercih edilebileceği ortaya konulmuştur.

Bu kapsamda, glüten hassasiyeti olan bireyler için yöresel mutfakların erişilebilir hale getirilmesi ve gastronomi açısından çeşitliliğin artırılabilmesi için öneriler:

- Glütensiz yöresel yemeklerin geliştirilmesi gerekmektedir. Çalışmamızda olduğu gibi; Mersin'in yöresel tatlılarından olan koyu bulamacın glütensiz hale getirilmesi örneği, farklı yörelerdeki tatlar için de benzer tariflerin geliştirilebileceğini göstermektedir.
- Yöresel mutfak işletmeleri, glüten hassasiyeti olan bireyler için özel menüler oluşturarak bu kişilerin yöresel lezzetlerden mahrum kalmalarını önleyebilirler.
- Yiyecek içecek işletmelerindeki yönetici ve çalışanlara glüten intoleransı hakkında eğitim verilmelidir. Bu bağlamda glüten hassasiyeti olan bireyler için daha güvenli ve sağlıklı yemekler hazırlamaları sağlanacaktır.
- Yiyecek içecek işletmelerinin sosyal medya ve dijital platformlarda glütenle ilgili bilgilendirici paylaşımlar yapması glüten hassasiyeti olan bireylerin daha bilinçli hareket etmesini sağlayacaktır.
- Glütensiz yöresel ürünlerde kullanılacak olan alternatif unların üretimi ve tüketimi teşvik edilmelidir.
- Kültürel zenginliklerin sergilendiği, yöresel festivallerde glütensiz ürünler sunulmalıdır. Bu durum hem beslenme engeli olan bireylerin hem de sağlıklı beslenmeye özen gösterenlerin yerel lezzetleri deneyimlemelerini sağlayacaktır.

Bu öneriler sayesinde, yöresel ürünlerin sadece geleneksel lezzetlerinin korunması değil, aynı zamanda bu lezzetleri beslenme engelleri olan bireyler için de ulaşılabilir olması sağlanarak, herkesin kültürel ve yerel tatları güvenle deneyebilmesi mümkün olacak, yerel tatların sürdürülebilirliği sağlanacaktır.

Author Contribution Statement

Tüm yazarlar eşit katkı sunmuştur.

Fund Statement

Bu çalışmada hiçbir destek kullanılmamıştır.

Conflict of Interest

Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemektedir

Declaration

Bu çalışmada Etik Kurul onayına gerek duyulmamıştır.

Kaynakça

- Acar, K., (2013). Türkiye Türkçesi Ağızları Sözlüğü’ne Kandıra Ağzından Katkılar. *Electronic Turkish Studies*, 8-9, 375-386.
- Akın, G., Özkoçak, V., ve Gültekin, T. (2015). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. *Antropoloji*, (30), 33-52. https://doi.org/10.1501/antro_0000000319
- Allen, B., ve Orfila, C. (2018). The Availability and Nutritional Adequacy Of Gluten-Free Bread And Pasta. *Nutrients*, 10(10), 1370. <https://doi.org/10.3390/nu10101370>
- Altunöz, Ö., Çalık, A. Ö., ve Arslantürk, Y. Sürdürülebilir Kalkınmada Turizm Odaklı Çalışan İlçe Nallıhan.
- Alvarez-Jubete, L., Auty, M., Arendt, E. K., ve Gallagher, E. (2010). Baking Properties and Microstructure Of Pseudocereal Flours in Gluten-Free Bread Formulations. *European Food Research and Technology*, 230, 437-445.
- Arman, A., ve Şahin Ören, T. (2020). Anadolu Mutfak Kültürünün Unutulmaya Yüz Tutmuş Mısır Unu Bazlı Yemek Örnekleri. *Editör) Küçükkuşlu M, Seçim Y., Adabalı Mm, Yılmaz M.: Anadolu Mutfak Kültüründen Esintiler İçinde*, 1-18.
- Aslan, Z., Güneren, E., ve Çoban, G. (2014). Destinasyon Markalaşma Sürecinde Yöresel Mutfakın Rolü Nevşehir Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2 (4), 3-13.
- Atik, E., ve Atik, E. (2023). Michelin Rehberi’nde Yer Alan Restoranların Menülerinin Glütensiz Beslenme Kapsamında İncelenmesi. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 63-81. <https://doi.org/10.37847/tdtd.1315308>
- Bakkaloğlu, Z. (2023) Arı Ürünlerinin Türk Mutfakında Kullanımı. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Alanında Uluslararası Araştırmalar*, 588-606.
- Barışık, D., ve Tavman, Ş. (2018). Glütensiz Ekmek Formülasyonlarında Nohut Unu Kullanımının Ekmek Kalitesi Üzerine Etkisi. *Akademik Gıda*, 16(1), 33-41. <https://doi.org/10.24323/akademik-gida.415652>
- Bektarım, N. (2020). *Mersinde Yaşayan Yerleşik Ve Konargöçer Yörüklerin Mutfak Kültürü Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi.
- Bissar, S. (2021). *Keçiboynuzu Meyvesi Ve Sorgum İlavesinin Glutensiz Makaron Bisküvisi Üretimi Ve Kalitesi Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.
- Boyne, S., Hall, D., ve Williams, F. (2003). Policy, Support and Promotion For Food-Related Tourism Initiatives: A Marketing Approach To Regional Development. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 14(3-4), 131-154. https://doi.org/10.1300/J073v14n03_08

- Büyükzeren, Ş. (2019). *Konya Tandır Ekmeğinin Glutensiz Olarak Üretilmesinde Bazı Baklagil Unlarının Kullanılma İmkanları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Ceylan, V., ve Muştı, Ç. (2021). Keçiboynuzu Unu Bazlı Glutensiz Kurabiye Formülasyonu Geliştirilmesi. *Aydın Gastronomi*, 5(1), 1-12.
- Cömert, M., ve Durlu Özkaya, F. (2014). Gastronomi Turizminde Beslenme Engelleri Kapsamında Vegan Beslenme Örneği. 15. *Ulusal Turizm Kongresi*, 492-498.
- Çelik, C. (2021). *Karpuz Kabuğu Tozunun Glutensiz Kekte Kullanım Potansiyeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi.
- Çelik, İ., ve Kuzumoğlu, Y. (2020). Farklı Tane Unları Ve Çekirdek Tozları Kullanılarak Glutensiz Lokma Tatlısı Üretimi Ve Kalite Özellikleri. *Akademik Gıda*, 18(2), 156-163. <https://doi.org/10.24323/akademik-gida.758828>
- Çiftçi, B. M., ve Yılmaz, İ. (2022). Süryani Mutfak Kültürü; Mardin Örneği (Syriac Cuisine Culture; Example Of Mardin). *Journal Of Tourism & Gastronomy Studies*, 10(2), 1366-1384.
- Demircan, Ş., Kurt, G., Çeken, H., ve Özer, Ç. (2022). Yöresel Ürünlerin Kültür Turizminin Gelişimindeki Rolü: Mardin İli Örneği. *Turizm Ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 2(2), 144-155.
- Demiryürek, İ., ve Madenci, A. B. (2022) Gastronomi Turizminde Beslenme Engelleri: Glütensiz Höşmerim Üretimi. *Turizm Ve Destinasyon Araştırmaları*, 129- 148.
- Deniz, T., ve Aydın, K. (2022). Ovacık (Karabük)'Ta Somut Olmayan Kültürel Miras Unsurlarının Turizmde Değerlendirilmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 328- 353.
- Duman, G., Yılmaz, İ., ve Er, A. (2021). Geleneksel Yemeklerde Dekonstrüksiyon Tekniği Kullanılarak Ürün Geliştirme Ve Duyusal Analiz-'Çorum Alaca' Örneği (Product Development And Sensory Analysis With Deconstruction Technique From Some Local Meals-'Çorum-Alaca' Sample). *Journal Of Tourism & Gastronomy Studies*, 9(2), 1318-1338. <https://doi.org/10.21325/jotags.2021.842>
- Erbil, K. (2019). *Kültürel Kimlik Bağlamında Sakarya Mutfağı: Abhaz Mutfağı İncelemesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi.
- Eren, F., ve Sezgin, A. C. (2017). Gastronomi Turizmi Açısından Mersin Yöresi Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği. *International Sustainable Tourism Congress*. November (23-25). 161-170.
- Gör, E. A. Y. Ö., & Gör, Y. Y. Ö. (2020). Bolu Mutfağı Yöresel Yemekleri. *Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(45), 16-22.
- Gül, H., Acun, S., Korkmaz, A. N., Polat, E., Saygılı, N. S., ve Türker, T. (2024). Development And Quality Evaluation Of Gluten-Free Wafer Sheets Enriched With Strawberry Powder For Use In The Production

- Of Gluten-Free Ice Cream Cones. *Bulletin of University of Agricultural Sciences and Veterinary Medicine Cluj-Napoca. Food Science and Technology*. 81(2). 77-85. <https://doi.org/10.15835/buasvmcn-fst:2024.0016>
- Güner, M., ve Yaman, M. (2023). Geçmişten Günümüze Bir Hamur Tatlısı: Malak. *Neugastro Dergisi*, 2(2). 119-128.
- Güven, M. S. (2022). Bartın Mutfağı’nın Lehrer Yemek Üçgeni Üzerinden Değerlendirilmesi. *Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Alanında Uluslararası Araştırmalar*, 157-171.
- Hayıt, F., ve Gül, H. (2019). Kinoa Ununun Ve Kısmi Pişirilerek Dondurma Yönteminin Glutensiz Ekmek Kalitesi Üzerine Etkisi. *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi*, 9(2), 406-427. <https://doi.org/10.31466/kfbd.647249>
- Irmak, Y. (2019). Bingöl Mutfak Kültürü Ve Gastronomi Turizmi. *Bingöl Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 111-144.
- Kabak, T. (2020). Silifke Uzuncaburç’ta Geleneksel Yöntemlerle Pekmez Yapımı Üzerine Halk Bilimsel Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (43), 257-272. <https://doi.org/10.21497/sefad.756089>
- Kargiglioğlu, Ş., ve Ayyıldız, S. (2018) Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği Bakımından Yöresel Yiyeceklerin Menülerde Yer Alma Düzeyi: Sinop Ölçeğinde Bir Araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(86). 346-355. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.14596>
- Kasar, H., Madenci, A. B., ve Seçim, Y. (2024). Gastronomi Turizminde Beslenme Engelleri Kapsamında Glütensiz Ürün Geliştirme: Coğrafi İşaretli Gaziantep Şekerli Böreği (Gluten-Free Product Development Within The Scope Of Nutritional Barriers İn Gastronomy Tourism: Gaziantep Sugar Pastry With Geographi. *Journal Of Tourism & Gastronomy Studies*, 12(1), 564-584. <https://doi.org/10.21325/jotags.2024.1395>
- Kavrut, E. (2015). *Glutensiz Revani Üretimi Üzerine Bir Araştırma*. Iğdır Üniversitesi.
- Kaya, M., ve Yaman, M. (2021). Hititlerden Anadolu’ya Miras Mutfak Kültürü. *Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi*, 66-77.
- Kızıldemir, Ö. (2020). Edirne Mutfak Kültürü Üzerine Bir Değerlendirme. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 100-113.
- Korkmaz, S., ve Tekman, T. K. (2021). Yozgat Yöresi Yemek Ve Tatlı Kültürünün Sürdürülebilirliği. *Folklor/Edebiyat*, 27(105), 299-319.
- Kutlu, T. (2019). Glutensiz Diyet: Gerçekten Her Zaman Yararlı Mı. *Türk Pediatri Arsivi*, 54(2), 73-75.
- Kuzumoğlu, Y. (2020). *Glutensiz Tulumba Tatlısı Üretimi Ve Bazı Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi.

- Mutlu, C., Tontul, S. A., Candal, C., ve Erbaş, M. (2019). Bazi Tahil Benzeri Ürünlerin Glutensiz Kek Üretiminde Kullanımı. *Gıda*, 44(5), 770-780. <https://doi.org/10.15237/gida.GD19073>
- Özbek, Ç., ve Güzeler, N. (2022). Mersin Mutfağının Gastronomik Ürünleri. *Aydın Gastronomy*, 6(2), 311-324.
- Özdemir, G., ve Çelebi, Y. (2021). Gastronomi Destinasyonu Olarak Bolu İle İlgili Turist Bakış Açıları İle Davranışsal Niyetlerinin Belirlenmesi. *Gastoria: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 5(1), 23-44. <https://doi.org/10.32958/gastoria.800074>
- Özdoğan, Y., Özdoğan, K., ve Işık, N. (2018) Pekmezden Üretilen Yiyecekler: Diyarbakır'ın İlçesi Hani Örneği. *Tarih Okulu Dergisi*, 11 (XXXVII), 70-88.
- Özkaya, V., & Özkaya, Ş. Ö. (2018). Çölyak Hastalığına Diyetetik Yaklaşım. *Selcuk University Medical Journal*, 34(4).
- Pulluk, E., ve Örnek, A. (2022). Burdur Mutfak Kültürü. *Y. Oğan İçinde, Gastronomi Alanında Tematik Araştırmalar I*, 93-101.
- Ribotta, P. D., Ausar, S. F., Morcillo, M. H., Pérez, G. T., Beltramo, D. M., ve León, A. E. (2004). Production of Gluten-Free Bread Using Soybean Flour. *Journal of The Science Of Food And Agriculture*, 84(14), 1969-1974.
- Rybicka, I., Doba, K., ve Bińczak, O. (2019). Improving The Sensory And Nutritional Value Of Gluten-Free Bread. *International Journal Of Food Science & Technology*, 54(9), 2661-2667.
- Sezer, İ. (2017). Kültürel Mirasın Turizm Açısından Değerlendirilmesi: Taşköprü İlçesi Örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 175-198.
- Şahan, A. (2022). *Glutensiz Kek Üretiminde Bamya Tohumu Unu Kullanım Olanaklarının Araştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi.
- Şahin, M., Odabaş, E., ve Çakmak, H. (2022). Kırık Leblebiden Elde Edilen Unun Glutensiz Erişte Üretiminde Değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 26(2), 260-267.
- Şahin, S. Z. (2019). Çorum Mutfağının Gastronomi Turizmi Potansiyeli (Gastronomy Potential Of Çorum Cuisine). *Journal Of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(4), 2550-2565.
- Şensoy, F., ve Tiritoğlu, S. (2018). Beslenme Arkeolojisi: Günümüz Ankara Yemeklerinde Geçmişin İzleri. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 209-233.
- Şırmamaz, E. N., ve Gerçekaslan, K. E. (2022). *Glutensiz Kek Üretiminde Çerezlik Kabak (Cucurbita Pepo L.) Unu Kullanım İmkânının Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.

- Şimşek, A., Güleç, E., ve Usta, S. (2020). Gastronomik Ürün Çeşitlendirme Kapsamında Veganlar Ve Çölyak Hastaları İçin Ürün Geliştirme: Kazandibi. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 51-59.
- Taşkın, B. (2019). Maş Fasulyesi (Vigna Radiata L.) Ve Glutensiz Gıdalarda Kullanım Potansiyeli. *Akademik Gıda*, 17(4), 546-552.
- Ünver Alçay, A., ve Ahmetoglu, F. (2020). Glütenele İlişkili Rahatsızlıklar Ve Glütensiz Ekmek Üretimi. *Aydın Gastronomi*, 4(2), 135-148.
- Yağdı, S. D., ve Konuşkan, Z. G. (2021). Glutensiz Ürünlerde Kullanılan Alternatif Protein Kaynakları. *Avrupa Bilim Ve Teknoloji Dergisi*, (32), 32-39.
- Yakıcı, A. (2020) Geleneksel Yörük Mutfağı Ve Yemek Kültürünün Modern Mutfağa Etkisi. *Yörük Araştırmaları-2*, 133.
- Yavaş, G. (2016). *İç Anadolu Bölgesi Ağızlarında Ev, Mutfak, Tarım Ve Hayvancılık Terimleri Sözlüğü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Kültür Üniversitesi.
- Yıldırım, B. Z., ve Yılmaz, İ., (2023). Van Mutfağına Özgü Bazı Yöresel Yemekler. *ART/icle: Sanat ve Tasarım Dergisi*, 3(1), 77-100.
- Yıldırım, R. M., Gümüş, T., ve Arıcı, M. (2018). Optimization of A Gluten Free Formulation of The Turkish Dessert Revani Using Different Types of Flours, Protein Sources and Transglutaminase. *LWT*, 95, 72-77.
- Yıldız, O., ve Bulut, B. (2016). Optimisation of Gluten-Free Tulumba Dessert with Buckwheat Flour and Potato Starch. *Quality Assurance and Safety of Crops & Foods*, 8(1), 117-128.
- Yiğit, E. A., ve Yiğit, Y. (2020). Bolu Mutfağı Yöresel Yemekleri. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12 (45), 16-22.

İyi Yaşam, Felsefe ve Gastronominin Kesişim Noktası: Eudaimonia'ya Yolculuk

Alperen Kök¹

Özet

Aristoteles'e göre *eudaimonia* bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmesi, erdemli bir hayat sürdürmeleri, fiziksel, ruhsal ve zihinsel iyilik haline ulaşması durumudur. Bu kavram yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal mutluluğu ve iyi yaşamı da kapsar. Bu bağlamda *eudaimonia* ve gastronomi arasında bir bağlantı kurmak mümkündür. Gastronomi yalnızca yiyecek ve içeceklerin kültürel, bilimsel, sanatsal ve estetik yönleriyle sınırlı değildir. Gastronomi dengeli ve sağlıklı beslenmeyi teşvik ederek bireylerin hayat kalitesini artırır. Bununla beraber yemek kültürü sosyal bağları kuvvetlendirir ve hayatın anlamını kuvvetlendirir.

Hedonizm ve *eudaimonia* kavramlarının arasındaki denge gastronomik deneyimleri anlamlı kılmaktadır. Anlık hazların ötesinde sürdürülebilir ve etik beslenmeyi destekleyen yaklaşımlar insanların iyi bir hayat sürdürmesine olanak sağlamaktadır. Mindfulness ve slow food hareketleri farkındalıklı yemek yerken yerel ve sağlıklı gıdaları teşvik ederek bu süreci desteklemektedir.

Eudaimonia, hedonizm, gastronomi, sağlıklı yaşam, mindfulness ve slow food gibi kavramlar yemek aracılığıyla kişilere hem anlık haz hem de uzun vadeli iyilik haline ulaşmasını sağlayarak anlamlı ve sürdürülebilir bir hayatın temellerini oluşturmaktadır. Kitabın bu bölümünde yemek ve gastronominin kişilerin zihinsel, fiziksel ve toplumsal iyilik haline yani *eudaimonia*'larına ulaşmadaki rolünü açıklamak ve bu bağlamda hedonizm, sağlıklı beslenme, mindfulness, slow food gibi kavramlar aracılığıyla yemek kültürünün sadece bir beslenme aracı değil aynı zamanda anlam ve mutluluk yaratan bir hayat pratiği olduğunu vurgulamak amaçlanmıştır.

1 Yüksek Lisans, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, alpkok.ak@gmail.com , ORCID: 0000-0002-6351-2199

ARİSTOTALES'İN HAYATI VE FELSEFİ GÖRÜŞÜ

Aristoteles milattan önce 384 yılında Makedonya'nın Stagira şehrinde dünyaya gelmiştir. Gençlik döneminde Platon' un öğrencisi olmuş ve felsefi çalışmalarını Lesbos ile Assos gibi bölgelerde yapmıştır. 343 yılında Makedonya kralı Philip'in oğlu İskender'e öğretmenlik yapmak için Pella şehrine gitmiştir. 335 yılında Atina'ya dönmüş, Lyceum okulunu kurmuş ve burada pek çok bilim dalında araştırma gerçekleştirmiştir (Shields, 2025). Aristoteles, Antik Çağ felsefesinin önemli bir temsilcisidir. Batı felsefesinde Peripathos Okulu ve Aristotelesçilik akımıyla tanınır. Fizik, metafizik, şiir, müzik, politika ve biyoloji gibi geniş bir yelpazede çalışmaları olan Aristoteles, mantık alanındaki fikirleriyle dikkat çekmektedir. Platon ve Demokritos'tan etkilenmiş, Theophrastos, Thomas Aquinas, İbn-i Sina ve Farabi gibi birçok önemli düşünürü etkilemiştir (Yıldız, 2018). Milattan önce 322 yılında hayatını kaybetmiştir (Shields, 2025).

Aristoteles'in felsefi görüşüne bakıldığında varlık ve hareketin form (aktüel) ile madde (potansiyel) birlikteliğiyle açıklanmasına dayandığı belirtilebilir. Aristo' ya göre hareket, potansiyelin aktüele dönüşümüdür. Her zaman bir ereğe yöneliktir. 4 neden kuramı (*formel neden, maddi neden, ereksel neden ve fail neden*) ile varlıkları ve değişimi açıklamaktadır (Demir Kıvrak, 2022). Aristoteles'in eudaimonia kavramına bakıldığında ise birey yaşamının nihai amacı olan mutluluk ve iyi yaşam olarak tanımlandığını söylemek mümkündür. Eudaimonia haz odaklı bir mutluluktan söz etmez. Bireylerin erdemli bir hayat sürerek kendi potansiyelini tam anlamı ile göstermesi ve gerçekleşmesini belirtir. Eudaimonia kavramına daha detaylı bakıldığında bireyin rasyonel doğasına uygun olarak yaşamasını ve bununla beraber erdemlerini geliştirip pratik bilgelikle (*phronesis*) hareket ve eylemlerini yönlendirmesini anlatır. Aristo'ya göre eudaimonia sadece bireysel mutluluk ve refah için değil toplumsal mutluluk için de önemlidir (Bozkaya, 2021).

İyi bir yaşamın insanların potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirmesiyle mümkün olduğu söylenebilir. Bu noktadan hareketle gastronominin de insanların bedensel, sosyal ve ruhsal iyiliği ile arasında güçlü bir bağ kurulabilir. Bedensel iyilik açısından bakıldığında dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları sayesinde fiziksel performansı iyileştirip desteklerken sosyal iyilik noktasında kültürel deneyimler ve ortak sofralar ile bağları güçlendirip aidiyeti pekiştirdiği söylenebilir. Bununla beraber ruhsal iyilik noktasında da lezzet hafızası ve iyi hazırlanmış yemeklerle duygusal huzuru artırıp stres seviyelerini düşürdüğüne dair yorum yapmak yanlış olmayacaktır.

HEDONİZM VE EUDAIMONİA

Son yıllarda wellbeing üzerine yapılan çalışmalar eudaimonik ve hedonik mutluluk arasında bir ayrım yapmıştır. Fakat ne yazık ki bu ayrım bilimsel açıdan net değildir. Eudaimonia' nın ölçüm ve tanımlama eksiklikleri olduğu için bu ayrım net değildir. Ampirik  alışmalar bu iki mutluluk türünün kavramsal olarak örtüştüğünü belirtmiştir (Kashdan, Biwas-Diener ve King, 2008). En büyük ve en kapsamlı kişisel refahı elde etmek için hem eudaimonia hem de hedonia' yı takip etmek gerekmektedir (Huta, 2013).

Hedonizm düşüncesi Antik Yunan' da arkhe ve insan doğası arayışına kadar gitmektedir. Antik Yunan' da sorgulanan hayatın özü, hedefi ve amacı nedir? sorusuna Sokrates başta olmak üzere filozofların bir kısmı yaşamın kazanıldığını, bu sebeple de bireyin istediği gibi kullanması gereken bir zaman dilimidir şeklinde yanıt vermişlerdir. Platon, hayatın idealar dünyasında olduğu için anlamsızlığını savunmuştur. Fakat  te yandan yine Sokrates' in  ğrencisi olan Aristipus ve kalan diğer filozoflar ise hayatın özü, hedefi ve amacı nedir? sorusuna yaşamın geçici olduğu temelinde yanıt vermişlerdir. Bu filozoflara göre yaşam geçici bir süreç olduğu için yaşanılan anın kıymeti bilinmeli, ölümden sonraki hayatın olup olmadığı bilinemeyeceği için ölüm sonrası varmış gibi yaşamak anlamsız olarak görülmüştür. Bu sebeptendir ki yaşamdan zevk almak elzemdir, mental ve organizmal tatmin sağlanmalıdır şeklinde görüş beyan etmişlerdir. Temelinde hedonizm görüşünü yaşatan bu bakış özelinde bir yaşam felsefesi olarak görmek mümkündür. Bireyler; doğaya, hayata ve evrene karşı bu paradigmayı geliştirmiştir. Bu paradigma özelinde de önemli olan haz ve iyiliktir. Daha önce de belirtildiği üzere hedonizmin temelinde hayatın anlamsız olması ve sınırlı olması yatmaktadır. Hayatın yalnızca yaşanan andan ibaret olduğu düşüncesi de bireyleri haz almak için daim  bir sahip olma, konformizm ve t k tme arzusuna itmiiştir. Haz duygusunu sabun köpüğüne benzetmek mümkündür. Tıpkı sabun köpüğü gibi silinip gittiği için ve mutluluğun temel koşulu olarak haz görüldüğü için bireyler mutluluğa erişememiştir (Duman, 2018).

Çoğu insan mutluluğu en yüce iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Herkeşe ulaşılabilir ve herkesin sahip olma hakkı olduğuna inanılan mutluluk kavramı maddi ve manevi varlıkların pasif mülkiyetinin sağladığı refahla ilişkilendirilmektedir. Aristoteles, mutluluk üzerine ilk analizleri gerçekleştiren filozoflardandır (Moran, 2018). Eudaimonizm etik sistemine göre, bireylerin daimonlarını veya "gerçek benliklerini" tanıma ve ona göre yaşama sorumluluğu vardır. Daimon, her kişinin potansiyelini ifade eder ve bunların gerçekleştirilmesi, her birinin sahip olabileceği yaşamda en büyük tatmini temsil eder (Waterman, 1980).

Hedonia haz ve keyif arayışını; eudaimonia ise erdem, kişisel gelişim ve anlam arayışını temsil eden iki farklı iyi oluş kavramıdır. Hedonia anlık zevkler ve rahatlığa odaklanırken eudaimonia bireylerin potansiyellerini gerçekleştirilmesi ve erdemli bir yaşam sürmesi ile ilişkilendirilmektedir. Eudaimonia Aristoteles'e göre ruhun erdeme uygun bir şekilde faaliyet göstermesi ile elde edilir. Modern psikoloji bu iki kavramı dengeleyip hem haz hem de anlam arayışını dengede tutmanın iyi yaşama, tatmin edici ve dengeli yaşama katkısının olduğunu savunur (Huta, 2013).

Gastronomi perspektifinden bakıldığında hedonizmi yemek ve içeceğin tadını, keyfini ve anlık hazlarını ön planda tuttuğu bir yaklaşımdan bahsedilebilir. Bireyler lezzetli yiyecek ve içecekleri tüketerek anın tadını çıkarmaya odaklanabilirler. Gastronomi perspektifinden eudaimonia kavramına bakıldığında ise erdemli yaşamın bir parçası olarak görüp sağlıklı, sürdürülebilir, etik bir beslenmeden bahsedilebilir. Gastronomik anlamda keyif ve tat arayışını öne çıkaran hedonizm ile etik ve sağlıklı seçimlere yönelen gastronomik eudaimonia kavramları arasındaki denge yemeklerin bireylerde yaşam kalitesini artırırken duyuşsal olarak da tatmin sağlamasına olanak tanır.

GASTRONOMİ VE SAĞLIKLI YAŞAM

Gastronomi, yiyecek ve içeceklerin kültürel, bilimsel, sanatsal ve estetik boyutlarını ele alan; yemek yeme eylemini sosyal pratik, sanat ve bilim çerçevesinde inceleyen; birçok disiplinin kesişim noktasını oluşturan multidisipliner bir bilim alanıdır. Gastronomi yalnızca yiyecek ve içeceklerin kültürel, bilimsel, sanatsal ve estetik yönleriyle sınırlı değildir. Bunun yanında insan vücudu üzerindeki etkileri de kapsamaktadır. Bu bağlamda ilgilendiği konular arasında sindirim süreci ve besin emilimi, tat ve koku algısı, lezzet hafızası, yiyecek ve içeceklerin metabolik ve hormonal etkileri, duyuşsal ve psikolojik ilişkilere de odaklanmaktadır.

Gastronomi ve sağlıklı yaşam ilişkisi arasındaki bağlantıya bakıldığında insanların zihinsel ve fiziksel sağlığını desteklemek adına beslenmeyi bir sanat ve bilim olarak göz önünde bulundurmaya gerekmektedir. Doğal, besleyici ve taze gıdaların yaratıcı bir biçimde kullanımı ve dengeli beslenme alışkanlıklarını teşvik etmesi ile lezzetle sağlık arasında bir denge oluşturmayı hedef almaktadır. Eudaimonia perspektifinde bu ilişkiye bakıldığında bireylerin iyi bir hayat idame ettirebilmeleri için zihin, beden ve ruh sağlığını destekleyen bir noktadan bakılması gerekmektedir. Doğal ve dengeli yiyecek ve içecekler fiziksel sağlığı korumanın yanında hazırlama sürecinde sosyal bağlar, estetik hazlar ve anlam arayışına katkıda bulunur. Bu bağlamda

gastronomi ve sağlıklı yaşam arasındaki ilişkiye bakıldığında farkındalık ve mutlulukla birleştirdiğini söylemek mümkün olacaktır.

Hipokrat'ın 2500 yıl önce belirttiği ve günümüzde hala geçerli olan “*Besinler ilacınız, ilacınız besinler olsun*” sözü beslenme ve sağlık ilişkisinin temelini oluşturmaktadır. Modern tıbb  göre beslenme zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlığı bir arada iyileştiren bir araçtır (Aydeniz Güneşer ve Kahraman, 2023). Beslenme alışkanlıklarının hastalıklarla olan ilişkisine bakıldığında kişilerdeki farkındalık düzeyinin artığı gözlenmektedir. Dengesiz ve yetersiz beslenme bedensel ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemektedir. Bununla beraber bazı gıda maddelerinin içeriğindeki bileşiklerin kognitif fonksiyon, depresyon, duygudurum bozuklukları, kan akışı, iştah ve uyku üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Kurtulmuş ve Kök Taş, 2015).

Beyin-bağırsak aksı, mikrobiyota ile MSS (Merkezi Sinir Sistemi) ilişkisini açıklamaktadır. Bu aksta görülen bozukluklar gastrointestinal ve nörolojik hastalıklara yol açmaktadır. Probiyotikler mikrobiyotanın dengesini desteklemekte; kronik enflamasyon, patojenler gibi risk faktörlerine karşı koruma sağlamakta ve kolesterol düşürücü etkiler sağlamaktadır. Fermente gıdalar bağırsak mikrobiyotasını düzenlemekte ve diyabet, obezite gibi hastalıkların oluşumunun önüne geçmektedir. Bununla beraber bağışıklık sistemini yükseltmektedir. Psikobiyotikler ve probiyotikler hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Akdeniz Oktay ve  zbaş, 2020).

Spinoza'nın monist yaklaşımı ve Descartes'ın ruh-beden düalizmi ruh beden ilişkisine dair farklı bakış açıları sunmaktadır. Spinoza'nın yaklaşımı bireylerin psikolojik, fiziksel, kültürel ve sosyal boyutlarını kapsayan bir denge anlayışını desteklemektedir (Tarhan, 2019). Holistik yaklaşım tüm bu boyutların birbiri ile etkileşimde olduğunu ve insanların hastalık durumunda veya iyilik halinde tüm y nlerin dikkate alınması gerektiğini savunmaktadır (Akg l Gök ve Arslan  zdemir, 2020; Korkut Bayındır ve Biçer, 2019). Bununla beraber sağlıklı beslenmenin bu dengede doğrudan etkili olduğunu belirtmek mümkündür. Wellness kavramının da kötü beslenme alışkanlıkları ve kötü yaşam koşullarıyla dengeyi bozabileceği söylenebilir (Devravut, 2019).

Eudaimonia, bireyin zihinsel, fiziksel ve ruhsal iyilik halini kapsayan bir yaşam anlayışı olup, sağlıklı beslenme bu kavramın temel taşlarından biridir. Beslenme, fiziksel sağlığı destekleyip zihinsel dengeyi sağlayarak bireyin yaşam kalitesini artırırken, probiyotik ve psikobiyotik gibi besinlerin olumlu etkileri bu sürece katkı sağlar. Hipokrat'ın “*Besinler ilacınız, ilacınız besinler*

olsun” sözü, sağlıklı bir yaşamın eudaimonia'ya ulaşmada ne kadar önemli olduğunu vurgular.

GASTRONOMİNİN TOPLUMSAL BOYUTLARI

Gastronomi, kültürel mirasın, insan ilişkilerinin ve toplumsal kimliklerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bununla beraber çevresel sürdürülebilirlik, yiyecek hakkı ve adil kaynak kullanımı gibi toplumsal sorumluluk ve adalet konularında da geleceğin yemek kültürü şekillendiren temel unsurlardandır. Gastronominin toplumsal boyutları ile eudaimonia kavramları, insanların iyi bir yaşam sürmesini destekleyen sürdürülebilirlik, toplumsal sorumluluk ve yiyecek adaleti gibi unsurlarla etik, fiziksel ve toplumsal bir yaşam kalitesine ulaşmayı hedeflemektedir.

Sürdürülebilirlik ekonomi, enerji ve çevre odaklı, çok boyutlu bir kavramdır. Farklı disiplinlerce farklı yaklaşımlarla ele alınmaktadır (Yeni, 2014). Gastronomi boyutundaki sürdürülebilirlik çalışmalarını temel olarak birkaç ana başlıkta toplamak mümkündür. Bunlar arasında kontrollü çevre tarımı ve dikey tarım (Ares, Ha ve Jaeger, 2021; Teo ve Go, 2021; Birkby, 2016; Perez, 2014; Despommier, 2011); sürdürülebilir gastronomi ve yerel kültürler (İbiş, 2021; Ayyıldız, 2018; Yılmaz ve Akman, 2018; Kurnaz, 2017); gastronomi trendleri ve yeni yaklaşımlar (Majeed, Shokry ve Mohamed, 2020; Yıldız ve Yılmaz, 2020); gastronomi turizmi ve sürdürülebilirlik (Nistor ve Dezs, 2022; Ruiz Molina, 2022; Lochman, 2021; Ann ve Tony, 2019; Paolo ve Fontefrancesco, 2019; Vázquez-Martinez vd., 2019; Gálvez vd., 2017; Rinaldi, 2017; UNWTO, 2017; Alonso ve Liu, 2011); teknoloji ve sürdürülebilirlik (Kızıltaş ve Cankül, 2023; Batat, 2020; Star, Rolfe ve Brown, 2020; Lopes, 2019) sayılabilir.

Toplumsal sorumluluk kavramına bakıldığında birey ve/veya kurumların topluma dair davranışlarından dolayı hesap verip sonuçlarına katlanma ve ahlaki, ekonomik, yasal koşullara uygun politika ve stratejiler izleyip paydaşlarını memnun etme çabasıdır (Bozkurt, 2009). Birey ve toplulukların ahlaki, etik ve toplumsal değerleri göz önüne alarak hem şahsi mutluluk ve iyilik halini hem de çevresel toplum refahını artırmayı hedeflemesi toplumsal sorumluluk ve eudaimonia kavramlarının kesişim noktasını oluşturmaktadır.

Eudaimonia, Antik Yunan'da Aristoteles tarafından geliştirilen bir kavramdır. “İnsan için en yüksek mutluluk ve başarı hali”, “iyi yaşam” şeklinde tanımlanabilir. Yiyecek ve adalet kavramları da eudaimonia kavramlarının kesişimini üç ana boyutta değerlendirmek mümkündür. Bunlar beslenme adaleti, yiyecek ve içeceklerin etik üretimi ve gastronomik kültür ile toplumsal bağlardır. Beslenme adaleti tüm bireylerin sağlıklı

ve yeterli gıdaya erişimini sağlamak koşuluyla zihinsel ve fiziksel sağlığı desteklemektedir. Yiyecek ve içeceklerin etik üretim ve tüketimi noktasında toplumsal uyumu güçlendirerek ve vicdani tatmin sağlayarak hayata anlam katar. Son olarak gastronomik kültür ile toplumsal bağlar noktasındaki birleştirici etki dayanışmayı artırıp birey ve toplulukların eudaimonia ‘ya ulaşmasına katkı sağlamaktadır.

MINDFULNESS VE SLOW FOOD: HIZLI DÜNYADA YAVAşLIğI KEşFETMEK

Farkındalık (mindfulness), bireyin bilginin bağlamı ve içeriğinin farkında olduğu bilinçli bir farkındalık h lidir. Yeniliğe açıklık durumunu ifade eder ve bireyin aktif bir şekilde kategoriler ve ayrımlar oluşturduğu bir durumu yansıtır (Langer, 1992). Tarih boyunca, insanlık acının nedenlerini keşfetmeye ve onu hafifletmenin yollarını bulmaya çalışmıştır. Er ya da geç hepimiz aynı soruları sorarız: “Neden daha iyi hissetmiyorum?” “Bunun için ne yapabilirim?” Fiziksel bir bedende yaşamak, bizi hastalık, yaşlanma ve ölümle ilişkilendirilen acıya maruz bırakır. Ayrıca, olumsuz durumlarla veya olumlu olmasına rağmen olumsuz gördüğümüz durumlarla karşılaştığımızda duygusal olarak mücadele ederiz. Hayatlarımız nispeten kolay olsa bile, istediğimizi elde edemediğimizde, bir zamanlar sahip olduğumuzu kaybettiğimizde ve istemediğimiz bir şeyle uğraşmak zorunda kaldığımızda acı çekeriz. Doğumdan ölüme kadar, sürekli olarak kendimizi daha iyi hissetmenin yollarını ararız (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Mindfulness ve eudaimonia arasında kuvvetli bir bağ vardır. Mindfulness bireylerin şu ana odaklanmak koşuluyla hayat tecrübelerini daha derin kavraması, potansiyelini tanınmasına, duygusal dengesini sağlamasına olanak tanımaktadır. Bu süreç kaygı ve stresi azaltmakta, bireyin hayatının anlamını keşfetmesini ve içsel huzurunun artmasına fayda sağlamaktadır. Bu yaklaşımı bilhassa yemek özeline değerlendirildiğinde farkındalıkla yeme, bireylerin yiyeceklerle olan ilişkisini derinleştirerek hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını destekleyen, bilinçli ve keyif dolu bir beslenme deneyimi sunmaktadır.

Farkındalığın, bilinçli yemenin ve daha yeni bir kavram olan sezgisel yemenin yeme alışkanlıklarını düzenlemedeki rolü giderek artan bir ilgi alanıdır (Warren, Smith ve Ashwell, 2017). Sezgisel yeme, yemek yeme eyleminde bütün duyulara odaklanıp yiyecek ve içecekleri yargılamaksızın bilinçli ve farkında olarak gerçekleştirmektir. Bu yaklaşıma göre açlık ve tokluk sinyallerini dinlemek aşırı yemenin önüne geçmektedir. Porsiyon kontrolü sağlamakta ve yavaş yemeye destek olmaktadır. Bu sayede hem fiziksel

hem de zihinsel sağlık desteklenmektedir (Monroe, 2015). Bu farkındalık temelli yaklaşımlar yemek yeme eylemini yalnızca tüketim olmaktan çıkarıp sürdürülebilirlik, yerel gıda kullanımı ve yemek keyfinin önemini vurgulayan slow food hareketinin temel değerleriyle de örtüşmektedir.

Toplumların özgün özelliklerini ortadan kaldırıp hayat şekillerini ve alışkanlıklarını küreselleşme değiştirmiştir. Bu aynılaşmaya karşı yerel tohumların ve yerel üretimin desteklenmesi, sürdürülebilir kalkınma ve kültürel kimliğin korunması adına ortaya çıkan slow food akımı “iyi, temiz ve adil gıda” ilkelerine dayanmaktadır. Bununla beraber slow food akımı sağlıklı bireylerin yalnızca sağlıklı besinlerle mümkün olabileceğini savunmaktadır. Ayrıca yerel değerlerin gelecek nesillere aktarımını hedefleyerek diğer toplumsal gıda hareketlerinden ayrılmaktadır (Pajo ve Uğurlu, 2016).

Sanayi devriminin ardından yemek kültürü fast food yükselişiyle endüstrileşmeye dönmüştür. Buna tepki olarak 1986 yılında Carlo Petrini İtalya’da slow food hareketini başlatmıştır. Bu hareket temiz, adil ve sağlıklı gıda ilkesi ile büyümüş, 132 ülkede yüzbinlerce destekçiye ulaşmıştır (Bucak ve Turan, 2016).

Mindfulness anı fark edip bilinçli olarak yaşamayı sağlar. Bireylerin hızın yarattığı kaygı ve strese karşı dayanıklılığını artırır. Slow food hareketi gıdanın hazırlanma ve tüketme sürecini yavaşlatır, yerel tat ve sağlıklı beslenmeye öncelik verir. Mindful beslenme ve slow food bireylerde keyif ve farkındalığı artırarak eudaimonia ‘ya katkı sağlar.

YEMEK, ANLAM VE İYİ YAŞAMIN KESİŞİMİ

Yemek yalnızca biyolojik ihtiyaçları karşılamanın ötesinde yaşamı anlamlı kılan çok boyutlu bir deneyim sunmaktadır. Bu boyutlar arasında sosyal, kültürel ve psikolojik boyutları saymak mümkündür. Yemek, insanları bir araya getirmesi, sosyal bağların kuvvetlenmesini sağlar. Buna en güzel örnek aile yemekleri, bayram sofraları, kutlamalar ve özel gün yemekleri sayılabilir. Birlikte yemek yeme eyleminin gerçekleştirilmesi bireyler arasındaki iletişimi artırıp topluluk duygusunu beslemektedir. Kültürel boyutta yemeğe bakıldığında her kültürün kendine özgü yemek gelenekleri ve tarifleri bulunmaktadır. Yemek bir milletin tarihini, coğrafyasını ve yaşam tarzını anlamanın en önemli yollarından biridir. Baharat kullanımı, sofrada adabı, pişirme yöntemleri gibi ince detaylar bir toplumun kültürel mirasını yansıtmaktadır. Psikolojik boyutuna bakıldığında yemeğin duygusal bir deneyim olduğunu söylemek mümkündür. Nostaljik lezzetler ve kokuların geçmişe dair güzel anıları hatırlatarak olumlu hislere sebep

olması mümkündür. Bunun yanında stres yönetiminde yemek hazırlığı ve pişirmenin de terapi gibi işlevi olabileceğı söylenbilir.

Yemeğın boyutlarını sadece sosyal, kültürel ve psikolojik olarak sınırlandırmak yetersiz kalacaktır. Bu boyutların yanında kimlik ve aidiyet üzerinde de etkileri mevcuttur. Kimlik  zerindeki etkileri örneklendirmek gerekirse bireyin vejetaryen, vegan veya belirli bir mutfak geleneğine bağı olması bireyin yaşam tarzını ve değerlerini anlamanın bir yolu olabilir. Bununla beraber yemek toplum içinde aidiyet duygusunun oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Aile yemekleri, bayram sofraları ya da geleneksel yemek pişirme ritüelleri bireylerin ait oldukları grupları hissetmelerine olanak sağlar.

Bireyler yemek aracılığıyla kendilerini ifade edip anlam arayışlarını beslerken hayat kalitelerini artırabilir. Yemeğı hazırlama ve sunma şekilleri bireylerin yaratıcılığını ve kimliklerini yansıtırken kültürel ritüeller ve geleneksel tarifler bireylerin geçmişlerine bağlanmayı sağlar. Bunun yanında yemek hazırlama sürecinde farkındalık uygulamalarının uygulanması durumunda bireylerde derin bir tatmin ile anlam duygusu oluşabilir. Dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştirerek hayat kalitesini artırır. Yemeklerin paylaşımı sosyal bağları g c lendirir ve mutluluk hissini pekiştirir. Tüm bu boyutlarıyla yemek kişilerin kendini bulmasına, daha tatmin edici bir hayat sürdürmelerine ve toplumsal bağları kuvvetlendirmelerine katkıda bulunmaktadır.

SONUÇ

Eudaimonia, bireylerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal iyilik halini kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Gastronomi de bu sürecin önemli bir parçasıdır. Gastronomi sadece yiyecek ve içeceklerin ötesinde sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarıyla insanların hayat kalitesini artıran, sosyal bağları kuvvetlendiren ve kültürel mirasın aktarımına katkı sunan çok yönlü bir alandır. Etik ve sağlıklı beslenme anlayışının bireysel mutluluğa ve toplumsal iyilik haline olan katkıları göz önünde bulundurulduğunda eudaimonia ile gastronomi arasındaki ilişkinin ne denli kuvvetli olduğu gözler önüne serilmektedir.

Eudaimonia ve hedonizm kavramları arasında var olan denge gastronomik deneyimleri anlamlı hale getirmektedir. Anlık zevk arayışıyla uzun vadeli iyilik hali arasındaki dengeyi sağlayan yaklaşımlar slow food ve mindful eating gibi hareketlerle desteklenmektedir. Bu yaklaşımlar insanların yemekle olan ilişkisini daha bilinçli hale getirmekte ve hem zihinsel hem de fiziksel sağlıklarını olumlu olarak etkilemektedir. Bunun yanında

sürdürülebilir gastronomi, etik tüketim ve beslenme adaleti gibi kavramlarla değerlendirildiğinde insanların sadece kendi refahları değil aynı zamanda çevresel ve toplumsal sürdürülebilirliği de gözetmeleri gerektiği aşıkardır.

Gastronomi, insanların iyi bir hayat sürmesini destekleyen çok boyutlu bir kavramdır. Bireysel ve toplumsal mutluluğu pekiştiren yemek kültürü aynı zamanda kültürel kimliğin korunması ve sürdürülebilir bir yaşam anlayışına katkı sunmaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, toplumsal sorumluluk, bilinçli tüketim gibi faktörler eudaimonia'ya ulaşım sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Yemek sadece bir beslenme aracı değil, aynı zamanda anlam, mutluluk ve bütünsel iyilik sağlayan bir yaşam pratiği olarak değerlendirilmektedir.

Kaynakça

- Akdeniz Oktay, B. ve  zbaş, Z. Y. (2020). Fermente Gıdaların İnsan Sağlığı  zerindeki Etkileri. *Gıda*, 45(6), 1215-1226. <https://doi.org/10.15237/gida.GD20105>
- Akg l Gök, F. ve Arslan  zdemir, E. (2020). Sosyal Hizmet Uygulamalarında Beden-Zihin-Ruh (Tin) Müdahaleleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9 (1), Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/is-suc/53155/661680> 398-416 .
- Alonso, A. D. ve Liu, Y. (2011). The potential for marrying local gastronomy and wine: The case of the ‘fortunate islands’. *International Journal of Hospitality Management*, 30(4), 974-981.
- Ann, H. ve Tony, W. (2019). *Markets, festivals and shows: Sustainable approaches to gastronomic tourism through collaboration*. In The Routledge Handbook of Gastronomic Tourism (pp. 289-297). Routledge.
- Ares, G., Ha, B. ve Jaeger, S. R. (2021). Consumer attitudes to vertical farming (indoor plant factory with artificial lighting) in China, Singapore, UK, and USA: A multi-method study. *Food Research International*, 150, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2021.110811>
- Aydeniz-G neşer, B. ve Kahraman, A. M. (2023). Holistik Beslenme Yaklaşımı: Ruhsal, Zihinsel ve Fiziksel Beslenme. *Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 551-560. <https://doi.org/10.20479/bursauludagziraat.1326580>
- Ayyıldız, S. (2018) *Meyvelerden yapılan yemeklerin sürdürülebilir gastronomi kapsamında değerlendirilmesi; Osmanlı mutfak kültürü  rneği*. International Gastronomy Tourism Studies Congress. 20-22 Eylül 2018, Kocaeli.
- Batat, W. (2020). Pillars of sustainable food experiences in the luxury gastronomy sector: A qualitative exploration of Michelin-starred chefs’ motivations. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 57, 102255.
- Birkby, J. (2016). Vertical farming. *ATTRA Sustainable Agriculture*, 2, 1-12.
- Bozkaya, İ. (2021). *Action-Guiding Virtue Ethics: The Indispensability Of Practical Wisdom And Eudaimonia*. İstanbul Teknik Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Siyaset  alışmaları Ana Bilim Dalı / Siyasal ve Toplumsal Düşünceler Bilim Dalı. Yayımlanmış Doktora Tezi. İstanbul.
- Bozkurt, S. (2009). *Toplumsal sorumluluk ve bilinçlendirme kampanyaları: TEMA Vakfı  rneği*. İstanbul Kültür Üniversitesi Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Bucak, T. ve Turan,  . (2016). Bölge Turizmine Yeni Akımların Etkisi: G k ada Slow Food  rneği. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 11(43), 211-219. <https://doi.org/10.19168/jyu.66409>

- De Jong, A. ve Varley, P. (2018). Food tourism and events as tools for social sustainability?. *Journal of Place Management and Development*. 11(3), 277-295.
- Demir Kıvrak, H. (2022). *Platon ve Aristoteles'te Değişme ve Hareket Üzerine*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Felsefe Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van.
- Despommier, D. (2011). The vertical farm: controlled environment agriculture carried out in tall buildings would create greater food safety and security for large urban populations. *Journal Für Verbraucherschutz Und Lebensmittelsicherheit* 6(2) 233–236. DOI 10.1007/s00003-010-0654-3.
- Devravut, Ö. (2019). *Türkiye Wellness Turizmi Pazarlama Stratejilerinin Belirlenmesinde Beslenme Programlarının Rolü ve Önemi*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yiyecek İçecek İşletmeciliği Anabilim Dalı Gastronomi ve Mutfak Sanatları Programı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın.
- Duman, M. Z. (2018). *Tüketim Sosyolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gálvez, J. C. P., Granda, M. J., López-Guzmán, T. ve Coronel, J. R. (2017). Local gastronomy, culture and tourism sustainable cities: The behavior of the American tourist. *Sustainable Cities and Society*, 32,604-612.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia', in Ilona Boniwell, Susan A. David, and Amanda Conley Ayers (eds), *Oxford Handbook of Happiness* (2013; online edn, Oxford Academic, 1 Aug. 2013).
- Huta, V. (2013). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (pp. 139–158). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-008>
- İbiş, S. (2021). Sürdürülebilir gastronomide organik tarım ile iyi tarım uygulamalarının yeri ve önemi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(5), 487-498. DOI:10.26677/TR1010.2021.731.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. ve King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kızıltaş, M. Ç. ve Cankül, D. (2023). Use of Blockchain in the context of sustainable gastronomy. In *Handbook of Research on Sustainable Tourism and Hotel Operations in Global Hypercompetition* (pp. 220-234). IGI Global.
- Korkut Bayındır, S. ve Biçer, S. (2018). Holistik Hemşirelik Bakımı. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 4(1): 25-29.
- Kurnaz, A. (2017). *Sürdürülebilir Gastronomi Kapsamında Yeşil Restoranların Hizmet Kalite Algısının Grserv ile Ölçümü: İstanbul Örneği*. Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

- Kurtulmuş, S. ve Kök Taş, T. (2015). L-Tryptophan, Melatonin, Serotonin Profiles in the Foods and their Effects on Health. *Turkish Journal of Agriculture - Food Science and Technology*, 3(11), 877–885. <https://doi.org/10.24925/turjaf.v3i11.877-885.355>
- Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and cognition*, 1(3), 289-305.
- Lochman, J. (2021). The spatial distribution of sustainable gastronomy: a case study of tourism in Prague. *Tourism Recreation Research*, 1-17. DOI: 10.1080/02508281.2021.1949676
- Lopes, C. B., Guerra, I. C. D., Oliveira, M. D. Q. ve Brito, E. D. S. (2019). Sustainable gastronomy: use of green coconut pulp as an alternative for income generation. *Applied Tourism*, 4(2), 19-24.
- Majeed, F. S. A., Shokry, M. ve Mohamed, M. (2020). Changing the urban food scape: gastronomic center for food education and agrotechnology. *Journal of Critical Reviews*, 7(8) 215-219. DOI: <http://dx.doi.org/10.31838/jcr.07.08.44>
- Monroe, J. T. (2015). Mindful eating: principles and practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217-220.
- Moran, J. (2018). Aristotle On Eudaimonia ('HAPPINESS'). *Think*, 17(48), 91–99. doi:10.1017/S1477175617000355
- Nistor, E. L. ve Dezsi, ř. (2022). An Insight into Gastronomic Tourism through the Literature Published between 2012 and 2022. *Sustainability*, 14(24), 16954.
- Pajo, A. ve Uğurlu, K. (2016). Cittaslow Kentleri İçin Slow Food alışmalarının  nemi. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 5(6), 65-73.
- Paolo, C. ve Fontefrancesco, M. F. (2019). *Sustainable gastronomic tourism*. In *The Routledge Handbook of gastronomic tourism* (pp. 209-216). Routledge.
- Perez, V. M. (2014). *Study of the sustainability issues of food production using vertical farm methods in an urban environment with in the state of Indiana*. Master of Science, Purdue University West Lafayette, Indiana.
- Rinaldi, C. (2017). Food and gastronomy for sustainable place development: A multidisciplinary analysis of different theoretical approaches. *Sustainability*, 9(10), 1748.
- Ruiz Molina, M. E., Belda-Miquel, S., Hytti, A. ve Gil-Saura, I. (2022). Addressing sustainable food management in hotels: proposing a framework and examining hotel groups. *British Food Journal*, 124(2), 462-492.
- Shields, C. (2025). "Aristotle", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2023 Edition), Edward N. Zalta & Uri Nodelman (eds.), 07.01.2025

- tarhinde <https://plato.stanford.edu/archives/win2023/entries/aristotle> adresinden erişilmiştir.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). New York, NY: Springer New York.
- Sims, R. (2010). Putting place on the menu: The negotiation of locality in UK food tourism, from production to consumption. *Journal of rural Studies*, 26(2), 105-115.
- Star, M., Rolfe, J. ve Brown, J. (2020). From farm to fork: Is food tourism a sustainable form of economic development?. *Economic Analysis and Policy*, 66, 325-334.
- Tarhan, E. (2019). *Descartes ve Spinoza Felsefesinde Ruh-Beden İlişkisi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Teo, Y. L. ve Go, Y. L. (2021). Techno-economic-environmental analysis of solar/hybrid/storage for vertical farming system: A case study, Malaysia. Elsevier. *Renewable Energy Focus*, 37, 50-67. <https://doi.org/10.1016/j.ref.2021.02.005>
- UNWTO (2017). *Affiliate Members Report, Volume Sixteen-Second Global Report on Gastronomy Tourism*, Madrid. <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284418701>
- Vázquez-Martínez, U. J., Sanchís-Pedregosa, C. ve Leal-Rodríguez, A. L. (2019). Is gastronomy a relevant factor for sustainable tourism? An empirical analysis of Spain country brand. *Sustainability*, 11(9), 2696.
- Warren, J. M., Smith, N. ve Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272-283. doi:10.1017/S0954422417000154
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39-44. <https://doi.org/10.1037/h0091489>
- Yeni, O. (2014). Sürdürülebilirlik ve Sürdürülebilir Kalkınma: Bir Yazın Taraması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(3), 181-208.
- Yıldız, M. ve Yılmaz, M. (2020). Gastronomi alanındaki trendlere bir bakış. *Sivas İnterdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 19-35.
- Yıldız, S. (2018). Batı Anadolu'nun İzinde: Aristoteles ve Assos. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (39), 171-184.
- Yılmaz, G. ve Akman, S. (2018). Sürdürülebilir gastronomi çerçevesinde Edremit körfezi yöresel mutfakları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(4), 852-872. DOI: 10.21325/jotags.2018.337.

Sokak Lezzetleri 8

Gönül Çay¹

Özet

Sokakların dinamik yapısı içerisinde şekillenen sokak lezzetleri, genellikle sokaklarda veya açık hava mekanlarında seyyar satıcılar, tezgahlar veya küçük dükkanlar aracılığıyla satılan, hızlı ve pratik bir şekilde tüketilebilen yiyecek ve içeceklerdir. Tarihi Antik Yunan dönemine dayanan bu lezzetler yoksul kesimin yeme-içme ihtiyacını karşılayan bir anlayıştan sosyal statü farketmeksizin geniş bir tüketici kitlesi tarafından benimsenen bir yemek kültürü haline gelmiştir. Günümüzde sokak lezzetleri, yalnızca bir yiyecek seçeneği olmanın ötesine geçerek istihdam sağlama, turizmi canlandırma ve turist ile yerel halk arasında iletişim kurma özelliklerine sahiptir. Ayrıca, gastronomik mirasın gelecek nesillere aktarılması ve hijyen ile sağlık standartlarının korunması gibi önemli görevleri de bulunmaktadır. Dünya’da sokak lezzetleri özellikle Asya ve Afrika kıtasındaki ülkelerin mutfak kültürünün vazgeçilmez bir unsurudur. Türkiye’de sokak lezzetleri ise her türlü yiyeceğin sokak lezzeti olarak değerlendirildiği ve mutfak kültürünün merkezde olmadığı ancak desteklediği bir yapıdadır. Bu bağlamda her ülke için sokak lezzetleri farklı anlamlar ifade etmektedir. Dolayısıyla sokak lezzetleri ile ilgili ulusal ve uluslararası literatürde de farklı araştırmalar yapılmaktadır. Ulusal literatürde genellikle destinasyonlara ait sokak lezzetlerinin incelendiği ve bireylerin sokak lezzetlerine bakış açılarının belirlendiği araştırmalar daha fazla yapılırken uluslararası literatürde sokak satıcılarının hijyen uygulamalarına ilişkin araştırmalar yoğunluktadır. Sonuç olarak sokak lezzetleri, ülkelerin gastronomi stratejilerinde ihmal edilmemesi gereken önemli bir alandır.

Giriş

Yiyecek, insanlık için hayati öneme sahip olup hem geçim kaynağı hem de hayatta kalma için elzemdir. Her medeniyetin temel taşlarından biri olarak yiyecek; sosyal dinamikler, antropolojik değişimler, teknolojik yenilikler, ekonomik gelişmeler, politik çatışmalar ve kültürel kimliklerin inşasında

1 Öğr. Gör., Sinop Üniversitesi, Gerze Meslek Yüksekokulu, Otel Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, gçay@sinop.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-4667-7696

belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sokak yemeği, sınırsız yiyecek alanında özel bir yer tutmaktadır. Halkla iç içe geçmiş bir gastronomi biçimi olarak sokak lezzetleri, özellikle gelişmekte olan ülkelerde, bireyler için önemli bir beslenme kaynağı haline gelmiştir. Yoğun iş temposu ve hızlı yaşam tarzı, evde yemek hazırlamaya ayrılan zamanı sınırlamakta, bu da toplumların sokak yemeklerine olan bağımlılığını artırmaktadır.

Sokak lezzetleri Afrika, Asya, Latin Amerika ve Orta Doğu'daki kentsel manzaranın bir parçasıdır. Gelişmekte olan ülkelerde sokaklarda yüzlerce farklı yemek satılmaktadır. Kuzey Amerika'da, sosisli sandviç ve hamburgerlerin yanı sıra, sokak yemeği kamyonları giderek daha çeşitli ve daha özel lezzetler sunar hale gelmiştir. Buna karşılık Avrupa'da sokak yemeği satıcıları nispeten azdır. Bununla birlikte, sokak yemekleri, özellikle güney ülkelerinde birçok yerel mutfak geleneğinin bir parçasıdır. Bu denli yayılımın temel nedeni ise sokak lezzetlerinin düşük maliyetli, kolayca erişilebilir ve geniş seçenekler sunan bir gastronomi modeli olarak öne çıkmasıdır. Aynı zamanda sokak yemeği sektörü, bireyler için önemli bir istihdam ve gelir kaynağı oluştururken, artan işsizlik ve yoksulluk oranları, düşük sermaye ile bu sektöre giriş yapabilen birçok kişiyi cezbetmektedir.

Bölgelerin geleneklerine, dini inanışına ve iklim özelliklerine göre şekillenen sokak lezzetleri toplumların yaşam tarzlarını, damak zevklerini yansıtmaktadır. Sadece beslenme ihtiyacını karşılayan bir araç değil, aynı zamanda sosyal etkileşimin, kültürel aktarımın ve yerel kimliğin önemli bir parçası olarak öne çıkmaktadır. Aynı zamanda turizmi canlandırmak için bir çözüm yolu olarak görülmektedir. Nitekim sokak lezzetleri, mutfak kültürü ve farklı tatlar arayışında olan turistleri cezbetmekte ve bir ülkenin turizminin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Açıklamalar ışığında; sokak lezzetleri, yerel kaynakları kullanarak, yerel ekonomilere katkıda bulunarak ve sürdürülebilir bir turizm sistemi sağlayarak yerel halkın otantik kültürünü ve geleneksel değerleri bir araya getirmektedir. Bu bölümde sokak lezzetlerinin tanımı ve tarihsel gelişimi ele alınacaktır. Ayrıca sokak lezzetleri sokak lezzetleri ekonomik, iletişimsel, sağlık ve hijyen, kültürel boyutlarıyla incelenecektir. Devamında Dünya'daki ve Türkiye'deki sokak lezzetlerinin mevcut durumu aktarılacaktır. Son aşamada ise sokak lezzetleri ile ilgili literatürde farklı konular kapsamında yapılmış önceki çalışmalar aktarılacaktır. Böylelikle sokak lezzetlerine bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşılacak ve konuyla ilgili literatürde var olan eksiklikler sunulacaktır.

1. Sokak Lezzetlerinin Tanımı

Sokak lezzetleri modern fast foodların ortaya çıkmasına rağmen talep görmeye devam etmektedir (Buscemi vd., 2011). Bu lezzetler evde hazırlanan gıdalara alternatif olan ve restoranlara göre düşük maliyetli olan yiyeceklerdir. İlk olarak 1986 yılında Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütünün Endonezya'nın Jogjakarta şehrinde düzenlenen Asya Sokak Gıdaları ile alakalı bölgesel çalıştayda tanımlanmıştır. Yapılan tanıma göre sokak lezzetleri, genellikle sokaklarda veya kamusal alanlarda bulunan sabit ya da seyyar satıcılar tarafından üretilen ve sunulan hazır yiyecekler ve içeceklerdir (FAO, 1986). Tanımda ifade edildiği gibi, sokak lezzetlerinin en önemli özelliği sunulan ortam, yani “sokak”tır. Bu lezzetleri tercih edenler, genellikle güvenlik, kalite ve hijyen konularına odaklanmak yerine, sokak lezzetlerinin yenilikçi, kolay saklanabilir olması ve farklı lezzetler tatmanın yarattığı keyif ile ilgilenmektedir. Sokak lezzetleri toplumlar açısından ise yerel mutfak geleneklerinin birer hazinesi olarak değerlendirilmektedir. Verilen bilgilerin yanı sıra sokak lezzetleri farklı kültürleri tanımak isteyen turistler açısından da destinasyon seçiminde bir motivasyon kaynağı olarak kabul edilmektedir (Cohen ve Avieli, 2004; Quan ve Wang, 2004; Mak vd., 2013).

Araştırmalara göre dünya çapında günde yaklaşık 2,5 milyar kişi sokak lezzetleri tüketmektedir (Ceyhun Sezgin ve Şanlıer, 2016). Fazla işlem gerektirmeyen bu yiyecekler “açıkta satılan gıda” olarak bilinmektedir. Bu yiyecekler her gelirden bireyin meslek ve sosyal konum fark etmeksizin tüketebileceği yiyecek çeşitleridir. Bu yiyecekleri satan satıcılar yalnızca belirli bir ürün üzerine üretim yapabildiği gibi çeşitli ürünlerin üretimini de gerçekleştirilebilir. Gelişmekte olan ülkelerde satıcılar genellikle eğitim seviyesi ile gelir düzeyi düşük olan ve ekonomik krizden olumsuz etkilenen işsiz yeni mezunlardan oluşmaktadır (Calloni, 2013). Bu bağlamda sokak lezzeti satıcıları ülkelerin veya bölgelerin yemek kültürünün taşıyıcısı olarak nitelendirilebilir. Ancak geçmişten günümüze tüketicilerin gerek sokak lezzeti satıcılarına gerekse sokak lezzetlerine ilişkin bakış açılarında çeşitli farklılıklar yaşanmıştır. Konuyla ilgili olarak Tablo 1’de sokak lezzetlerinin geçmişteki ve günümüzdeki durumu hakkında bilgi verilmiştir.

Tablo 1. Sokak lezzetlerinin geçmişteki ve günümüzdeki özellikleri

Geçmişte ve Bugün Gelişmekte Olan Ülkelerde	Gelişmiş Ülkelerde Bugün
*Düşük gelir seviyesine sahip olan bireyler için uygun yiyecekler *Zengin ve yoksul sınıf ayrımı *Yetersiz eğitime sahip insanlar için iş fırsatı *Evde zaman ve faydası bulunmayan mavi yaka sınıfının tercih etmesi	*Yoğun iş temposuna sahip insanlar için uygun yemek *Sınıf ayrımcılığı olmadan tüketim tercihi *Yiyecek, içecek mezonları için kendini geliştirici bir iş fırsatı *Mutfak kültürü değişimi ile zenginleştirmek için fırsat *İlgi çekici süslü seyyar araçları, farklı sunumlar

Kaynak: (Aydın, 2020)

Yoğun çalışma hayatı nedeniyle zamanı kısıtlı olan bireyler için bir çözüm olarak görünen sokak lezzetleri ayak üstü atıştırılabilirler olarak bilinmektedir (Demir vd., 2018). Toplumda yemek yapmak ve tüketmek için ayrılan zamanın kısaltılması isteği ön plana çıksa da bununla ters orantılı olarak yemeğin tüketimi esnasında alınan hazzın süresinin arttırılması isteği de dikkat çekmektedir. Bu noktada da devreye sokak lezzetleri girmektedir (Akçura, 2024). Sokak lezzetlerinin hijyenik olarak üretilip satılmadığı düşünülse de, insanların vazgeçemedikleri lezzetler arasında yer almaktadır. Bu lezzetler bir yiyecek içecek işletmesinde hazırlanıp sokakta satışa sunulan yiyecek ve içecek ürünleri olabilir. Bunun yanı sıra sokak satıcıları tarafından evlerinde hazırlanarak müşterilere sunulabilir. Aynı zamanda seyyar araba veya tezgâhlarda hazırlanarak müşterilere satılabilir (Chakravarty ve Canet, 1996). Çoğu zaman tüketiciler tarafından da bu lezzetler abur cubur olarak nitelendirilmektedir (Privitera ve Nesci, 2014). Bu durumda paketlenmiş çerezlerin ve sokakta satılan yiyeceklerin ve içeceklerin ayrımının iyi yapılması gerekmektedir. Her ne kadar sokak lezzetlerine ilişkin olumsuz görüşler olsa da dünya çapında artan popüleriteye sahip olduğu da görülmektedir. Bu tür gıdalara ilişkin taleplerin devam etmesinin nedenleri ise aşağıda sıralanmıştır (Akmeşe vd., 2019):

- Sosyal hayatın modernleşmesiyle birlikte dışarıda yemek yeme alışkanlığının artması,
- Sokak lezzetlerinin daha samimi ve sosyal bir ortamda tüketilmesi,
- Turistlere yerel tatları deneyimleme ve gastronomik miraslarını keşfetme fırsatı sunması,

- Sokak yemekleri sayesinde farklı kültürleri deneyimleyen turistlerin, o kültürün bir parçası olma deneyimini yaşamaları,
- Sokak yemekleri üzerine yapılan akademik araştırmaların sayısının artmasıdır.

2. Sokak Lezzetleri Kavramının Tarihçesi

Antik Yunan döneminde sokaklarda satılan küçük kırmızı balıkların satılan ilk sokak lezzeti olduğu bilinmektedir. Antik Yunan sonrası Antik Roma'nın yoksul kent sakinlerinin kiralık evlerinde fırın ya da ocak bulunmadığı için bu dönemde sokak lezzetlerinin yaygın olarak tüketildiği de düşünülmektedir. Hatta Antik Roma toplumunun sokak lezzetlerini yaşamın önemli bir parçası haline getirdikleri de söylenmektedir. Ayrıca Antik Roma'nın meşhur kenti olan Pompei'de yapılan kazılar sonucu sokaklarda çeşitli gıda ürünlerinin satıldığı da keşfedilmiştir. Ancak resimlerin eski yıpranmasından dolayı ne tarz ürün sattıkları anlaşılamamaktadır (Holleran, 2016). Antik Çin'de ise varlıklı ailelerin sokak lezzetlerini yemek için çalışanlarını gönderip evlerinde bu lezzetleri tükettikleri de söylenmektedir (Kumar, 2015).

Tarihi Ortaçağ dönemine kadar uzanan sokak lezzetlerinin 17. yüzyılda satışları sınırlandırılmış ve yasaklanmıştır. Bunun sebebi ise sokak lezzeti satıcılarının trafik sıkışıklığına neden olması ve perakende mağazalar ile restoranların, sokak lezzeti satıcılarının kendilerinden iş alıyor iddiasının olmasıdır. Yeni bir yönetmelik ile sokak satıcılarının aynı yerde on beş dakikadan fazla beklemesi yasaklanmıştır (Taylor vd., 2000). 18. yüzyılda da restoranların ortaya çıkmasıyla birlikte bu lezzetler popülerliğini yitirmeye başlamıştır (İrigüler ve Öztürk, 2016). Son yıllarda gastronomi turizminin değerinin farkına varılması, gastronomi odaklı program sayısının artması, festivallerde sokak lezzetlerine yer verilmesi de sokak lezzetlerine olan ilgiyi tekrardan arttırmıştır. Bu lezzetler ayrıca belirli bir bölgeyi ziyaret eden kişilerin yeni yemek arayışına cevap da vermektedir. Günümüzde ise sokak lezzetleri tanınmış birçok restoranın menülerinde yer almaktadır (Çıtak, 2021).

İnsanların turnuva, fuarlar vb. birçok aktive yoluyla bir araya gelmesi ticaretin gelişmesini sağlamıştır. Bir araya gelenlerin etkinlikler sırasındaki yeme-içme ihtiyacını karşılamak amacıyla satılan gıda ürünleri sokak yemekleri kültürünü geliştirmiştir. Restoran işletmelerinin bulunmadığı dönemlerde sokak lezzetlerinin satıldığı yerler insanların gerek sosyalleşme alanı gerekse yeme-içme ihtiyaçlarını hızlı bir şekilde karşıladıkları önemli mekanlar olarak nitelendirilmiştir (Altunbağ, 2020). Antik dönemde ise Gladıyatör savaşlarını izlemek için giden Romalıların, Colosseum müsabakalarında

tuzlu bezelye yedikleri ve hamamlarda kızarmış balık gibi sokak lezzetlerini tükettikleri görülmüştür (The Local İt, 2015). Yine bu dönemin pazar yerlerinde et, peynir, içecek ürünleri ile hazırlanmış yemekler sokak lezzeti olarak yerel halka satılmıştır (Von Bargen, 2016). Osmanlı döneminde bakıldığında ise çarşılarda sokak lezzetlerini satan satıcılara rastlanılmıştır. İlk olarak 1502 yılı Sultan II. Beyazıd döneminde yoğurt, börek, salep, muhallebi, pilav, bitkisel şeker macunları, şerbet, muhallebi, turşu, ciğer, vb. sokak lezzetlerinin satışı gerçekleştirilmiştir. Sokak lezzetlerinin Türk toplumundaki yeri incelendiğinde yeme-içme kültürünün yaygınlaşmadığı zamanlarda bile sokak lezzetleri Türk halkı tarafından tüketilen yiyecekler arasında yer almıştır (Girgin, 2019).

Bazı ülkelerde sokak lezzetlerine ilişkin satışlar sıkı kurallar çerçevesinde yürütülürken bazılarında ise herhangi bir denetim yapılmamaktadır. Amerika Birleşik Devletleri (ABD), Tayland, Singapur veya Japonya gibi ülkelerde denetim ve uygulamalar sıkı şekilde yapılmaktadır. Örneğin New York'ta sokak lezzetleri satıcısı olabilmek için sağlık bölümünden bir lisans derecesi, geçerli bir gıda güvenliği sertifikası ve yerel yönetimden araç kullanma izni almak zorunludur (Solunoğlu, 2018). Genel anlamda sokak lezzetlerinin tarihsel gelişimi incelendiğinde Antik dönemde ve Orta Çağ'da mutfağa sahip olmayan yoksul kesimlerin bu yiyecekleri tükettikleri, zamanla ise sokak lezzetlerinin özellikle düşük ve orta gelirli çalışanlar için ucuz, kolay erişilebilir ve yüksek besin değerine sahip vazgeçilmez bir gastronomik değer oldukları anlaşılmıştır (Çıtak, 2021).

3. Sokak Lezzetlerinin Boyutları

Depolamanın yapılmadığı genellikle taze malzemelerin kullanıldığı sokak lezzetleri az gelişmiş ülkelerde sıradan bir tüketim olarak görülmektedir. Gelişmiş ülkelerde ise sadece bireysel tüketim olarak değil aynı zamanda yerel ekonomi, toplumsal etkileşimler, sağlık ve hijyen standartları, kültürel miras ve kimlik gibi daha geniş sosyal dinamikler üzerinde etkilidir. Bu çerçevede kitap bölümünün devamında sokak lezzetlerinin boyutlarına değinilmiştir.

3.1. Sokak Lezzetlerinin Ekonomik Boyutu

Ekonomik kriz nedeniyle işsiz kalan kişilerin geçimini sağlayabilmek için sokak satıcılığına yönelmeleriyle sokak lezzetleri gelişmiştir. Sokak lezzetleri satmak ekonomik anlamda oldukça cazip görülmektedir. Bunun temel nedenleri işletme maliyetinin ve vergi ödeme zorunluluğunun olmamasıyla birlikte satıcının, aile bireyleriyle ya da tek başına ek personel istihdam etmeye gerek kalmadan rahatlıkla çalışabilmesidir (Cardosa vd., 2014). Ayrıca bu satıcılar sayesinde geçmişte atalardan öğrenilen geleneksel lezzetler ve pişirme

teknikleri devam ettirilmektedir (Solunoğlu, 2018). Latin Amerika’da halk, gelirinin yaklaşık %30’unu sokak lezzetlerine harcamaktadır. Bangkok’ta ise 20 bin sokak lezzeti satıcısı, şehrin toplam gıda tüketiminin %40’ını karşılamaktadır (Çıtak, 2021; FAO, 2012; Solunoğlu, 2018; Ceyhun Sezgin ve Şanlıer, 2016). Brezilya ve Meksika’da sokak lezzetleriyle beslenen yaklaşık bir milyon kişi bulunurken, Hindistan’da bu sayının üç milyonun üzerinde olduğu tahmin edilmektedir (FAO, 2012).

İstihdam açısından; sokak sektörü uzman olan Neuwirth ve Arbind Singh’e göre, günümüzde sokak satıcısı sayısının 1,8 – 2 milyar insana ulaşmış olduğu iddia edilmektedir (Sirkeci, 2017). Örneğin; Endonezya’nın 250.000 nüfuslu Bogor kentinde 18.000 sokak satıcısı bulunmaktadır. Bu da her 14 kişiden birinin sokak satıcısı olduğu anlamına gelmektedir. Sokak lezzetleri satıcılarının aylık gelirlerinin de asgari ücretin 3 ila 10 katı olduğu bilinmektedir (Solunoğlu ve Nazik, 2018; Eren, 2020). Örneğin, sokak lezzetleri satan kadınların aylık gelirlerinin, Bangladeş’teki inşaat işçisinin, Senegal’deki temizlik işçisinin ve Filipinler’deki tarım işçisinin kazançlarından daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Bhowmik, 2005; Chung vd., 2010; Tinker ve Cohen, 1985). Uganda’da yapılan bir araştırmada ise, sokak lezzeti satıcılarının %87’sinin, çoğu devlet memurundan daha fazla (günde 5-20 ABD doları arasında) kazandığı bulunmuştur (Nasinyama, 1992).

Sokak lezzetleri, turizmi, ekonomiyi ve bölge tanınırlığını geliştiren önemli bir kaynaktır. İnsanlar sokak lezzetlerini denemek amacıyla seyahat etmektedir. Gittikleri destinasyonları, tükettikleri lezzetleri sosyal medyalarında paylaşılarak bu sayede bölgenin hem ekonomisine hem de tanınırlığına katkıda sağlamaktadırlar (Eren, 2020). Ülkelerde sokak lezzetlerine yönelik düzenlenen festivallerde bölgeyi kalkındıran diğer önemli faaliyetlerden biridir. Örneğin, ABD’de düzenlenen Maine Festivalinin dışarıdan gelen ziyaretçilerden elde ettiği gelirin 1 milyon dolar olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, 50 bin kişinin katıldığı ve San Francisco’da gerçekleşen ve ABD’nin önde gelen festivallerinden olan “Street Food Festivali”, gelir sağlayan önemli festivallerindendir. Bu tür festivallere İngiltere’deki “Sarımsak Festivali”, Avustralya’daki “Melbourne Yemek ve Şarap Festivali” ve İtalya’daki “Mantar Festivali” örnek olarak verilebilir. Türkiye’de ise Uluslararası Sokak Lezzetleri Festivali, Alaçatı Ot Festivali, Tekirdağ Kiraz Festivali, Uluslararası Urla Enginar Festivali ve Enfest Sokak Lezzetleri Festivali gibi etkinlikler düzenlenmektedir (Dönmez ve Gezen, 2017).

3.2. Sokak Lezzetlerinin İletişim Boyutu

Osmanlı döneminde “Tablalı Gedikler” olarak bilinen sokak satıcıları günümüzde “işportacı” olarak adlandırılmaktadır. Eskiden, gün içinde belirli saat dilimlerine göre yüksek sesle şeker, simit, tatlı ve süt gibi ürünler pazarlayan bu satıcılar, günümüzde de benzer bir iletişim tarzıyla satışlarını devam ettirmektedirler (Yağbasan ve Canpolat, 2010). Günümüzde ise daha çok ayaküstü ortamlarda tüketilen sokak lezzetleri genellikle açık alanlarda sosyal paylaşımların ve kişiler arası iletişimin fazla olduğu ortamlardır. Turistler bir yandan yerel sokak lezzetlerini tadarken diğer yandan yerel halktan insanlarla iletişime geçerek bölgeye ait yeme-içme kültürü hakkında bilgi sahibi olmaktadır. Böylelikle turist kendini bölge kültürünün bir parçası olarak hissetmektedir.

3.3. Sokak Lezzetlerinin Sağlık ve Hijyen Boyutu

Her yıl dünya çapında yaklaşık 2 milyondan fazla kişi gıda tedarik zincirindeki olumsuz koşullardan etkilenmekte ve riskli gıdalar sebebiyle zehirlenmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde daha fazla görülen bu durumun temel sebebi tüketilen gıdaların hazırlık, muhafaza ve satış aşamalarında satıcının ve tüketicinin hijyen uygulamalarına karşı olan yanlış tutumlarıdır. Sokak yemeklerinde ise, birey sağlığı açısından risk oluşturabilecek faktörler tarımsal uygulamalar, çiğ gıda ve bileşenlerin kalitesi, yiyeceklerin hazırlanma aşamaları, olumsuz çevre koşulları ve hijyen uygulamaları olarak belirlenmiştir (Alimi, 2016).

Sokak lezzetlerinin birçoğu açık alanda hazırlanıp satılmaktadır. Bu nedenle hijyen uygulamalarında çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır. Aynı zamanda sokak satıcılarının çoğunun arabasında soğutma sisteminin mevcut olmaması da gıda güvenliği açısından karşılaşılan bir diğer sorundur. Ayrıca birçok ülkede, denetleme personelinin yetersizliği, HACCP (Tehlike Analizleri ve Kritik Kontrol Noktaları) planlarının eksik uygulanması ve eğitim ile tıbbi muayenelerin yönetim stratejileri arasında yer almaması, sokak lezzetlerinin hijyenle ilgili sorunlarının temel nedenlerinden bazılarıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılan bir anketin sonuçlarına göre, ülkelerin %74’ü sokak lezzetlerinin kentsel gıda talebinde önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir. Fakat sokak lezzetlerinin sunulduğu yerlerde altyapı eksiklikleri nedeniyle içme suyuna (%47), tuvaletlere (%15), soğutma sistemlerine (%43) ve yıkama ile atık imha tesislerine erişimin sınırlı olduğu belirtilmektedir (WHO, 1996).

Akademik araştırmalar, sokak lezzeti satan kişilerin gıda güvenliği hijyen ve sanitasyon konularında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ortaya

koymuştur (Sezgin ve Şanlıer, 2016). Hijyen eksiklikleri, yerel halk ve turistlerin sokak lezzetlerine olan ilgisini ve satın alma motivasyonlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak hijyenik koşullarda sokak lezzetleri üretiminin gerçekleştirilmesi ve sağlık açısından güvenilirliğin sağlanması için gerekli çalışmaların henüz yapılmadığı da ifade edilmektedir (Ballı, 2016). Öte yandan, Akşit (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, tüketicilerin sokak lezzetlerinin hijyenini beğenmemelerine rağmen, ürünleri kaliteli buldukları ve memnun oldukları tespit edilmiştir. Çalışma, bu durumun tüketicilerin düşük gelir düzeyleriyle alakalı olduğunu ortaya koymaktadır. Bir diğer araştırmada ise sokak yemeklerinden alınan numunelerde %10'unda Salmonella bakterisine, %25'inde ise E. coli gibi halk sağlığını tehdit eden bir bakteri türüne rastlanmıştır (Aydın, 2020).

3.4. Sokak Lezzetlerinin Kültürel Boyutu

Sokak lezzetleri yerel halkın geleneksel yeme-içme ritüellerini, çeşitliliklerini ve değerlerini yansıtan bir ayna gibidir. Destinasyona renk ve hayat getiren bu lezzetler özgün niteliklere sahiptir. Bu eşsiz özellikler, söz konusu destinasyonun yerel ve kültürel kimliğini yansıtarak, gastronomi turizmi açısından hem çekici hem de potansiyel turistleri cezbetmeye yönelik güçlü bir etkiye sahiptir. Ayrıca yemek kültürünün zenginliği sokakta satılan yiyeceklerin var oluşu ile mümkün iken, bu lezzetler ülkenin kültürel mirasının korumasına da katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda sokak lezzetlerinin otantik ve geleneksel özellikler taşıdığı ve toplumların geçmişten günümüze biriktirdiği değerler ifade eden lezzet olduğu ifade edilebilir.

Modern kültürden uzak bir yapıda olan sokak lezzetleri artık popüler kültürün bir parçası haline gelmiştir. Hatta tarihi antik döneme kadar uzanan sokak lezzetleri kaybolmaya yüz tutmuş lezzetler olarak nitelendirilmiştir. Günümüzde, televizyon programları ve sokak lezzetleri odaklı festivaller sayesinde sokak yemekleri büyük bir popülerlik kazanmıştır. Sokak ve şehir kültürüyle iç içe geçmiş olan bu lezzetler; şimdilerde ortak açık alanların şekillenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda sokak lezzetleri artık şehir planlaması, yerel yönetim politikaları, gıdaya erişim hakkı, girişimcilik ve kadın iş gücü gibi konularla gündeme gelmekte ve modern kültürün ayrılmaz bir parçası halini almaktadır (Karsavuran, 2018).

4. Dünya'daki Sokak Lezzetleri Kültürü

Dünya genelinde her gün yaklaşık 2,5 milyon kişi sokak lezzetleri tüketmektedir ve bu sayının 35 milyonunu İtalyanlar oluşturmaktadır. İtalya'daki sokak lezzetleri kültürüne dair yapılan incelemeler, sokak yemeklerinin %45'inin yerel kaynaklı, %24'ünün ise uluslararası kaynaklı

olduğunu göstermektedir (Privitera ve Nesci, 2015). Toronto ve Los Angeles'ta gerçekleştirilen bir başka araştırma ise, Toronto sokak lezzetlerinin çoğunlukla fast food türlerinden, örneğin cheese burger, hamburger ve hot dog gibi yiyeceklerden oluştuğunu, Los Angeles sokak lezzetlerinin ise daha çok İspanyol mutfağının etkilerini taşıdığını ortaya koymuştur (Gönülgül ve Durlu-Özkaya, 2017). Diğer ülkelerdeki sokak lezzetleri ise çeşitlilik göstermektedir; Türkiye'de kebab, Belize'de deniz ürünleri, İtalya'da pizza, Singapur'da tavuk, Tayland'da körili tavuk, Fas'ta kebab, Vietnam'da pho, Hindistan'da samosa, Meksika'da taco ve Japonya'da takoyaki, bu ülkelerde sokak köşelerinde yaygın olarak bulunan ve en sevilen sokak lezzetleri arasında yer almaktadır (Streetfood, 2012).

Asya'da iyi bilinen sokak lezzetleri ticareti yapan işletmelere Singapur'daki sokak ticareti merkezi, Tayvan'daki gece pazarları, Kore'deki sokak tezgâhları ve Japonya'daki yatai (seyyar satıcılar) gibi işletmeler örnek olarak gösterilmektedir (Choi vd., 2013). Kore sokak lezzetleri ise üniversite alanları, alışveriş bölgeleri, metro istasyonları gibi insanların kalabalık olduğu alanlarda kurulmaktadır. Hatta Kore'de hükümet tarafından sokak satıcılarının işlerini iyileştirme çalışmaları yürütülmüş ve sokak tezgâhlarının tasarımı standartlaştırılmıştır (Hi, 2007). Sokak lezzetleriyle tanınan ülkelerden olan Tayland'da ise sokak satıcıları turistik bölgeler ile Bangkok ve diğer tüm şehirlerde herkesin ulaşılabilceği yerlerde konumlanmıştır. Hemen hemen her yerde bulunmasının temel nedeni ülkede evde yemek pişirme kültürünün yaygınlaşmamasıdır (Patcheep, 2011). Konuyla ilgili olarak aşağıda sokak lezzetleri yönünden dünyanın en iyi on kenti de sıralanmıştır.

Tablo 2. Dünyada Sokak Lezzetlerinin En İyi On Kenti

Economic Times, 2023	Travel Weekly, 2019	Griffin, 2018	Conde Nast Traceker, 2016	Heelan, 2014	Daily News, 2013
Tayland	Bangkok	Tokyo	İstanbul	Bangkok	Rio de Janciro
Tel Aviv	Hong Kong	Honolulu	Tokyo	Singapur	Boston
İstanbul	Ho Chi Minh	Bangkok	Münih	Tokyo	Mexico
Paris	Mumbai	Durban	Singapur	Kuala Lumpur	Marakeş
Mexico City	Singapur	New Orleans	Prag	Mumbai	Fukuoka
Hong Kong	Roma	Hong Kong	Bangkok	Hong Kong	Hong Kong
Kuala Lumpur	Tel Aviv	İstanbul	Hong Kong	Paris	Paris
Tokyo	Portland	Paris	Budapeşte	Mexico City	İstanbul
Singapore	Mexico City	Kahire	Barcelona	İstanbul	Ottawa
Ho Chi Minh	Sydney	Mexico City	Paris	Tel Aviv	Berlin

Kaynak: (Economic Times, 2023; Fisher, 2016; Travel Weekly, 2019; Daily News, 2013; Griffin, 2018; Conde Nast Traveler, 2016; Heelan, 2014)

Dünya genelinde sokak lezzetlerinin gelecek nesillere aktarılması ve bu kültürün korunması adına birçok organizasyon aktif bir şekilde çalışmalar yürütmektedir. Örneğin, “National Association of Street Vendors of India”, “Street Food Square Association” ve “British Street Food Association” gibi kuruluşlar, sokak yemeklerinin sürdürülebilirliğini sağlamak için çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, “Dünya Sokak Yemekleri Kongresi” gibi uluslararası konferanslar ve “Sokak Yemekleri Meydanı Derneği”, “İtalyan Sokak Yemekleri Derneği”, “Hindistan Ulusal Sokak Satıcıları Birliği”, “Atlanta Sokak Yemekleri Koalisyonu” ve “İngiliz Sokak Yemekleri Derneği” gibi dernekler, sokak lezzetleri endüstrisinin büyümesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, streetfood.org.uk, streetfoodvancouver.com ve streetfoodapp.com gibi çevrimiçi platformlar ve “New York Vendy Ödülleri” ile “British Street Food Awards” gibi prestijli ödül sistemleri sokak lezzetleri pazarının büyümesine önemli katkılar sunmaktadır. Bu organizasyonlar ve etkinlikler, sokak yemeklerinin küresel ölçekte tanınmasına ve gelişmesine önemli bir zemin hazırlamaktadır (İrigüler ve Öztürk, 2016).

Dünya genelinde sokak lezzetleri, Michelin Rehberi’nde de yer almaya başlamıştır. 2016 yılında, Singapur’da soya soslu tavuklu noodle hazırlayıp satan şef Chan Hon Meng, Michelin yıldızı olarak bu unvanı kazanan ilk sokak satıcısı olmuştur (Unilever Food Solutions, 2023). 2018 yılında ise

Bangkok'ta, 70 yaşındaki kadın şef Supinya Junsuta'nın işlettiği Raan Jay Fai adlı sokak yemekleri restoranı, Michelin yıldızını kazanarak bu alandaki başarılarına bir yenisini eklemiştir (Oggusto, 2024). Dünya çapında sıkça tüketilen sokak lezzetleri arasında “Hotdog”, “Taco”, “Samosa”, “Takoyaki”, “Mama Put” ve “Suşi” gibi popüler yiyecekler yer almaktadır (Dönmez ve Gezen, 2017). Ayrıca, Ilgın (2021) tarafından yapılan bir araştırma, dünya genelindeki en bilinen sokak lezzetlerini sıralamıştır; bunlar arasında Belçika'ya ait Gaufres de Lieges, Japonya'dan Takoyaki, Bosna-Hersek'ten Burek, Fransa'dan Krep, Kanada'dan Poutine, Hindistan'dan Jalebi, Meksika'dan Elote, ABD'den Hot Dog, Vietnam'dan Pho, Güney Kore'den Tteokbokki, İtalya'dan Panzerotti, Fas'tan Ghoulal, Arjantin'den Empanada ve Çin'den Jiaozi öne çıkmaktadır. Aşağıda ise ünlü olan sokak lezzetleri kıtalar bağlamında verilmiştir.

Tablo 3. Kıtalara Göre Ünlü Sokak Lezzetleri

Ürün	Yemek	Tanım
Amerika Kıtasındaki Popüler Sokak Lezzetleri (Ilgın, 2021; Fellows ve Hilmi, 2011)		
Brezilya	Acaraje	Tuzlu karides ve bezelye ile doldurulan çörek çeşididir.
Meksika	Taco	Mısır ve buğday unundan yapılmış olan tortilla et, peynir ve çeşitli sebzeler ile doldurulmaktadır.
Peru	Tamale	Mısır koçanının tavuk eti veya domuz ile birlikte yapıldığı bir yemektir.
Paraguay	Terere	Paraguay Çayının meyve suyu ile karıştırılması sonucunda oluşan içecek türüdür.
Asya Kıtasındaki Popüler Sokak Lezzetleri (Fellows ve Hilmi, 2011; Cheenkaew vd., 2020; Takahashi vd., 2014; Kraig ve Sen, 2013)		
Çin	Noodle	Un, nişasta ve su karışımıyla yapılan hamurun ince şeritler kesilmesiyle elde edilmektedir.
Tayvan	Stinky Tofu	Soya sütünün çöktisiyle hazırlanan tofu, turşu ve acı sos ile birlikte tüketilmektedir.
Tayland	Pad Thai	Kızartılmış pirinç eriştisi, soya filizi, karides ve yer fıstığı gibi malzemeler kullanılarak hazırlanan geleneksel Tayland yemeğidir.
Japonya	Takoyaki	Buğday unun yapılan toplar ahtapotlu harç ile doldurulup kızartılmaktadır.
Hindistan	Aloo Tikki	Haşlanmış patates, Soya fasulyesi, bezelye ve birçok baharat ılır hazırlanan köftelerin kızartılmasıyla elde edilir.
Filipinler	Kikiam	Uzun ince bir çubuk üzerinde olan kızarmış kalamar, balık ve tavuk topları sosa batırılıp tüketilmektedir.
Güney Kore	Gimnap	Deniz yosununun içerisine balıklı ya da etli bir pirinç karışımının koyularak sarıldığı yiyecektir.
Afrika Kıtasındaki Popüler Sokak Lezzetleri (Fellows ve Hilmi, 2011; Sümerkan, 2024)		
Kenya	Mandazi	Hindistan cevizi sütü, badem ve yer fıstığı ezmesi gibi malzemelerin kullanılıp hazırlandığı ve sonrasında kızartıldığı bir tür çörektir.

Libya	Couscousi	Pişirme işlemi buharda yapılan bir yemektir. Çoğunlukla kuzu veya koyun eti ile servis edilir. Yemeğin üstüne sebze baharatlı sos konulur.
Fas	Pastilla	Baklava yufkasıyla tatlı veya tuzlu olarak yapılan börek çeşididir. İçerisinde güvercin veya tavuk eti, maydanoz, badem ve üzüm gibi malzemeler kullanılmaktadır.
Tanzanya	Ndizi Kaanga	Kızartılmış muzların çöp şişlere kızartılmasıyla hazırlanmaktadır.
Mısır	Tameya	Kuru bakla suyla karıştırılıp hamur haline getirilir. Unla karıştırılan hamur kızartılır. Pişen hamurların üzerine susam serpilir.
Uganda	Matoke	Muz yapraklarına sarılan muzların buğulama yöntemiyle pişirilip yer fıstığı sos ile servis edildiği tatlı çeşididir.
Güney Afrika	Gatsby	Uzun bir rulo ekmeğe peynir, cips ve salata gibi garnitürlerin koyulmasıyla hazırlanan bir tür sandviçtir.
Avrupa Kıtasındaki Popüler Sokak Lezzetleri (Ata, 2021; Sgroi vd., 2022; Kraig ve Sen, 2013; Tarıncı, 2019)		
İtalya	Arancini	Mozzerella peyniri, pirinç, Jambon, ekmeğin kırıntısının birleştirilerek kızartıldığı peynir toplarıdır.
Macaristan	Langos	Un, maya, su, tuz, şeker gibi malzemelerden yapılan hamurun peynir, sarımsak ve ekşi krema ile yapılan harçla doldurulup kızartıldığı hamur iştir.
Almanya	Currywurst	Domuz sosislerinin buharda pişirilmesiyle veya kızartılmasıyla hazırlanır. Hazırlanan bu sosisler köri tozu ve baharatlı ketçap ile tatlandırılır.
İngiltere	Fish & Chips	Sirke ve tuz ile kızartılan balık, patates kızartması, bezelye ve köri sos ile servis edilir.
İspanya	Leche Frita	Mısır nişastası, süt, hindistan cevizi ve şekerin muhallebi haline getirilip dilimlenmesinin ardından galeta unu ve yumurta ile kaplanıp derin yağda kızartıldığı tatlı çeşididir.
Polonya	Rurki	Rulo şeklindeki ince bir hamurun çırpılmış krema ile doldurulmasıyla elde edilen tatlıdır.
Avustralya Kıtasındaki Popüler Sokak Lezzetleri		
Avustralya	Barbecued Snags	Sosis haline getirilen etler mangalda pişirilmektedir. Sarımsaklı tereyağı sosu ile birlikte tüketilmektedir (Sümerkan, 2024).
Avustralya	Chiko Roll	Lavaş içerisine dana eti, soğan, havuç, kereviz, kabak gibi çeşitli sebzeler doldurulur (Manus, 2020).
Avustralya	Barramundi	Asya levreğinin tereyağında derisi çıtır olacak şekilde pişirilmesi (Rajoo, 2020).
Avustralya	Meat Pies	Bu yiyecek dana etli bir çeşit turtadır. Yanında gravy sos ve patates püresi ile tüketilmektedir (Sümerkan, 2024).
Avustralya	Dagwood Dogs	Bir çubuk üzerinde yer alan sosisin dışının kaplanarak kızartılıp domates sos ile servis edildiği bir yiyecektir (Rajoo, 2020).
Avustralya	Yengeç Çubukları	Yengecin kullanılmadığı balık parçalarının hamur haline getirilip kızartıldığı yemek çeşididir (Sümerkan, 2024).

5. Türkiye’deki Sokak Lezzetleri Kültürü

Orta Asya’dan göç eden Türkler; Bizanslılar, Romalılar, Hititler ve Anadolu’da egemen olan Selçuklular ve Osmanlılar gibi pekçok medeniyetin etkisiyle şekillenen sokak lezzetleri kültürüne sahiptir. Bu lezzetlerde Ortadoğu, Yahudi, İran, Akdeniz ve Balkan mutfaklarının etkisi de görülmektedir (Talas, 2005; Kraig ve Sen, 2013; İrigüler ve Öztürk, 2016). Sokaklarda ve küçük lokantalarda satılan bu yiyecekler Türkiye’de yazılı olarak belirli standartlara bağlanmıştır. Sultan II. Bayezid’in 1502 yılında yayımladığı “Kanunname-ı İhtisab-ı Bursa” ile, bu yiyeceklerin ambalaj, boyut ve ambalaj gibi konularda belirli standartlara kavuşturulması sağlanmıştır. Bu ferman, pazar satıcılarının kıyafetlerinden, satılan ürünlerin ağırlıklarına ve menşelerine kadar birçok unsuru düzenlemiştir. Eserin orijinal nüshası, İstanbul Topkapı Sarayı Müzesi’nin Revan Kütüphanesi’nde yer almaktadır. Kanunnamede; sebze, süt, ekmek, tuz, et, tavuk ve yumurta satıcıları ile balıkçılar, kasaplar, marketler ve helva ile tatlı üreticileri için ürünlerin belirli fiyatları ve asgari kalite standartları hakkında bilgiler sunulmuştur (TSE, 2013). Tarihsel süreçten elde edilen bir diğer bilgi de sokak lezzetlerinin Osmanlı döneminde popüler olmaya başladığıdır. Bu dönemde sokak lezzetleri arasında çeşitli balıklar, karaciğer şiş, yoğurt, simit, muhallebi, pilav çeşitleri, bitkisel şekerlemeler, turşu ve turşu suları, köklü bir içecek olan boza, şerbet, salep ve ızgara mısır gibi yiyecekler sokaklarda olarak tüketilmiştir (Tayar, 2011).

Türkiye’de sokak lezzetleri iki farklı uygulama şeklinde yürütülmektedir. Biri mobil olan sokak lezzetleri satıcılarıdır. Ürünler, genellikle tepsielde veya cam muhafazalı itmeli el arabalarında satışa sunulmaktadır. Diğer türü ise sabit noktalarda hizmet veren satıcılarıdır. Sabit olanlar önceden belirlenen satış noktalarında hizmet vermektedirler. Çoğu sokak satıcısı, taşınabilir tezgahlar veya dükkanlar kullanarak faaliyet göstermektedir. Bu durum, aynı bölgedeki birkaç satıcının bir araya gelip bir pazar ortamı yaratmasına olanak tanıyabilir. Kağıt helva, taze mısır, simit, dondurma, et, köfte, turşu, pamuk şeker ve kavrulmuş kestane gibi yiyecekler bu tür sokak lezzetlerine örnek olarak verilebilir (Kraig ve Sen, 2013).

Türkiye’de sokak lezzetleri denildiğinde akla ilk gelen şehir İstanbul’dur, aynı zamanda dünya çapında en iyi sokak lezzetlerine sahip on şehir arasında yer almaktadır. İstanbul’un önemli sokak lezzetleri arasında, Eminönü’nde balık ekmek, Unkapanı’nda nohutlu-tavuklu pilav, İstiklal Caddesi’nde Sabırtaş içli köfte, Taksim Talimhane’de Arnavut ciğeri, Sarıyer böreği ve Kanlıca yoğurdu gibi tatlar, şehrin turizm imajı ve ekonomisine büyük katkı sağlamaktadır (Demir vd., 2018). Bunun dışında Türkiye genelinde simit,

çeşitli börek ve çörekler, motorlu ve motorsuz araçlarda satılan hamur tatlıları, nohutlu pilav, içli köfte, döner, kokoreç, balık ekmek, çeşitli kebablar, köfte ekmek, boza, turşu suyu, şerbet ve ayran gibi pek çok sokak yemeği hem tüketilmekte hem de satılmaktadır (Ballı, 2016; Güzeler ve Özбек, 2018; Bektarım vd., 2019). Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından belirlenen en popüler 10 sokak yemeği ise sırasıyla simit, balık ekmek, kestane, tantuni, midye dolma, kumpir, tavuklu pilav, çiğ köfte dürüm, buzlu badem ve şalgamdır (Turizm Günlüğü, 2021). Türkiye’de bölge bazlı sokak lezzetleri ise Tablo 5’te gösterilmiştir (Güzeler ve Özбек, 2018).

Tablo 5. Türkiye’deki Bölgelere Ait Bazı Sokak Lezzetleri

Bölge	Bölgelere Ait Sokak Lezzetleri
Marmara Bölgesi	Midye Dolma, Ciğer, Tavuklu Pilav, Kumpir, Köfte, Boza, Turşu ve Turşu Suyu
Akdeniz Bölgesi	Adana Kebab, Köfte, Bici Bici, Şalgam, Tantuni, Kahke, Simit, Aşlama, Şırdan, Halka Tatlısı
Ege Bölgesi	Gevrek, Boyoz, Kumru, Şambali, Sucuk Ekmek, Buzlu Badem Kokoreç, Döner, Çiğköfte, Çiğ Börek
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	Lahmacun, Nohut Dürüm, Ciğer Kavrurma
Doğu Anadolu Bölgesi	Kete, Ciğer Kebabı, Çiğköfte,
Karadeniz Bölgesi	Akçaabat Köftesi, Hamsi Köftesi
İç Anadolu bölgesi	Kokoreç, Döner, Çiğköfte, Çiğ Börek

Ülke çapındaki sokak lezzetleri kültürü incelendiğinde; dondurma satıcıları, lokma tatlısı satıcıları, turşu ve turşu suyu arabaları ve özenle hazırlanmış fındık satıcılarını görmek mümkündür. Bununla birlikte ızgarada pişirilmiş veya haşlanıp tuzlanmış koçanlı mısır, kavrulmuş ayçiçeği veya kabak çekirdeği, Osmanlı macunu da sevilen sokak lezzetlerinden bazılarıdır. Sokaklarda Şam ve irmik tatlısı veya üzerine şire dökülmüş halka tatlısı satıcıları da bulunmaktadır. Büfe veya sandviç tezgahlarında peynir veya baharatlarla yapılan sucuklu sandviçler, ıslak hamburgerler, taze sıkılmış portakal, ayran, limonata, greyfurt, elma, havuç ve nar suları da vardır. Bu lezzetlerden bazıları coğrafi işaret ile tescillenmiştir. Açıklamalar ışığında Tablo 6’da Türk Patent ve Marka Kurumunun verileri doğrultusundaki coğrafi işaretli sokak lezzetlerine yer verilmiştir.

Tablo 6. Türkiye’deki Coğrafi İşaretli Sokak Lezzetleri (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2024; Sümerkan, 2024)

Karadeniz Bölgesi	Sinop	Sinop Nokulu
	Rize	Rize Simidi
	Bayburt	Bayburt Ketesi
	Gümüşhane	Kelkit Ketesi
	Trabzon	Trabzon Köftesi
	Samsun	Samsun Simidi
	Artvin	Şavşat Ketesi
	Tokat	Tokat Çöreği, Tokat Yağlısı
	Amasya	Burmali Asya Çöreği, Tokat Çöreği
	Görece	Görece Dondurması
	Ordu	Yalıköy Köftesi, Ordu Tostu Şavşat Ketesi
	Kastamonu	Devrakani Cırık Tatlısı, Kastamonu Simidi
Akdeniz Bölgesi	Burdur	Burdur Şiş Köftesi
	Adana	İçli Köfte, Aşlama, Halka Tatlısı, Adana Şalgamı, Bici Bici
	Mersin	Mersin Kerebici, Tarsus Kebabı, Mersin Tantunisı, Tarsus Şalgamı
Marmara Bölgesi	Edirne	Edirne Tava Ciğeri
	Balıkesir	Susurluk Tostu, Susurluk Ayranı
	Sakarya	Sakarya Kazımpaşa Köftesi, Adapazarı Islama Köftesi
	Bursa	Bursa Döner Kebabı, Bursa Pideli Köfte, Bursa İnegöl Köfte
	Tekirdağ	Tekirdağ Köftesi, Velimeşe Bozası, Hayrabolu Çerkezmüsellim Köftesi, Peynir Helvası
Doğu Anadolu Bölgesi	Malatya	Malatya İçli Köftesi
	Erzurum	Erzurum Kaz Lokması, Oltu Çağ Kebabı Erzurum Kadayıf Dolması, Erzurum Ketesi
	Ağrı	Ağrı Yaprak Döneri
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	Mardin	Mardin Kiliçesi
	Adıyaman	Adıyaman Etsiz Çiğköfte
	Gaziantep	Gaziantep İçli Köftesi, Antep Lahmacunu, Gaziantep Nohut Dürümü, Antep Cartlak Kebabı
	Diyarbakır	Diyarbakır Burma Kadayıfı, Diyarbakır İçli Köftesi, Diyarbakır Ciğer Kebabı
	Şanlıurfa	Urfa Ağzı Açık, Urfa İçli Köftesi, Urfa Lahmacunu, Şanlıurfa Çiğköfte

Ege Bölgesi	Kütahya	Emet Kebabı
	Muğla	Muğla Köftesi
	Aydın	Çine Köftesi, Ortaklar Çöp Şiş, Nazilli Kar Helvası
	İzmir	İzmir Şambalisi, Tire Şiş Köfte, İzmir Gevreği, Ödemiş Köftesi, İzmir Kumrusu, Bergama Köftesi, İzmir Boyozu, İzmir Lokması
	Manisa	Akhisar Köfte, Manisa Taban Simidi, Salihli Odun Köfte, Manisa Mesir Macunu
	Afyonkarahisar	Dinar Taptama Köfte
	Uşak	Karahallı Cıgeri
İç Anadolu Bölgesi	Nevşehir	Nevşehir Simidi
	Eskişehir	Eskişehir Simidi, Eskişehir Çibörek
	Sivas	Ulaş Yaprak Döneri, Sivas Köftesi
	Ankara	Kalecik Çöreği, Ankara Simidi, Ankara Döneri
	Yozgat	Sorgun Yağlısı, Yozgat Parmak Çöreği

6. Sokak Lezzetler Konusuyla İlgili Yapılmış Önceki Çalışmalar

Sokak lezzetleri ile ilgili yerli ve yabancı literatür incelenmiştir. İncelemeler doğrultusunda Tablo 7'de farklı amaç ve sonuçlara ulaşan çalışmalar sunulmuştur.

Tablo 7. Sokak lezzetleri konusu ile ilgili yapılmış önceki çalışmalar

Çalışmanın Adı	Amaç-Yöntem	Sonuç
Sokak Lezzetleri Tüketim Sıklığı (Bektan vd., 2019)	Bu çalışmada amaç sokak yiyecek ve içeceklerinin tüketim sıklığını belirlemektir. Veriler anket yoluyla 2018 yılı Haziran-Temmuz aylarında, Mersin'de yaşayan, 20-69 yaş aralığındaki 409 kişiden toplanmıştır.	Araştırma sonuçlarına göre sokak lezzetlerini tüketen kişilerin genellikle bekarlar, gençler, düşük gelirli ve üniversite mezunlarından oluştuğu görülmüştür. İleri yaşta, yüksek gelire sahip ve lisanüstü eğitime sahip olanlar ise sokak yiyecek ve içeceklerini tüketmeyi tercih etmemektedir.
Sokak Satıcılarının Gözünden Sokak Lezzetleri: İzmir Örneği (Bayraktar ve Zencir, 2019)	Çalışmada sokak yemeği satıcılarının değerlendirmelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Aralık 2018'de 12 katılımcıyla yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Literatüre bağlı olarak yapılandırılmış bir görüşme formu hazırlanmıştır.	Bulgular "sağlık ve hijyen", "ekonomik", "tüketici", "mesleki görüşler" ve "kadınların rolleri" temaları altında toplanmıştır. Sonuç olarak kadınların görünmez bir desteğe sahip olduğu ve satıcıların olumsuz çalışma koşullarına sahip olduğu belirlenmiştir. Satıcıların ekonomik kaygıları da bir diğer sonuçtur. Ayrıca sokak satıcıları kendi ürünlerinin sağlığı ve hijyenik olduğunu düşünmektedirler.
Festival Algısı, Festival Memnuniyeti, Festival Değeri ve Aidiyet İlişkisi: Eskişehir Sokak Lezzetleri Festivali Örneği (Demirci vd., 2020)	Bu araştırmanın temel amacı, Eskişehir Sokak Lezzetleri Festivali'ni ziyaret eden katılımcıların festivalle ilgili algılarını, memnuniyet düzeylerini, festivalin sağladığı değer algısını ve destinasyona bağlılıklarını arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışma kapsamında, 3. Eskişehir Sokak Lezzetleri Festivali'ni ziyaret eden yerli turistler arasında kolayda örnekleme yöntemiyle 226 kişiye anket uygulanmıştır.	Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, festival algısı, memnuniyet, festivalin algılanan değeri ve destinasyon aidiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, festivale dair olumlu algıların, festival memnuniyetinin ve algılanan festival değerinin, turistlerin destinasyon aidiyetini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, destinasyon aidiyetini artırma festivallerin olumlu etkilerinin dikkate alınması gerektiği söylenebilir.
Sosyal Medya'da Türk Sokak Lezzetleri: Youtube Örneği (Yayla, 2020)	Bu çalışma ile sokak lezzetlerinin detaylı bir derlemesinin hazırlanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda YouTube kanallarında bir milyondan fazla izlenme sayısına sahip "Türk sokak lezzetleri" ile ilgili 19 video incelenmiş ve bunlara ilişkin içerik analizi yapılmıştır.	Çalışmanın bulgularına göre videolara en çok konu olan Türk sokak lezzetleri sırasıyla midye dolma, pide, bal-kaymak, menemen, simit, dondurma, döner, balık-ekmek, börek, baklava ve lahmacundur. Videonun en çok konusu olan Türk sokak içecekleri sırasıyla çay, ayran, turşu suyu ve Türk kahvesidir.
Sokak Lezzetlerine yönelik tutumun kuşaklara göre incelenmesi: İstanbul örneği (İbış vd., 2023)	Bu araştırmanın amacı, sokak lezzetlerine yönelik tutumun X, Y ve Z kuşakları açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek, tercih edilen sokak lezzetlerini tespit etmek ve ne tür sokak lezzetlerinin hangi kuşaklar tarafından ne derece tercih edildiği bilgisine ulaşmaktır. Bu çerçevede verilerin elde edilmesi aşamasında ölçek aracıyla ile kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır.	Yapılan faktör analizine göre; hijyen, haz alma, parasal değer, hizmet kalitesi, kolaylık ve sosyalleşme olmak üzere toplam altı boyut ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre hijyen boyutunda kuşaklara göre anlamlı bir farklılık bulunmaz iken, haz alma, parasal değer, hizmet kalitesi, kolaylık ve sosyalleşme boyutlarında kuşaklara göre anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Buna göre hizmet kalitesini, parasal değeri ve kolaylığı Z kuşağının X kuşağına göre daha fazla önemseydiği söylenebilir.

Sokak lezzetleri girişimcilerinin formal ve informal eğitim düzeylerinin belirlenmesine yönelik nitel bir çalışma: İzmir örneği (Eren, 2020)	Bölgedeki sokak lezzetleri girişimcilerinin yaşamış oldukları deneyimleri, işletmelerinin mevcut durumu, formal ve informal eğitim düzeylerini ve düzenlenecek olan eğitimlere katılım istekleri hakkındaki görüşlerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanarak İzmir ilindeki sokak lezzetleri girişimcilerine uygulanmıştır.	Girişimcileri yatırıma çeken en önemli unsur, sokak lezzetlerini aile geleneği olarak görmeleri olmuştur. Bununla birlikte girişimcilerin yoğun çalışma saatleri sebebiyle formal eğitime yeterli kadar önem vermedikleri, informal eğitimin sokak lezzetlerinde daha etkili bir öğrenme biçimi olduğunu belirttikleri görülmektedir.
Türkiye'de Yazılı Medyada Sokak Lezzetleri (Altunbaş ve Yılmaz, 2021)	Bu çalışmanın amacı, sokak lezzetlerinin Türk yazılı mediasındaki yansımalarını incelemek ve bu haberlerin hem teknik hem de gastronomik açıdan nasıl ele alındığını analiz etmektir. Bu çerçevede 2000-2018 (ilk 6 ay) yıllarında yayınlanan 1.040 ulusal gazete ve gazete eki haberi içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.	Çalışmanın sonuçlarına göre, sokak lezzetleri haberlerinin daha çok ulusal gazete eklerinde ve hafta sonu sayılarında yer aldığı, ancak genellikle ilk sayılarda ve ana tema olarak işlenmediği gözlemlenmiştir. Ayrıca, sokak lezzetleriyle ilgili etkinliklerin haber sayısında artışa neden olduğu, ancak bu tür haberlerin sistematiği bir işlenişinin olmadığı da tespit edilmiştir.
Yabancı Turistlerin İstanbul Sokak Yemeklerini Değerlendirmeleri Üzerine Bir Çalışma (Yıldırım ve Albayrak, 2019)	Bu çalışmanın amacı, İstanbul'u ziyaret eden yabancı turistlerin İstanbul sokak lezzetleri hakkındaki görüşlerini ortaya koymaktır. Araştırma, arşiv taraması, katılımsız gözlem ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniklerini içeren çoklu veri toplama yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir.	Sonuçlar, Türkiye'ye gelen yabancı turistlerin genel olarak İstanbul'daki sokak yemeklerinden memnun olduklarını, ancak besin değeri, hijyen, çalışanların kıyafetleri ve satış yapılan yerlerin temizlik konularında endişe taşıdıklarını göstermektedir.
Destinasyon Pazarlamasının Bir Bileşeni Olarak Sokak Lezzetlerinin Değerlendirilmesi: İzmir Örneği (Ünal ve İpar, 2020)	Çalışmanın amacı, İzmir'i tatil için tercih eden yerli turistlerin, destinasyon markasına katkı sağlayan ve gastronomi kültürünün önemli bir parçası olan sokak lezzetleri hakkındaki görüşlerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, İzmir il merkezi ve Çeşme'ye gelen 350 yerli turist ile anket yöntemi kullanılarak veri toplanmıştır.	Araştırma sonuçlarına göre, yerli turistlerin sokak lezzetlerinde kullanılan malzemelerin temiz olduğunu düşündükleri, bu lezzetleri benzersiz ve egzotik olarak değerlendirdikleri, denemeyi eğlenceli buldukları ve gelecekte de bu lezzetleri tarmaya devam edecekleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca, sokak lezzetlerini tatmanın onlara iyi hissettirdiği ve bu lezzetleri satan kişilerin cana yakın oldukları belirtilmiştir.
Sokak lezzetlerinde çeşitlilik arayışı motivasyonunun memnuniyet üzerindeki etkisi: İstanbul örneği (Uzut ve Harman, 2024)	Araştırmada, tüketicilerin sokak lezzetlerine yönelmelerini sağlayan motivasyonlar (hedonik, faydacı ve sosyal motivasyonlar) ile çeşitlilik arayışı motivasyonunun, memnuniyet üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analizler İstanbul'u ziyaret eden ve en az bir gece konaklayan, aynı zamanda sokak lezzetlerini deneyimleyen 416 kişilik bir örneklem grubu üzerinden yapılmıştır.	Yapılan analizlerde, katılımcıların sokak lezzetlerini tercih etmelerindeki en güçlü motivasyon kaynağının "lezzet" olduğu, en zayıf motivasyon faktörlerinin ise "fiyat" ve "diğer (belirtiniz)" olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bekar katılımcıların evli olanlara kıyasla daha fazla çeşitlilik aradıkları, genel olarak ise katılımcıların İstanbul sokak lezzetlerinden memnuniyetlerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Memnuniyet ile çeşitlilik arayışı arasında pozitif yönlü ancak zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, İstanbul sokak lezzetlerindeki çeşitliliğin, tüketici memnuniyetini tamamen sağlamak için yeterli olmayabileceğini göstermektedir.

Sokak Lezzetlerinin İncelenmesi: Eskişehir Örneği (Şimşek ve Yeşil, 2022)	Bu çalışmanın amacı, Eskişehir'deki mevcut sokak lezzetlerini ve potansiyel sokak lezzetleri olabilecek yeni yemekleri/ürünleri belirlemektir. Araştırma kapsamında, kartopu örneklem yöntemi kullanılarak, işletmeler ve tüketicilerle yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir.	Sonuçlar, Eskişehir'de sokak lezzetlerinin oldukça geniş bir yelpazeye sahip olduğunu (örneğin, köfte, çiğörek, boza gibi) ve şehrin, mevcut lezzetlerin dışında önemli bir potansiyele de sahip olduğunu (mercimekli ve nohutlu mantarlar, Sivrihisar baklavası gibi) ortaya koymuştur.
Eminönü'nde (İstanbul) Balık Ekmeğe Yeni Deneyimleri (Demir vd., 2019)	Eminönü'nde balık ekmeğe tüketen tüketicilerin deneyim öncesi, deneyim sırasında ve deneyim sonrasındaki görüşlerini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaçla yan görüşme formu hazırlanmıştır.	Araştırmada Eminönü'nde balık ekmeğe tüketen kişilerin genel olarak sokak yiyeceklerini sıklıkla tükettiği, lezzet ve fiziki ortamdan kaynaklı Eminönü'nün tercih edildiği görülmüştür. Ayrıca bir arkadaş, çşi veya akrabası ile gelen kişilerin balık ekmeğe deneyimi sonrasında memnun oldukları belirlenmiştir. Bu kişiler, kendi sosyal çevrelerine de aynı deneyimi yaşamaları için önerilerde bulunacaklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, sokak lezzetleri ile ilgili olarak hijyen ve temizlik konusunda bazı endişelerini ve şikayetlerini de dile getirmişlerdir.
Women Entrepreneurship in West Africa: The Cowpea Street Food Sector in Niger and Ghana. (Batı Afrika'da Kadın Girişimciliği: Nijer ve Gana'daki Cowpea Sokak Yemeği Sektörü) (Otoo, 2011)	Bu makalede, sokak yemeği sektörünün önemi, başarılı işletmelerin belirleyici faktörleri ve Nijer ile Gana'daki işletmeler arasındaki ekonomik, kültürel, dini ve coğrafi farklılıkların sektöre etkisi incelenmiştir. Veriler, 2009 yılında her iki ülkede 114 ve 122 kadın sokak yemeği girişimcisiyle yapılan yüz yüze görüşmelerle toplanmıştır.	Çalışma, sokak yemeği sektörüyle uğraşan kadın girişimcilerin Nijer ve Gana'da sırasıyla asgari yasal ücretin 4 katı ve 16 katı kadar gelir elde edebildiklerini göstermiştir. Bu gelirler, doğrudan sağlık, eğitim ve ailelerinin diğer ihtiyaçlarına katkı sağlamıştır. OLS regresyon analizleri, finansal kaynak eksikliği, istikrarlı iş yerlerinin yetersizliği ve dini inançların, girişimcilik başarısını etkileyen önemli faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Ülkeler arasındaki karşılaştırmalar, Kumasi'deki işletmelerin Niamey'deki işletmelerden daha büyük ve başarılı olduğunu göstermiştir.
Consumption Patterns of Street Food Consumers in Cape Town. (Cape Town'daki Sokak Yemeği Tüketicilerinin Tüketim Kalıpları) (Hill vd., 2016)	Birçok Güney Afrikalı sokak lezzetlerini düzenli olarak tükettiklerinden, satın alma alışkanlıklarını, yiyecek tercihlerini ve beslenme bilgilerini belirlemek önemlidir. Cape Town metropol alanında, 1121 sokak lezzetleri tüketicisi üzerinde yapıldırılmış bir anket kullanılmıştır.	Tüketicilerin çoğu siyahi, erkek, bekar ve lise eğitimi almış ve/veya kayıtlı olan kişilerden oluşmuştur. Ana bulgular, bu tüketicilerin %38'inin sokak lezzetlerini neredeyse her gün tükettiğini, %43,3'ünün sokak lezzetlerini sıklıkla tükettiğini (haftada 2-3 kez) ve %29'unun sokak lezzetlerine ayda 600 Rand ile 899 Rand arasında harcadığını göstermiştir. Sıklık sırasına göre en sık satın alınan ürünler meyve, yiyecek ve unlu mamuller, soğuk içecekler, tatlılar, fındık, çips, meyve suyu, bisküvi ve çikolatalar olmuştur. Daha sağlıklı sokak lezzetleri mevcut olsaydı, tüketicilerin %96'sı bunları satın alacağını belirtmiştir. Sağlıklı ürünler olarak meyve, et/tavuk ve sebze yahnisi, yoğurt ve kuruyemişler tercih edilmiştir.

Characterization of Street Food Consumption in Palermo: Possible Effects on Health. (Palermo'da Sokak Yemeği Tüketiminin Kalkarizasyonu: Sağlık Üzerindeki Olası Etkileri) (Buscemi vd., 2011).	Sokak yemeği tüketiminin genel sağlık, refah ve obezite ile ilişkisi araştırılmıştır. Sokak lezzetleri tüketicileri (n = 687) ve geleneksel restoran yemeği (RES) tüketicileri (n = 315) şeklinde iki grup belirlenmiştir	Bu çalışma, Palermo'daki sokak lezzetleri tüketiminin milza (ince bir dilim siğir dalağı ve akciğeriyle doldurulmuş bir sandviç) tüketicilerinde daha yüksek vücut kitle endeksi ve daha yüksek hipertansiyon prevalansı ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir.
Identifying Critical Risk Practices Among Street Food Handlers. (Sokak Yemeği İşleyicileri Arasında Kritik Risk Uygulamalarının Belirlenmesi) (Sabbithi vd., 2017).	Bu makalenin amacı, Hindistan'ın Haydarabad kentindeki seçili sokak yemeklerinde mikrobiyal kontaminasyona yol açan sokak yemeği işleyicileri arasındaki temel gıda güvenliği uygulamalarını belirlemek ve önceliklendirmektir. Haydarabad'ın beş bölgesinden toplam 463 sokak yemeği örneği toplanmıştır.	Mikrobiyolojik analizler, çok sayıda havuç (%98,1) ve soğan (%75,5) örneğinin <i>E. coli</i> ile kontamine olduğunu göstermiştir. Açıkta bırakılan soyulmuş ve kesilmiş meyvelerde, kapalı olanlara kıyasla 13,4 kat (OR: 2,40-74,8) <i>E. coli</i> kontaminasyonu riskinin var olduğu belirlenmiştir. Satış ünitesinde sabun bulunmayan satıcılardan alınan Panipuri örneklerinde, sabun bulunarlara göre önemli ölçüde ($p < 0,001$) <i>daha fazla fekal koliform</i> kontaminasyonu olduğu anlaşılmıştır.
Willingness to Pay for Street Food Safety in Ogun State, Nigeria (Nijerya'nın Ogun Eyaletinde Sokak Gıda Güvenliği İçin Ödeme Yapmaya İstekli Olma) (Akinbode vd., 2010)	Bu çalışmada, tüketicilerin güvenli sokak gıdaları için ödeme yapma isteklerini değerlendirmiştir. Basit rastgele örneklem kullanılarak, Nijerya'nın Ogun Eyaletindeki beş büyük kasabada 148 tüketicisi seçilmiş ve yapılandırılmış bir anket yapılmıştır.	Eğitim, yaş ve güvenlik bilinci, tüketicilerin sokak gıdaları için ödeme yapma tutumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Tüketiciler, sokak gıdalarının güvenliğini için ekstra ücret ödemeye istekli olduklarından, satıcıların daha hijyenlik bir ortamda yemek hazırlayabilmek ve güvenliğini sağlayabilecek daha iyi imkanlara sahip olabilmek için eğitim almaları gerekmektedir.
Will Capacity Building Training Interventions Given to Street Food Vendors Give us Safer Food?: A Cross-Sectional Study From India. (Sokak Yemeği Satıcılarına Verilen Kapasite Geliştirme Eğitimi Müdahaleleri Bizze Daha Güvenli Gıda Sağlayacak mı?: Hindistan'dan Kesitsel Bir Çalışma). (Choudhury vd., 2011)	Bu çalışmanın amacı, sokak yemeği satıcılarına verilen eğitimin, güvenli gıdaya ulaşmada bir çözüm olup olmadığını belirlemektir. Kesitsel bir çalışma tasarımı kullanılarak, 80 sokak yemeği satıcısından oluşan bir örneklem seçilmiştir. Katılımcılara, gıda güvenliği ve hijyen konusundaki mevcut bilgi, tutum ve uygulamaları (KAP) değerlendirildikten sonra eğitim verilmiş ve eğitim sonrasında bu bilgi, tutum ve uygulamalardaki değişim incelenmiştir.	Eğitim öncesi ve sonrası yapılan değerlendirmeler, sokak yemeği satıcılarının gıda güvenliği ve hijyen konusundaki bilgi, tutum ve uygulamalarında önemli değişiklikler olduğunu göstermiştir. Satıcıların gıda güvenliği konusundaki bilgi seviyesi, eğitim müdahalesiyle %24,35'ten %66,2'ye yükselmiştir. Ayrıca, eğitim sonrasında sokak yemeği satıcılarının hijyen uygulamaları ne kadar benimsediklerine dair yapılan genel değerlendirmede, performans dereceleri %37,5 ile %50,8 arasında artış göstermiştir.

Socio-Economic And Hygiene Features of Street Food Vending in Gauteng (Gauteng'de Sokak Yemeği Satıcılığının Sosyo-Ekonomik ve Hijyen Özellikleri) (Martins, 2016)	Çalışmanın amaçları ilk olarak sokak yemeği satıcılığıyla ilişkili sağlık risklerini belirlemek, ikinci olarak sokak yemeği müşterilerinin sokak yemeği satıcıları hakkındaki görüşlerini belirlemek ve üçüncü olarak sokak yemeği satıcılığının sokak yemeği satıcılarının geçim kaynaklarına nasıl katkıda bulunduğunu belirlemektir. Birincil araştırma Güney Afrika'daki 200 sokak yemeği satıcısı ve 800 müşterisi arasında yapılmıştır ve yiyeceklerin kendisinden 200 örnek alınmıştır. Sokak yemeği satıcılarının sosyo-ekonomik profilleri derlenmiş ve yiyecekleri hazırlarken ve servis ederken uyguladıkları hijyen uygulamaları araştırılmıştır. Müşterilerle görüşülmüş ve sokak yemeklerini yemelerini satın alma nedenleri ve sokak yemeklerini tüketme deneyimleri not edilmiştir. Sokak yemeği örnekleri bu yiyeceklerin mikrobiyolojik güvenliğini değerlendirmek için test edilmiştir.	Çalışmanın amaçları ilk olarak sokak yemeği satıcılığıyla ilişkili sağlık risklerini belirlemek, ikinci olarak sokak yemeği müşterilerinin sokak yemeği satıcıları hakkındaki görüşlerini belirlemek ve üçüncü olarak sokak yemeği satıcılığının sokak yemeği satıcılarının geçim kaynaklarına nasıl katkıda bulunduğunu belirlemektir. Birincil araştırma Güney Afrika'daki 200 sokak yemeği satıcısı ve 800 müşterisi arasında yapılmıştır ve yiyeceklerin kendisinden 200 örnek alınmıştır. Sokak yemeği satıcılarının sosyo-ekonomik profilleri derlenmiş ve yiyecekleri hazırlarken ve servis ederken uyguladıkları hijyen uygulamaları araştırılmıştır. Müşterilerle görüşülmüş ve sokak yemeklerini yemelerini satın alma nedenleri ve sokak yemeklerini tüketme deneyimleri not edilmiştir. Sokak yemeği örnekleri bu yiyeceklerin mikrobiyolojik güvenliğini değerlendirmek için test edilmiştir.	Anket sonuçları, çoğu sokak yemeği satıcısının yiyecek hazırlama ve servis etme sırasında yüksek hijyen standartlarına sahip olduğunu ortaya koyarken, mikrobiyolojik testler düşük mikrobiyolojik sayımlar göstermiştir. Bu çalışma, sokak yiyeceklerini tüketmenin sağlık risklerinin minimum düzeyde olduğunu ve sokak yemeği satıcılarının geçimlerini sağlamak için bu işi sürdürdüklerini, ayrıca müşterilerin satıcıların ticaretlerini takdir ettiğini göstermektedir. Ayrıca, Güney Afrika'daki yoksul bireylerin, hijyen standartlarının kabul edilebilir seviyelerde olduğu durumlarda, sokak yemeği satıcılığı gibi kolayca giriş yaplabilen bir iş modeliyle geçimlerini sağlamalarına olanak tanınmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır.
Street Food Research Worldwide: A Scoping Review. (Dünya Çapında Sokak Yemeği Araştırması: Kapsamlı Bir İnceleme) (Abraham, 2018)	Mevcut çalışma sokak yemeği tüketimi ve ticaretinin farklı sağlık ve sosyo-ekonomik yönlerinin bilimsel literatürdeki kapsamını tanımlamayı amaçlamıştır. İngilizce, Portekizce, Fransızca, İspanyolca veya İtalyanca yayınlanan makaleler ve diğer dillerde yayınlanan makalelerin İngilizce özetleri değerlendirildi.	Toplamda 441 makale seçilmiştir. Yayın sayısı son yıllarda artmış olup, bunların neredeyse yarısı 2012'den sonra yayınlanmıştır. Makalelerin yaklaşık dörtte üçü Afrika veya Asya'dandır. Çoğu çalışma gıda güvenliğini ele almıştır (%85,5), buna karşın sokak yemeği bulunabilirliği ve tüketimi çok daha az sıklıkla araştırılmıştır (%30,3). Çalışmaların odak noktası genellikle gıda (çoğunlukla mikrobiyolojik kontaminasyonu) ve satıcılardır (çoğunlukla gıda işleme), buna karşın tüketiciler ve satış noktaları nadiren değerlendirilmiştir. Çalışmaların yarısından fazlası sokak yemeği için bir tanım belirtmemiştir.	Toplamda 441 makale seçilmiştir. Yayın sayısı son yıllarda artmış olup, bunların neredeyse yarısı 2012'den sonra yayınlanmıştır. Makalelerin yaklaşık dörtte üçü Afrika veya Asya'dandır. Çoğu çalışma gıda güvenliğini ele almıştır (%85,5), buna karşın sokak yemeği bulunabilirliği ve tüketimi çok daha az sıklıkla araştırılmıştır (%30,3). Çalışmaların odak noktası genellikle gıda (çoğunlukla mikrobiyolojik kontaminasyonu) ve satıcılardır (çoğunlukla gıda işleme), buna karşın tüketiciler ve satış noktaları nadiren değerlendirilmiştir. Çalışmaların yarısından fazlası sokak yemeği için bir tanım belirtmemiştir.

Street Food and Innovation: The Food Truck Phenomenon. (Sokak Yemeği ve İnovasyon: Yemek Kamyonu Fenomeni) (Alfiero vd., 2017)	Bu makalenin amacı, sokak yemeği hizmetinin belirli bir türü olan yiyecek kamyonu fenomenine odaklanmak ve iki kategoride performans gösteren belirlemektir: "Geleneksel Yiyecek Kamyonu" (TFT) ve "Gürme Yiyecek Kamyonu" (GFT). Bu makale, ana aktörlerin verimlilik performansını değerlendirmiş ve karşılaştırmıştır. İtalya'nın Kuzeybatısındaki 41 yemek kamyonundan oluşan bir örneklem belirlenmiştir. Yemek kamyonunun özelliklerini belirlemek ve çıktı odaklı bir veri zarflama analizinin verimlilik performansını değerlendirmek için bir anket gerçekleştirilmiştir.	İki tür grda kamyonu farklı etkinlik düzeyleri sağlar: veriler grda kamyonlarının %22'sinin ortalama 0,80 verimlilik puanıyla verimli bir şekilde çalıştığını göstermiştir. Sonuçlar GFT'nin TFT'den daha verimli olduğunu göstermektedir ve inovasyonun bu sektörde rekabet avantajı için önemli bir anahtar olduğunu doğrulamaktadır.
Street Food on the Coast of Salvador, Bahia, Brazil: A Study From the Socioeconomic And Food Safety Perspectives. Brezilya'nın Bahia Eyaletine Bağlı Salvador Kuyularındaki Sokak Yemekleri: Sosyoekonomik ve Gıda Güvenliği Perspektiflerinden Bir Çalışma (Da Silva vd., 2014)	Bu çalışma Brezilya'nın Bahia kentindeki Salvador sahlindeki sokak yemeği ticarileşmesini sosyoekonomik, işgücü ve gıda güvenliği perspektiflerine göre karakterize etmeyi amaçlamıştır. Anketler kullanılarak 14 plajda keşifsel ve nicel bir çalışma yürütülmüştür	Çalışmaya ortalama yaşı 40,3 olan 247 yiyecek satıcısı dahil edilmiştir. Bunların %55,9'u kadın ve %48,7'si ilköğretim veya daha düşük bir eğitimi tamamlamıştır. Sokak yemeği satıcılığında harcanan ortalama çalışma süresi dokuz yıl olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların %46,2'sinin sadece hafta sonları çalıştığı belirlenmiştir. Bununla birlikte %72,0'ı aile geliri için asgari ücretin bir ila üç katı arasında olduğunu beyan etmiş, bunların %29,1'i gelirini sokak yemeği satıcılığı dışında başka bir kaynaktan elde etmiştir. Satıcıların çoğu sabit olduğu (%57,5) ve satılan ürünlerin genellikle süpermarketlerden (%48,1), toptanlardan (%36,8) ve sokak pazarlarından (%36,0) temin edildiği anlaşılmıştır. Hazır grda maddeleri sokak lezzetleri açısından en yaygın olanlar iken (%61,6) maden suyu/meyrubatlar (%35,8) ve bira (%35,2) da yaygın olarak satılan ürünler arasında yer almıştır. Bunları <i>acarajé</i> (%21,9), hindistan cevizi suyu (%19,0), kızarmış balık (%14,2) ve <i>abará</i> (%12,5) takip etmiştir. Bozulabilir grda maddelerinin yalnızca %38,3'ü soğutma kaplarında saklandığı da saptanmıştır. Ayrıca görüşülen kişilerin %22,6'sı çalışırken ellerini dezenfekte etmediğini beyan ederken, %80,2'si aynı anda yiyecek ve parayla uğraştığını kabul etmiştir.

Practices, Knowledge and Risk Factors of Street Food Vendors in Uganda. (Uganda'daki Sokak Yemeği Satıcılarının Uygulamaları, Bilgisi ve Risk Faktörleri) (Muyanja vd., 2011)	Uganda'nın Kampala, Jinja ve Masaka bölgelerindeki sokak yemeği satıcıları, sokak yemeği satıcılarının risk faktörlerini, uygulamalarını ve bilgilerini değerlendirmek için anketlere tabi tutulmuştur. Görüşmelerde ve odak grup tartışmalarında yapılandırılmış bir anket ve kontrol listesi kullanılmıştır.	Çalışma sonucunda sokak satıcılarının çoğunun (%87,6) kadınlardan oluştuğu görülmüş ve kadınların genellikle düşük eğitim seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Satıcıların 5 dakikalık yürüme mesafesinde musluk suyuna ulaşabildikleri bilgisi elde edilmiştir. Buluşmaları yıkamak için sabun ve soğuk su kullanıldığı görülmüştür. Yıkama suyunun birkaç kez geri döndürüldüğü ve yalnızca çok bulaşık olduğunda değiştirildiği belirtilmiştir. Sokak satıcıları, işal ve ilgili risk faktörleri hakkında bazı bilgilere sahipti. Masakadaki satıcıların (%68,6) sokak yemeği satış işini düzenleyen hijyen düzenlemelerinin olmadığını, öte yandan, Kampala (%75,9) ve Jinja (%65,3) gibi şehirlerde, hijyen düzenlemelerinin yerel hükümet tarafından ve yerel yönetimler aracılığıyla uygulandığı belirtilmiştir. Sokak yemeği satıcılarının hijyenik uygulamaların farkında olduğu, ancak bunları uygulamaya koymadıkları da tespit edilmiştir.
Keeping Up Appearances: Perceptions of Street Food Safety in Urban Kumasi, Ghana. (Görünümleri Korumak: Ghana Kumasi'deki Kentsel Sokak Yemeği Güvenliği Algıları) (Rheinlander vd., 2008)	Bu çalışma, Ghana'ın Kumasi şehrindeki sokak yemeği satıcıları ve tüketicileri arasında gıda güvenliğiyle ilgili yerel algıları incelemeyi ve sokak yemeği güvenliği konusunda gelecekte yapılacak halk sağlığı müdahalelerinde dikkate alınması gereken önemli noktaları belirlemeyi amaçlamaktadır. Derinlemesine inceleme yapmak için 14 sokak yemeği satıcısı seçilmiş ve bu satıcılarla kapsamlı görüşmeler ve görüşmeler yapılmıştır.	Çalışma, satıcılar ve tüketicilerin temel gıda güvenliği bilgisine sahip olduklarını göstermiş olsa da el yıkama, mutfak eşyalarının temizliği, çiğ sebzelerin yıkanması ve malzemelerin kalitesi gibi temel hijyen uygulamalarına fazla dikkat edilmediğini ortaya koymuştur. Bunun yerine, dört ana gıda seçimi kriteri belirlenmiştir: (1) gıdanın ve gıda standının estetik görünümü, (2) gıda satıcısının görünümü, (3) satıcıya karşı duyulan kişilerarası güven ve (4) tüketicilerin genellikle gıdanın fiyatını ve erişilebilirliğini önceliklendirmeleri, gıda güvenliğine ise fazla önem vermeleri şeklinde bulunmuştur.

Sonuç

Geçmişten günümüze sokak lezzetlerine olan bakış açısı önemli ölçüde değişmiş ve bu yiyecekler, toplumun tüm kesimlerine hitap eden önemli bir gastronomi trendi haline gelmiştir. Sokak lezzetleri, farklı tanımlamalar içermekte olup, üzerinde yoğunlaşılan tek bir tanım bulunmamaktadır. Literatürde, hangi yiyeceklerin sokak lezzeti olarak kabul edileceğine dair net bir sınırlama da bulunmamaktadır. Bu bağlamda, sokakta satılan her türlü yiyecek sokak lezzeti olarak değerlendirilmekte ve bu lezzetler yalnızca yemek olmanın ötesinde, bulundukları toplumun gastronomik kimliğini yansıtan önemli kültürel unsurlar olarak da kabul edilmektedir. Sonuç olarak sokak lezzetleri bir yerin sosyo-kültürel yapısının, halkın değerlerinin ve günlük yaşam tarzının dışı vurduğu dinamik bir gastronomi biçimidir.

Dünyadaki sokak lezzetleri, küresel gastronomik trendler ve değişen tüketici beklentileri doğrultusunda sürekli bir dönüşüm içerisinde. Yeni nesil sokak yemekleri, geleneksel tariflerin modern dokunuşlarla yeniden yorumlanması, sağlıklı ve çevre dostu alternatiflerin artışı, aynı zamanda globalleşen damak zevklerine uyum sağlama gibi dinamiklerle şekillenmektedir. Örneğin, Asya mutfağındaki sokak yemekleri vegan ve glutensiz seçeneklerle yeniden çeşitlendirilirken, Batı dünyasında fast food kavramı yerel ve sürdürülebilir malzemelerle yeniden tanımlanmaktadır. Türkiye'deki sokak lezzetleri ise, farklı bölgelerden beslenen zengin bir kültürel mirası temsil etmektedir. Bölgesel yemek kültürleri ve tat farklılıklarının bir araya gelmesi, Türk sokak mutfağını diğerlerinden ayıran bir çeşitlilik sunmaktadır. Simit, midye dolma, kokoreç ve çiğ köfte gibi sokak yemekleri, geleneksel tariflerin ön planda olduğu ve yöresel malzemelerin güçlü bir şekilde vurgulandığı örnekler arasındadır. Türkiye'nin sokak lezzetleri hem geleneksel tatların korunması hem de modern tüketici eğilimlerine uyum sağlanması açısından dikkat çekici bir denge sunmaktadır. Bu bağlamda, Türk sokak mutfağı, kültürel değerlerin modern gastronomik yaklaşımlarla harmanlanmasıyla hem yerel hem de uluslararası arenada özgün bir gastronomik kimlik oluşturma potansiyeli taşımaktadır.

Son yıllarda, sokak lezzetlerine ilişkin uluslararası çapta yapılan çalışmaların sayısı azalmakta iken, Türkiye'de bu alandaki araştırmalar 2017 yılı itibarıyla artış göstermektedir. Dünya genelindeki araştırmalar genellikle sokak satıcılarının hijyen uygulamaları üzerine yoğunlaşırken, Türkiye'deki çalışmalarda sokak lezzetlerine yönelik toplumsal bakış açıları daha fazla ele alınmaktadır. Bu bağlamda, ulusal düzeyde sokak lezzetleriyle ilgili olarak, satıcıların hijyen uygulamaları, turistlerin sokak lezzetlerine karşı ödeme eğilimleri, bu yiyeceklerin sağlık üzerindeki etkileri ve sokak lezzeti satıcılarına yönelik verilen eğitimin verimlilik boyutu gibi konuların derinlemesine incelenmesi, bu alandaki literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Abrahale, K., Sousa, S., Albuquerque, G., Padrão, P. ve Lunet, N. (2019). Street food research worldwide: a scoping review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 32(2), 152-174.
- Akçura, G. (2024). Sokak lezzetlerinin il gastronomi turizmine etkisi: İzmir ili örneği. [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı].
- Akinbode, S. O., Dipeolu, A. O. ve Okunye, P. A. (2011). Willingness to pay for street food safety in Ogun State, Nigeria. *Journal of Agricultural & Food Information*, 12(2), 154-166.
- Akmeşe, K. A., Ateş, A. ve Sunar, H. (2019). *Gastronomy tourism and trends*. Ankara: İKSAD Yayınları.
- Akşit, N. A. (2019). Yerli turistlerin sokak yiyeceklerine yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 47-61.
- Alfiero, S., Lo Giudice, A. ve Bonadonna, A. (2017). Street food and innovation: The food truck phenomenon. *British Food Journal*, 119(11), 2462-2476.
- Alimi, B. A. (2016). Risk factors in street food practices in developing countries: A review. *Food Science and Human Wellness*, 5(1), 141-148.
- Altunbağ, E. (2020). Türkiye’de yazılı medyada sokak lezzetleri. [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları].
- Altunbağ, E. ve Yılmaz, H. (2021). Türkiye’de yazılı medyada sokak lezzetleri. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 4(2), 421-435.
- Ata, D. (2021) Sokak lezzetleri rehberi: 11 Avrupa ülkesinin ikonik sokak tatları. (<https://reshontheway.com/sokak-lezzetleri-rehberi/>). (E.T: 15.10.2024)
- Aydın, B. (2020). Sokak lezzetlerinin gıda güvenliği açısından değerlendirilmesi. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi Mutfak Sanatları Anabilim Dalı].
- Ballı, E. (2016). Gastronomi turizmi açısından Adana sokak lezzetleri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 3-17.
- Bayraktar, G. ve Zencir, E. (2019). Sokak satıcılarının gözünden sokak lezzetleri: İzmir örneği. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(2), 1367-1382.
- Bektarım, N., Çakıcı, A. C. ve Ballı, Ö. Ü. E. (2019). Sokak lezzetleri tüketim sıklığı. 3. *Uluslararası Turizmin Geleceği Konferansı: İnovasyon, Girişimcilik ve Sürdürülebilirlik Kongresi (Futourism 2019) Bildiriler Kitabı*, 26-28 Eylül 2019, Mersin, Türkiye.

- Bhowmik, S. K. (2005). Street vendors in Asia: A review. *Economic and Political Weekly*, 40(22/23), 2256- 2264.
- Buscemi, S., Barile, A., Maniaci, V., Batsis, J. A., Mattina, A. ve Verga, S. (2011). Characterization of street food consumption in Palermo: possible effects on health. *Nutrition Journal*, 10, 1-9.
- Calloni, M. (2013). Street food on the move: A socio- philosophical approach. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93(14), 3406-3413.
- Cardosa R. C. V., Companion M. ve Marras S. R. (2014). *Street food: Culture, economy, health and governance*. New York: Routledge.
- Ceyhun Sezgin, A. ve Şanlıer, N. (2016). Street food consumption in terms of the food safety and health. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4072-4083.
- Chakravarty, I. ve Canet, C. (1996). Street foods in calcutta. *Food, Nutrition and Agriculture*, (17-18), 30-37.
- Cheenkaw Y, Panpipat W. ve Chaijan M. (2020). Southern-style Pad Thai sauce: From traditional culinary treat to convenience food in retortable pouches. *Plos One*, 15(5).
- Choi, J., Lee, A. ve Ok, C. (2013). The effects of consumers' perceived risk and benefit on attitude and behavioral intention: A study of street food. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 30(3), 222-237.
- Choudhury, M., Mahanta, L. B., Goswami, J. S. ve Mazumder, M. D. (2011). Will capacity building training interventions given to street food vendors give us safer food?: A cross-sectional study from India. *Food Control*, 22(8), 1233-1239.
- Chung, C., Ritoper, S. ve Takemoto, S. (2010). Case study: Bangkok and access to food for low-income residents. [Massachusetts Institute of Technology, Department of Urban Studies and Planning].
- Cohen, E. ve Avieli, N. (2004). Food in tourism attraction and impediment. *Annals of Tourism Research*, 31(4), 755-778.
- Conde Nast Traveler. (2016). (<https://www.cntraveler.com/galleries/2016-04-12/best-street-food-from-around-the-world-top-15-cities>). (E.T.: 27.10.2024).
- Çıtak, B. (2021). Gastronomi ve mutfak sanatları ile aşçılık öğrenimi gören öğrencilerin neofobi ve neofibi eğilimlerinin sokak lezzetlerine ilişkin tutumlarına etkisi üzerine bir araştırma. [Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı].
- Da Silva, S. A., Cardoso, R. D. C. V., Góes, J. Â. W., Santos, J. N., Ramos, F. P., De Jesus, R. B., ... ve Da Silva, P. S. T. (2014). Street food on the coast of Salvador, Bahia, Brazil: A study from the socioeconomic and food safety perspectives. *Food Control*, 40, 78-84.

- Daily News. (2013). (https://www-nydailynews-com.translate.google/2013/04/26/top-10-cities-with-the-best-street-food/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=tr&_x_tr_hl=tr&_x_tr_pto=sc). (E.T.: 19.10.2024).
- Demir, Ö., Avcıkurt, C. ve Güleç, E. (2019). Eminönü'nde (İstanbul) balık ek-mek yeme deneyimleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 201-218.
- Demir, Ş., Akdağ, G., Sormaz, Ü. ve Özata, E. (2018). Sokak lezzetlerinin gast-ronomik değeri: İstanbul sokak lezzetleri. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 589-601.
- Demirci, B., Yılmazdoğan, O. C. ve Düşmezkalender, E. (2020). Festival algısı, festival memnuniyeti, festival değeri ve aidiyet ilişkisi: Eskişehir sokak lezzetleri festivali örneği. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(1), 1096-1112.
- Dönmez, D. ve Gezen, A. (2017). Gastronomide sokak yiyecekleri ve satıcıları: Teorik bir çalışma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(Special Issue 2), 117-124.
- Economic Times. (2023). (<https://economictimes.indiatimes.com/nri/web-stories/10-cities-for-the-worlds-best-street-food/slideshow/106268246.cms?from=mdr>). (E.T.: 15.10.2024).
- Eren, A. K. (2020). Sokak lezzetleri girişimcilerinin formal ve informal eğitim düzeylerinin belirlenmesine yönelik nitel bir çalışma: İzmir örneği. [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastro-nomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı].
- FAO. (1986). Regional workshop on street foods in Asia. Jakarta, Indone-sia. (<http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=XF8983017>) (E.T.: 18.10.2024).
- FAO. (2012). Selling street and snack foods. FAO diversification booklet 18. (<http://www.fao.org/3/a-i2474e.pdf>). (E.T.: 17.10. 2024).
- Fellows, P. ve Hilmi, M. (2011). Selling Street and Snack Food. Food and Agri-culture Organization of the United States.
- Fisher, C. (2016). The world's best cities for street food. (<http://www.foodan-dwine.com/slideshows/worlds-best-cities-for-street-food>). (E.T.: 25.10. 2024).
- Girgin, G. (2019). Tüketicilerin sokak lezzetleri tercihleri ve hijyen algılarının kişilik tipine göre incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı].
- Gönülgül, S. ve Durlu-Özkaya, F. (2017). Los Angeles ve Toronto sokak lezzet-lerinin menü içeriği ve üretim bakımından incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(4), 454-465.

- Griffin, S. (2018). Best 23 cities for street food from Miami to Tokyo. (<https://edition.cnn.com/travel/article/best-cities-street-food/index.html>). (E.T.: 27.10.2024).
- Güzeler, N. ve Özbek, Ç. (2018). Conceptual analysis of street flavors of Turkey. *Annals Of The University Of Craiova-Agriculture, Montanology, Cadastre Series*, 47(2), 147- 155.
- Heelan, C. A. (2014). The world's best street food: 12 top cities. (<http://www.frommers.com/slideshows/818551-the-world-s-best-street-food-12-topcities#slide837005>). (E.T.: 27.10.2024).
- Hi, S. (2007). Seoul City announces 'the standard design of street stalls' Yonhap news. (http://app.yonhapnews.co.kr/YNA/Basic/article/Press/YIBW_showPress.aspx?contents_id=RPR20070808017700353). (E.T.: 19.10.2024).
- Hill, J., Mchiza, Z., Fourie, J., Puoane, T. ve Steyn, N. (2016). Consumption patterns of street food consumers in Cape Town. *Journal of Family Ecology and Consumer Sciences*, 2016 (2), 25-35.
- Holleran, C. (2016). *Food hawkers: Selling in the streets from antiquity to the present*. London: Routledge.
- İlgin, S. (2021). (<https://listelist.com/dunya-sokak-lezzetleri/>). (E.T.: 19.10.2024).
- İbiş, S., Coşan, D. ve Doğdubay, M. (2023). Sokak lezzetlerine yönelik tutumun kuşaklara göre incelenmesi: İstanbul örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 11(4), 3093-3111.
- İrigüler, F., ve Öztürk, B. (2016). Street food as a gastronomic tool in Turkey. In *II. International Gastronomic Tourism Congress Proceedings* (pp. 49-64).
- Karsavuran, Z. (2018). Sokak yemekleri: Farklı disiplinlerin yaklaşımı ve gastronomi turizmi alanında sokak yemeklerinin değerlendirilmesi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 6(1), 246-265.
- Kraig, B. ve Sen, C. T. (2013). *Street food around the world: An encyclopedia of food and culture*. Bloomsbury Publishing USA.
- Kumar, D. (2015). History of street food. (<https://worldchefs.org/history-of-streetfood/>). (E.T. 26.10.2024).
- Mak, A. H., Lumbers, M., Eves, A. ve Chang, R. C. (2013). An application of the repertory grid method and generalised procrustes analysis to investigate the motivational factors of tourist food consumption. *International Journal of Hospitality Management*, 35, 327-338.
- Manus, M. (2020). Australian street food chiko roll (<https://www.manusmenu.com/category/recipes/street-food>). (E.T.: 25.11.2024).
- Martins, J. H. (2006). Socio-economic and hygiene features of street food vending in Gauteng. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 19(1), 18-25.

- Muyanja, C., Nayiga, L., Brenda, N. ve Nasinyama, G. (2011). Practices, knowledge and risk factors of street food vendors in Uganda. *Food Control*, 22(10), 1551-1558.
- Nasinyama, G. W. (1992). Study on street foods in Kampala, Uganda. Rome and Kampala: [FAO and Makerere University].
- Oggusto. (2024). Bangkok sokak yemeklerinin kraliçesi: Jay Fai. (<https://www.oggusto.com/gastronomi/roportajlar/bangkok-sokak-yemekleri/>). (E.T.: 17.10.2024).
- Otoo, M., Fulton, J., Ibro, G. ve Lowenberg-DeBoer, J. (2011). Women entrepreneurship in West Africa: The cowpea street food sector in Niger and Ghana. *Journal of Developmental Entrepreneurship*, 16(01), 37-63.
- Patchcep, K. (2011). Factors influencing thai adolescents' eating behaviour. [Doctoral Dissertation, University of East Anglia, England].
- Privitera, D. ve Nesci, F. S. (2015). Globalization vs. local. The role of street food in the urban food system. *Procedia Economics and Finance*, 22, 716- 722.
- Quan, S. ve Wang, N. (2004). Towards a structural model of the tourist experience: An illustration from food experiences in tourism. *Tourism Management*, 25(3), 297-305.
- Rajoo, A. (2020) Dagwood dogs recipe. (<https://www.bestrecipes.com.au/recipes/dagwood-dogs-recipe/aicsqhxt>). (E.T. 22.10.2024).
- Rheinländer, T., Olsen, M., Bakang, J. A., Takyi, H., Konradsen, F. ve Samuelsen, H. (2008). Keeping up appearances: perceptions of street food safety in urban Kumasi, Ghana. *Journal of Urban Health*, 85, 952-964.
- Sabbithi, A., Reddi, S. L., Naveen Kumar, R., Bhaskar, V., Subba Rao, G. M. ve Rao V, S. (2017). Identifying critical risk practices among street food handlers. *British Food Journal*, 119(2), 390-400.
- Sgroi, F. Modica, F., Fust'e-Forn'e, F., (2022). Street food in Palermo: Traditions and market perspectives. *Int. J. Gastronomy Food Sci.* 27, 10048.
- Solunoğlu, A. (2018). Sokak lezzetlerine ilişkin tüketici tutumları: Gaziantep ve İstanbul örnekleri. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları].
- Solunoğlu, A. ve Nazik, M. H. (2018). Sokak lezzetlerine ilişkin tüketici tercihleri: Gaziantep örneği. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 6(3), 40-59.
- Streetfood.org. (2012). Street food life: Countries. (http://streetfood.org/index.php?option=com_content&task=view&id=37&Itemid=52). E.T.: 11.10.2024).
- Sirkeci, O. (2017). Global sokağın mikro girişimleri ve parafiskal yaklaşım. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel Sayısı, 65-83.

- Sümerkan, S. C. (2024). Gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin tüketim alışkanlıklarında sokak lezzetlerinin yeri: İzmir örneği. [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları].
- Şimşek, A. ve Yeşil, S. Ç. (2022). Sokak lezzetlerinin incelenmesi: Eskişehir örneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 6(1), 82-102.
- Takahashi K, Taniguchi M, Fukutomi Y, Sekiya K, Watai K, Mitsui C, Tanimoto H, Oshikata C, Tsuburai T, Tsurikisawa N, Minoguchi K, Nakajima H. ve Akiyama K. (2014). Oral mite anaphylaxis caused by mite-contaminated okonomiyaki/ pancake-mix in Japan: 8 case reports and a review of 28 reported cases. *Allergol Int.* 63(1), 51-56.
- Talas, M. (2005). Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk yemekleri. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 273-283.
- Tarınç, A. (2019). Avrupa ve Türkiye'deki sokak tatlılarının karşılaştırılması. K. A. Akmeşe (Ed.), *Turizmin Temelleri Kültürel Değerler, Pazarlama ve İletişim* (s. 27-59). Ankara: İKSAD Yayıncılık.
- Tayar, M. (2018). *Hijyen ve sanitasyon*. Bursa, Türkiye: T.C Bursa Uludağ Üniversitesi Karacabey Meslek Yüksekokulu.
- Taylor, D. S., Fishell, V. K., Derstine, J. L., Hargrove, R. L., Patterson, N. R., Moriarty, K. W., ve Kris-Etherton, P. M. (2000). Street foods in America-A true melting pot. In *Street Foods*. 86, 25-44. Karger Publishers.
- The Local İt. (2015). Thank the Ancient Romans for street food. (<https://www.thelocal.it/20150803/thank-the-ancient-romans-for-street-food>). (E.T.: 25.10.2024).
- Tinker, I. ve Cohen, M. (1985). Street foods as a source of income for women. *Ekistics*, 52(310), 83-89.
- Travel Weekly. (2019). New research has revealed a hit list for street-food-savvy travellers. (<https://www.travelweekly.com.au/article/revealed-top-10-cities-street-food/>). (E.T.: 05.09.2021).
- Turizm Günlüğü. (2021). (<https://www.turizmgunlugu.com/2021/01/21/turkish-street-foods-sokak-lezzetleri/>). (E.T.: 22.10.2024).
- Türk Patent ve Marka Kurumu. (2024). Türkiye'deki coğrafi işaretli sokak lezzetleri. <https://ci.turkpatent.gov.tr/>. (26.10.2024).
- Türk Standartları Enstitüsü. (2013). *Kanunname-i İhtisab-ı Bursa*. Ankara: The Law of the Municipality of Bursa.
- Unilever Food Solutions. (2023). "Michelin yıldızı". (<https://www.unileverfoodsolutions.com.tr/konsept-uygulamalarimiz/seflerin-hayati/michelin-yildizi.html>). (E.T.: 28.10.2024).

- Uzut, S. ve Harman, S. (2022). Sokak lezzetlerinde çeşitlilik arayışı motivasyonunun memnuniyet üzerindeki etkisi: İstanbul örneği. *Tourism and Recreation*, 6(1), 89-103.
- Ünal, A. ve İpar, M. S. (2024). Destinasyon pazarlamasının bir bileşeni olarak sokak lezzetlerinin değerlendirilmesi: İzmir örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (26), 843-863.
- Von Bargen, H. (2016). *Street food*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- World Health Organizaton, (1996). Essential safety requirements for street-vended foods. (https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/63265/WHO_FNU_FOS_96.7.pdf?sequence=1&isAllowed=y /). (E.T.: 23.10.2024).
- Yağbasan, M. ve Canpolat, A. (2010) İşportacılıkta bağırmanın tüketiciye ulaşmadaki iletişimsel rolü (Elazığ ili örneği). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 377-392.
- Yayla, Ö. (2021). Sosyal medya’da Türk sokak lezzetleri: Youtube örneği. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 9(2), 1379-1400.
- Yıldırım, Ö. ve Albayrak, A. (2019). Yabancı turistlerin İstanbul sokak yemeklerini değerlendirmeleri üzerine bir çalışma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2), 1077-1092.

Dental Turizm Kapsamında Otellerde Açık Büfe Uygulamaları

Ülker Çolakoğlu¹

Ceyda Işık²

Özet

Dental turizm, diş implantı, protez ve periodontoloji gibi tedavi yöntemlerine yönelik yabancı hastaların seyahat etmesiyle önemli bir sektör haline gelmiştir. Bu süreçte, tedavi gören bireylerin iyileşme süreçlerini desteklemek amacıyla beslenmelerine özen göstermeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Özellikle yaşlı bireylerde diş kaybı ve protez kullanımı, çiğneme ve yutma sorunlarına yol açarak beslenme yetersizliklerine neden olabilir. Bu da ağız sağlığının bozulmasına ve iyileşme sürecinin olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır.

Sağlıklı beslenme, hem tedavi süreci hem de genel ağız sağlığı için kritik öneme sahiptir.. Bu nedenle, dental turistlerin konaklama tesislerinde sunulan sabah, öğle ve akşam açık büfe yemeklerde ve içecek tüketimlerine özel diyet gereksinimlerine dikkat edilmesi önemlidir. Dental turizm kapsamında tedavi gören bireylerin iyileşme sürecini olumsuz etkilememek için yumuşak, az posalı, sindirimi kolay ve sulu yiyecekler, iyileşmeyi hızlandırabilir. Makro ve mikro besinlerin ağız sağlığı üzerindeki etkisi büyüktür. Özellikle, günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketimi, ağız sağlığını desteklerken, genel sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır.

Ayrıca, tatil döneminde de sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sürdürülmesi adına, meyve suyu yerine smoothie gibi doğal alternatiflerin sunulması, yapay tatlandırıcılar yerine ise bal gibi doğal tatlandırıcıların tercih edilmesi önerilmektedir. Bu tür diyet değişiklikleri, dental turistlerin tedavi süreçlerini olumlu yönde etkileyerek, tedavi sonrası iyileşmelerini hızlandıracaktır. Sonuç olarak, dental turizme yönelik sağlık hizmetlerinin kalitesi, yalnızca tedavi yöntemleriyle sınırlı kalmamalı, aynı zamanda konaklama ve beslenme hizmetleriyle de desteklenmelidir.

1 Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Turizm Fakültesi
ucolakoglu@adu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1265-3319

2 Doktora Öğrencisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Turizm Fakültesi
ceyda.isik@adu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0868-6348

1.Dental Tedaviler

Yaşlanma süreci, birçok fizyolojik değişikliğe yol açmakta ve bu değişiklikler hem beslenmeyi etkileyebilmekte hem de beslenmeden etkilenebilmektedir. Besin alımını doğrudan etkileyen faktörler arasında diş sayısı, diş protezleri ve ağız içi sağlık durumu önemli bir rol oynamaktadır. Diş kayıplarının artması, bireylerin çiğneme etkinliğini azaltmakta ve bu da besin alımını zorlaştırmaktadır. Kadınların %39.4'ü ve erkeklerin %27.3'ü çiğneme zorluğu yaşadığını, kadınların %45.5'inde ve erkeklerin %54.5'inde eksik dişleri bulunduğunu ifade edilmektedir (Önen, 2016:42).

Globalleşen dünyada, hastalar yaşamlarını sürdürdükleri ülkelerden, fiyat, malzeme kalitesi, uygulanan tedavi yöntemleri gibi çeşitli sebeplerle diş tedavisi almak amacıyla farklı ülkelere seyahat edebilmektedir. Bu durum, sağlık turizminin artan bir eğilim haline gelmesine yol açmaktadır (Turner, 2008:553; Cha, vd. 2024). Diş tedavileri, sağlık turizminin önemli bir alt dalı olarak dental turizm kapsamında yer almaktadır. Dental turizme başvuran bireyler, genellikle yaşlanma ile meydana gelen diş kayıplarının tedavisi amacıyla bu hizmeti talep etmektedir. Diş problemleri genellikle 50' li yaşlardan itibaren ortaya çıkmaktadır (Davis, 2006; Işık, 2019).

Dental tedaviler, anabilim dalı özelinde farklılaşmakta ve branşlaşmaktadır. Bu branşlar:

- **Ağız, Diş ve Çene Radyolojisi (Oral Diagnoz):** Bilgisayarlı tomografi, röntgen ve periapikal gibi görüntüleme teknikleri kullanarak ilk teşhis ve tedavi planlamasını gerçekleştirir.
- **Periodontoloji:** Diş eti sorunları, diş eti çekilmeleri ve diş taşı temizliği gibi işlemleri gerçekleştirir.
- **Restoratif Diş Tedavisi:** İhtiyaca yönelik dolgular, beyazlatma işlemleri ve diğer restoratif uygulamaları yapar.
- **Endodonti:** İlerlemiş çürüklerden dolayı diş kökünün sinirlerinin alınarak kanal tedavisi veya retreatment yapılmasını içerir.
- **Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi:** Diş çekimleri ve implant uygulamaları gerçekleştirir.
- **Protez:** İmplant üstü protezler, geçici kronlar ve diş kaplamaları gibi uygulamaları içerir.
- **Pedodonti:** 14 yaşa kadar tüm çocuk hastaları kabul eder ve çocuk diş tedavilerinin tümünü yapar.

- **Ortodonti:** Üst ve alt çene düzensizlikleri, tel tedavileri ve çene hizalaması gibi tedavileri içerir.

Çoğunlukla yabancı ülkelerden gelen hastalar, diş implantı ve protez tedavileri satın almaktadır (Papakoca ve Petrovski, 2021). Hırvatistan gibi ülkelerde Periodontoloji gibi bölümlere ayrıca talep olduğu belirtilmektedir (Demonja ve Uglješić, 2020). Dental turizm kapsamında Türkiye, Meksika, Macaristan ve Hindistan'ı ziyaret eden turistlerin milliyetleri ve tercih ettikleri tedavi türleri sınıflandırıldığında; cerrahi, protez, ilk muayene, restoratif ve periodontolojiye yönelik tedavilerin en fazla satın alınan işlemler olduğu ve (Aydın ve Işık, 2023) en az pedodonti tedavisinin tercih edildiği ifade edilmektedir (Işık ve Tanrısevdi, 2021)

Bu işlemlerin birçoğunda lokal anestezi uygulanmaktadır. Lokal anestezi, sinir iletimini engelleyerek uyarıların azalmasını sağlamak suretiyle vücudun belirli bir bölgesinde duyu kaybı oluşturan bir yöntemdir (Tanrısevdi ve Işık, 2020). Bu sebeple dil ve iç yanak ısırmalarının önüne geçmek için hastalara tedaviden sonra en az 2 saat boyunca herhangi bir şey yiyip içmemeleri önerilmektedir.

Lokal anesteziye ek olarak, hastanelerde ameliyathane ve reanimasyon ekipleri de bulunabilir. Reanimasyon ekibi; lokal anestezi ile tedavi olamayan, dental tedavilere karşı fobisi olan bireyler için genel anestezi altında tedavi imkânı sunarak, daha konforlu bir tedavi süreci sağlar (Aydın ve Işık, 2023; Işık, 2019). Genel anestezi altında yapılan dental işlemiden 6 saat önce yeme içmenin kesilmesi önerilmektedir (Demir vd. 2021).

2.Dental Tedaviler ve Beslenme

Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerinden biri, günlük olarak çeşitli besin gruplarından alınan gıdalar aracılığıyla vücudun ihtiyacı olan enerji ve diğer besin öğelerinin karşılanmasıdır. Yetişkin bireylerde, toplam günlük enerji alımının %45-60'ının karbonhidratlardan, %20-35'inin yağlardan ve %10-20'sinin ise proteinlerden sağlanması gerektiği bilinmektedir. Yetişkin insan vücudunun ortalama %6'sı minerallerden, %16'sı proteinden, %15-20'si yağdan oluşarak vitamin alımlarının da önemli olduğu vurgulanmaktadır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Makro besinler (karbonhidratlar, proteinler, yağlar) ve mikro besinler (vitaminler, mineraller) diyetin temel bileşenleridir ve bu bileşenler ağız sağlığını doğrudan etkiler. Ayrıca, pH seviyeleri, beslenme alışkanlıkları ve gıda kombinasyonları da ağızda hastalığa yol açan bakterilerin artışını tetikleyebilir (Sevinç ve Ceyhan, 2023). Yeterli protein, vitamin ve mineral alımı, ağız sağlığının korunması ve iyileşme sürecinin hızlanması için gereklidir (Baysal ve Aksoydan, 2016). Bu

sebeplerle yetişkin bireylerin günde ara öğünler de dâhil olmak üzere en az 5 porsiyon (yaklaşık 400 g) sebze ve meyve tüketilmelidir. Bununla birlikte, bu miktarın en az 2,5-4 porsiyonu sebze, 2-3 porsiyonu ise meyve olmalıdır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Yaşlı bireylerin kötü beslenmesinin önlenmesi ve sağlığının korunması hem günlük yaşamda hem de seyahatler sırasında büyük önem taşımaktadır.

Yaşlılarda diş kaybı ve protez kullanımı, çiğneme ve yutma güçlüklerine yol açarak, beslenme tercihlerini etkileyebilir ve bu da beslenme yetersizliklerine neden olabilir. Bu bağlamda, katı yiyeceklerin, sert kabuklu meyve ve sebzelerin tüketimi azalırken, besin çeşitliliği daralmakta, bu da yetersiz ve tek yönlü yanlış beslenmeye yol açabilmektedir (Önen, 2016:83-84). Ağızda yara veya daha önce geçirilmiş bir implant gibi ameliyat durumunda ise, az posalı ve sulu besinlerin tercih edilmesi önemlidir. Bu tür besinler, ağızda iyileşme sürecini destekler ve yaralı bölgeyi daha az zorlar. Bununla birlikte, genel olarak yeterli ve dengeli bir beslenme düzenine özen göstermek esastır (Baysal ve Aksoydan, 2016). Karabulut Gül ve Akmansu (2020:78;85), yaşlı hastalarda diş tedavilerinin çiğneme ve yutma problemleriyle ilişkilendirilebileceğini belirtmektedir. Çiğneme güçlüğü yaşayan hastalara, yumuşak ve sulu yiyeceklerin sunulması, ağır tatlılar ve hamur işlerinden ise kaçınılması gerektiği ifade edilmektedir.

Açık büfe, işletmeye bağlı olarak çeşitlenir ve genellikle ekmek, peynir, süt ürünleri, yumurta, çorba, kızartmalar, içecekler ve hamur işleri gibi kahvaltılık ürünler içerir. Brunch menüsü ise ara öğün olarak kahvaltılıklar, ana yemekler ve tatlılardan oluşur. Öğle yemeği menüsünde çeşitlilik sağlanarak, müşterilerin aynı restoranda sık yemek yemesi durumunda monotonluk önlenir; bu bağlamda günlük spesiyaller, işletmenin tercih edilme oranını artırır ve kâr politikasına olumlu katkı sağlar. Akşam yemeği, diğer öğünlere göre daha kapsamlı ve ağır yemeklerden oluşur. Menüün, kırmızı et, beyaz et, deniz ürünleri ve makarna gibi geleneksel yemeklerin yanı sıra alternatifler sunacak şekilde hazırlanması, işletmenin başarısı için önemlidir. Akşam yemeği, zaman kısıtlaması olmadığı için otel misafirlerine memnuniyet verici bir deneyim sunmaktır. Bu menü genellikle elit bir müşteri kitlesine hitap eder ve amacı, karın doyurulmasının ötesinde, konuklara keyifli bir deneyim yaşatmaktır (Kan, 2022).

Otellerde sunulan açık büfe yemekleri, Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından denetlense de, diyabet, glüten hassasiyeti, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve ağız-diş sağlığı gibi özel beslenme ihtiyaçları olan bireylerin, sunulan yiyeceklerin içeriği ve besin değerleri hakkında yeterli bilgiye sahip olamamaları, bu kişilerin sağlıklarını riske

atmaktadır. Bu durumda, otel işletmelerinin, özel beslenme gereksinimleri olan misafirlere yönelik açık büfe uygulamalarında daha dikkatli ve özenli olması gerekmektedir (Kılıç ve Gökkoca, 2023).

Sağlık turizminde büfe uygulamalarına yönelik Sandıkçı vd. (2018)'in termal otellerde diyet büfe uygulamalarına yönelik yaptıkları çalışmada on bir otel içerisinde üç otelde diyet büfesi hizmetinin sağlanmadığı tespit edilmiştir. Diyet büfe hizmeti sunan sekiz otelden altısında diyabet dostu yemeklerin sunulduğu, dördünde obeziteye yönelik diyetlere uygun yemeklerin bulunduğu, sekizinde tuz kısıtlamalı diyetlere uygun seçeneklerin yer aldığı ve yedisinin kalp-damar hastalıkları olan bireyler için uygun yemekler sunduğu ifade edilmiştir. Türkiye termal turizm kadar dental turizmle de öne çıkan bir ülkedir. Bu sebeple dental turistlerin açık büfede tüketebilecekleri ürünler tedavi türü ve tedavi sonrasına göre çeşitlilik göstermelidir.

Bu bağlamda, 65 yaş ve üzeri seyahat eden kişilerin geriatrik sağlık durumlarına uygun bir menü önerisi hazırlanmalıdır (Önen, 2016:1-19; Volkert vd., 2019:11). Dental turistlerin açık büfede tüketebileceği gıdalar aşağıdaki gibi listelenmiş olup büfelerde bu tür gıda türlerine daha fazla yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Patates Püresi: Vücut için en verimli ve hızlı enerji kaynağı karbonhidratlar olup, patatesten enerji ihtiyacını karşılamakla birlikte, acil durumlarda kan glukoz seviyelerinin düzenlenmesine de katkı sağlamaktadır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Patates püresi, besleyici ve yumuşak kıvamda bir gıda olup, diş etlerine baskı yapmaz. B1, B2 ve C vitamini ve potasyum açısından zengindir (Ediz, 2019).

Sebzeler: diş tedavilerinde iyileşme için gerekli vitamin ve mineralleri sağlar. Sebze çorbaları, vücuda gerekli vitaminleri (A, C, K vitaminleri) ve mineralleri (potasyum, magnezyum) sağlar. Mercimek çorbası, protein ve demir açısından zengindir. Sebzeler vücuda gerekli olan temel besin öğelerini sağlar ve iyileşme sürecine yardımcı olur ve vitamin ve minerallerin yanı sıra bağışıklık sistemini destekler. Örneğin kabak püresi gibi besinler, çiğneme gerektirmeden rahatlıkla tüketilebilir ve vücuda A vitamini, C vitamini ve potasyum sağlar. C vitamini eksikliği aynı zamanda diş eti kanamaları ve diş sorunlarına neden olabilmektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

Yumurta: Yumurta içerisindeki protein oranı %12-17 olup (Karlı vd. 2024), doymamış yağ ve mineraller ile önemli bir gıdadır Haşlanmış olarak tüketilmesi kolay olup yumuşak kıvamlı omletler de tercih edilebilir (Durna ve Kolukısa, 2020).

Meyve Püreleri: Elma, armut, muz gibi meyveler püre haline getirilerek tüketilebilir. Bu meyveler, vitamin ve mineraller açısından zengin olup, bağışıklık sistemine katkı sağlar. Ayrıca, meyve püresi, potasyum ve lif açısından zengin bir alternatif olup diş ve diş eti sağlığı için önemlidir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Meyve suları, günlük enerji alımına katkı sağlasa da, diyet posası açısından sınırlı bir içeriğe sahiptir ve aşırı tüketimi, vücut ağırlığında artışa neden olabilir. Ayrıca, meyve sularının genellikle asidik özellik göstermesi nedeniyle, sıklıkla tüketilmeleri diş erozyonuna yol açabilmektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

Süt, yoğurt, kefir ve peynir türleri: kalsiyum, probiyotik ve yüksek protein içerikleri ile büyüme ve gelişmeyi desteklerken, içerdikleri diğer besin öğeleri aracılığıyla organ ve vücut sistemlerinin düzgün çalışmasına katkı sağlamaktadır. Bu ürünlerin bileşiminde bulunan minerallerden özellikle kalsiyum, kemik ve diş sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine önemli ölçüde yardımcı olmaktadır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Taze meyveler (muz, çilek, yaban mersini) ve yoğurt veya sütle hazırlanan smoothieler, C vitamini, potasyum ve kalsiyum içerikleri ile iyileşmeyi destekler. Sütte %3-7 ve peynirde %25-27 arasında protein bulunmaktadır. Peynir ve türleri yumuşak kıvamlarıyla protein ve kalsiyum kaynağıdır (Karlı vd. 2024).

Et, Tavuk ve Balık: Haşlanmış et ve türevlerinin hayvansal protein alımında önemli bir rolü bulunmaktadır (Karlı vd. 2024). İçeriğindeki fosfor ile diş ve kemik yapısına katkıda bulunmaktadır. İmplant sonrası beslenme için uygun olan yumuşak ve ince doğranmış tavuk eti, yüksek protein içeriği sayesinde iyileşme sürecini destekleyebilir. Tavuk eti, yumuşak bir şekilde pişirildiğinde, ağızda tahrişe neden olmadan rahatlıkla tüketilebilir ve bu da beslenmenin sürdürülebilirliğini sağlar. Omega-3 yağ asitleri açısından zengin balıklar (somon, sardalya vb.) iyileşme sürecine katkı sağlar. Flor bulunan kılçıklı balıkların yetersiz tüketimi diş yapısı bozuklukları, diş çürümesi veya lekelenmesine sebep olmaktadır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

Öte yandan ekmek, yaşlılar tarafından her gün tüketilen temel bir besin maddesi olup tüketim oranı %98.2 olarak belirtilmiştir (Önen, 2016:42). Bu süreçte açık büfede kenarları alınmış ekmek içinin hastalar tarafından rahatça tüketebileceği düşünülmektedir. Posa tüketimini artırmak için; beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmek, yulaf ekmeği, çavdar ekmeği gibi seçenekler tercih edilebilir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

Alkol kullanımı, diş soketinde lokal enfeksiyon gelişimine ve yara iyileşmesinin olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Çebi, 2018:53-

56). Yaşlı bireylerde alkolün bu tür olumsuz etkileri, özellikle diş tedavisi sonrasında iyileşme sürecini zorlaştırmaktadır. Alkol, tükürük veya pipetle içecek tüketimi, yaralı bölgedeki kan pıhtısının bozulmasına yol açabilir. Bu nedenle, hastaların içeceklerini pipetsiz tüketmeleri gerektiği vurgulanmaktadır (Işık, 2019).

Bu bilgiler ışığında açık büfe uygulamalarında diş taşı, diş eti rahatsızlığı, dolgu işlemleri, diş çekimi, implant ve implant üstü protez tedavileri satın alan dental turistlerin ilk 24-48 saat ve 2. ila 3. gün sürecinde ne tür gıdalar tüketmelerinin daha uygun olacağı Tablo 1’ de ifade edilmektedir.

Bölüm	İşlem	İlk 24-48 saat	2. ve 3. Gün
Periodontoloji	Diş Taşı	Renksiz, Baharatsız ve Yumuşak Gıdalar	Yumuşak Gıdalar
	Diş Eti Rahatsızlığı	Yumuşak, Baharatsız Gıdalar	Yumuşak Gıdalar
Restoratif	Dolgular	Çiğnemenen Yutulabilir Baharatsız Gıdalar	Yumuşak Gıdalar
Cerrahi	Diş Çekimi	Çiğnemenen Yutulabilir Baharatsız Gıdalar	Çiğnemenen Yutulabilir Baharatsız ve Taneciksiz Gıdalar
	İmplant	Çiğnemenen Yutulabilir Baharatsız Gıdalar	Çiğnemenen Yutulabilir Baharatsız Gıdalar
Protez	İmplant üstü veya Tam Protez	Çiğnemenen Yutulabilir Baharatsız Gıdalar	Çiğnemenen Yutulabilir Baharatsız Gıdalar

Tablo 1: Yazarlar Tarafından Oluşturulmuştur

2.1. Periodontoloji ve Restoratif İşlemleri Sonrası Beslenme

Diyet ve beslenme, ağız sağlığını etkileyen önemli faktörlerdir ve çürük, periodontal hastalıklar gibi ağız hastalıklarının gelişimini ve ilerlemesini etkileyebilir. Yetersiz beslenme, periodontal hastalıkları doğrudan başlatmasa da gerekli besin öğelerini almayan bireylerde hastalığın daha hızlı ilerlemesine yol açabilmektedir. Ağız sağlığının, çürükler, diş eti hastalıkları ve benzeri durumlarla doğrudan ilişkili olduğu ve bundan dolayı ağız sağlığını korumak için dengeli bir diyet önemlidir (Sevinç ve Ceyhan, 2023:28). Tükürük eksikliği veya ağız kuruluğu, diş çürümelerinin gelişimine zemin hazırlayan önemli bir faktördür ve ılık bitki çayı, su, süt, günün başında sıvı alımını artırarak iyileşme sürecine katkı sağlar. Sıvı alımını artırırken, rahatlatıcı etkisi ile uyku kalitesini destekler (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

Periodontoloji bölümü diş taşı işlemlerini detertraj ve küretaj olmak üzere iki farklı prosedüre sahiptir. Detertraj genellikle daha yüzeysel, küretaj ise daha detaylı diş taşı temizliğini kapsamaktadır. Bu işlem sonrası diş yüzeyindeki mine tabakası hassaslaştığı ve inceldiğinden dolayı çok hızlı renklenmeler görülmektedir (Işık, 2019). Bu süreçteki hastaların renkli gıdalardan uzak durması gerekmektedir.

Diş eti sorunları yaşayan bireylerde, rafine besinler ve şeker tüketiminin azaltılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu tür besinler, diş eti iltihaplarını artırabilir ve ağız sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, diş eti problemleri olan bireylerin daha çok sulu besinleri tercih etmeleri önerilmektedir. Bu tür besinler diş etlerini rahatlatarak ağızda daha az tahriş yol açar (Baysal ve Aksoydan, 2016). Tedavi sonrası çığneme işlemi genellikle sınırlı olabileceğinden, diş etlerini zorlamayacak ve iyileşmeyi hızlandıracak yumuşak gıdaların tercih edilmesi önerilir. Ayrıca, diş etlerinin iyileşmesi için gerekli olan vitamin, mineral ve besin öğelerinin alınması da önemlidir.

2.1.1. İlk 24-48 Saate; Yumuşak ve Sıvı Gıdalar

İlk 24-48 saat boyunca her öğünde, diş etleri hassas olacağı için tercih edilecek gıdaların renksiz, baharatsız ve yumuşak gıdalardan oluşması önemlidir. Ayrıca periodontoloji ve restoratif hastalarının çok sıcak, asidik ve sert gıdalardan kaçınılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu hastalar pürüzsüz, yumuşak ve kolayca yutulabilen; yoğurt, kefir, peynir ve türlerini diş etlerine baskı yapmadan kolaylıkla tüketilebilir. Sıcak olmayan çorbalar, iyileşme sürecine yardımcı olabilir. Sebze çorbaları ve tavuk çorbası gibi besleyici çorbalar bu süreçte tercih edilebilir.

2.1.2. 2-3. Gün ve Sonrası:

İlk birkaç günün ardından, iyileşme süreci biraz daha ilerlemiş olsa da diş etleri hala hassas olabilir. Yumuşak, kolayca yutulabilen besinler tercih edilmelidir. Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği büfelerinde peynir veya sebze ekleyerek patates püresi, meyve püreleri, yumuşak omlet türleri diş etlerini zorlamadan tüketilebilir.

Büfelerde bir veya ikiden ziyade üç veya dört çeşit çorba ve sebze pürelerinin bulundurulması önerilebilir. Ayrıca bar kısmına meyve takviyeleri yaparak basitçe hazırlanan smoothieler ve meyve püreleri dental turistlerin gıda takviyesine yardımcı olacaktır. 2-3 günün ardından diş etlerinde iyileşme veya dolgudan kaynaklı bir problem yoksa hasta çok iyi pişmiş ve tiftiklenmiş, haşlanmış et, tavuk veya balık tüketebilir.

2.2 Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi Sonrası Beslenme

Kaybedilen veya çekilen dişin yerine titanyum vida ile yapılan implant tedavisi, bu alandaki en yaygın çözümlerden biridir (Davis, 2006; Işık, 2019). İmplant tedavisinin temel amacı, hastaların kaybettikleri dişlerini fonksiyonel, estetik ve psikososyal açıdan geri kazandırmaktır (Atala vd., 2019:27). Ancak, implantların doğal dişlere kıyasla iltihaplanmaya karşı daha düşük direnç gösterdiği bilinmektedir (Tsuchida ve Nakayama, 2023:843). İmplant uygulaması yapılacak hastanın yaşının, genetik yatkınlığının, genel sağlık durumunun, yanı sıra beslenme alışkanlıkları da tedavi sürecinde belirleyici rol oynayabilmektedir (Ercan, 2020).

İmplant tedavisi sürecinde, eğer diş yeni çekilecekse, çekim esnasında diş soketi kanla dolar ve pıhtılaşma meydana gelir. Bu soketteki pıhtının oluşmaması veya pıhtının bozulması durumunda iyileşme durumu engellenerek alveolit adı verilen bir komplikasyon gelişebilir (Çebi, 2018:53-56). Alveolitın görülme olasılığı ise %5 ile %38 arasında değişmektedir (Asutay vd., 2014:111). Sokete giren gıda artıkları da alveolite sebep olabilir, iyileşme sürecini engelleyebilir (Akkurt ve Topla, 2023:244; Akbulut, 2019:21). Diş çekiminden 1-3 gün sonra, mandibulada kulağa ve şakak bölgesine, maksillada ise alın ve göz çevresine kadar yayılan ağrılar ortaya çıkabilir (Akbulut, 2019:1; Çebi, 2018:53-56). Anterior bölgelerde gıda birikiminin, dilin temizleyici özelliği nedeniyle daha az gözlemlendiği, en sık görülen birikimin ise alt üçüncü molar dişlerde olduğu ifade edilmiştir (Akbulut, 2019:74). Alveolit tedavisinde, soketteki yabancı cisimlerin ve gıda artıklarının temizlenmesi ve tekrar pansuman yapılması gerektiği vurgulanmaktadır (Asutay vd., 2014:111). Bu süreçte beslenmeye dikkat edilmediğinde konaklama yapan dental turistlerin tedavi süreci uzayabilir ve mağduriyetler ortaya çıkabilir.

2.2.1. İlk 24-48 Saate; Yumuşak ve Sıvı Gıdalar

Diş implantı sonrası iyileşme sürecinde, çiğneme işleminin sınırlandırılması gerektiği göz önünde bulundurularak, yumuşak, kolay sindirilebilen ve besleyici gıdalar tercih edilmelidir. Her öğün yumuşak gıdaların olduğu diyetler önerilebilir (Kılıç, vd. 2016). Açık büfede hastaların bu dönemde günlük kalsiyum, vitamin ve mineral ihtiyaçlarını karşılayabilecek, çiğnemeyi gerektirmeyen bir menü sunulabilir. Taze meyve püresi dental turistlerin günlük C vitamini ve potasyum ihtiyacını karşılayabilir ayrıca, süt veya yoğurt ekleyerek kalsiyum alımı artırılabilir. Çırpılmış yumurta ile yapılan yumuşak bir omlet, protein ve kalsiyum açısından sabah büfesinde tüketilebilir (Uğurağ, 2020). Sebze çorbaları, düşük sıcaklıkta tüketildiğinde dişleri zorlamadan rahatlıkla tüketilebilir.

Diş çekimi sonrasında özellikle alveoliti engellemek amacıyla ilk 24 saat boyunca çiğnemesi kolay yiyeceklerle başlayarak, yavaşça normal beslenmeye geçilmesi önerilir. Diş çekiminden sonra çoğu insan hassasiyet yaşar; bu yüzden çiğneme gerektirmeyen yumuşak yiyeceklerin tüketilmesi gereklidir. Sabah büfesinde; haşlanmış yumurta ve vitamin desteği için sebze çorbaları tercih edilebilir. Meyveli yoğurtlarda, sert meyve parçacıkları veya fındık gibi kuruyemişlerden kaçınarak tüketilebilir. Kurutulmuş meyve parçacıklarının da diş çürüklerini artırabileceği için tüketilmesi önerilmemektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022). Öğle veya akşam büfelerinde makarnanın kesinlikle iyi haşlanmış olması önemlidir. Puding gibi yutulması ve çiğnenmesi açısından kolay olan tatlılar bal gibi tatlandırıcılar ile hazırlanarak daha sağlıklı hale getirilebilir. Bu süreçte içerisinde meyve çekirdeği veya kuruyemiş bulunmayan sütlü tatlılar da tüketilebilir (Takal ve Mollaoğlu, 2021).

2.2.2. 2-3. Gün ve Sonrası:

Diş çekiminde ilk iki günün ardından, minimum düzeyde çiğneme gerektiren yiyecekler tüketilmeye devam edilmelidir. Her öğün büfede kenarları alınmış ekmek, yoğurt, makarna, erişte, patates püresi ve yumuşak sebzeler, yumuşak peynir, çorba gibi ürünler tüketilebilir.

Diş çekiminden 1-3 gün sonra mandibula ve maksillada ortaya çıkabilen ağrılar sebebiyle hastalar yeme ve içmede büyük problemler yaşayabilir. Bu tür durumlarda hastalar kendilerini zorlamadan yumuşak ve içilebilir gıdalar tercih etmelidir. Her öğün patates püresi üzerine tereyağı veya zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar eklenerek tüketilebilir. Yapay tatlandırıcı içerikler yerine bal ile yapılan elma, armut veya muz gibi yumuşak meyveler ile yoğurt karıştırılarak yoğurtlu içecekler elde edilebilir. Meyveler ve yoğurt bu sayede C vitamini, kalsiyum ve probiyotik içeriği ile bağışıklık sistemini ve bağırsak sağlığını destekler. Ayrıca tatlı ihtiyacını karşılamak için, bal ile yapılmış pudıngler tercih edilebilir. Bu tatlılar, çiğneme gerektirmeden rahatlıkla tüketilebilir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2022).

Bu süreçte sert, sıcak ve çiğnemesi zor yiyecekler, tarçın, kırmızı biber, pul biber ve karanfil gibi baharatlı gıdalar (Sağlam vd., 2014), sıkışabilen ve yapışkan yiyecekler, gazlı içecekler ve asitli gıdalar kesinlikle tüketilmemelidir. Sert yiyecekler, diş çekimi sonrası yara bölgesine baskı yaparak iyileşmeyi olumsuz etkileyebilirken, sıcak ve baharatlı yiyecekler ağrıya neden olabilir ve yapışkan yiyecekler ise yara bölgesine zarar verebilir (Önen, 2016; Tashpulatoviç vd. 2024).

2.3. Protez Tedavisi Sonrası

İmplant üzerine çiğneme, telaffuz ve estetik gereklilikler doğrultusunda protez veya implant üstü protez yapılabilir (Tsuchida ve Nakayama, 2023:843). Klasik tam protezler, destek ve retansiyonlarını mukoza ile alveol kemiğinden sağlar. Üst protezler genellikle başarılı bir şekilde kullanılabilir iken, alt protezlerin mobilitesi nedeniyle hastalar çiğneme fonksiyonlarını yerine getirmekte güçlük çekmektedir. Bu durum, hastaların psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkilenmelerine yol açmakta ve protezlere adaptasyon süreçlerini zorlaştırmaktadır. Alt protez kullanan bireylerin, sert besinleri çiğneyememeleri, doğal dişlere sahip bireylerden farklı olarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bu durum, beslenme yetersizlikleri ve diyet çeşitliliğinde azalma gibi sorunlara yol açabilir. Sonuç olarak, tam dişsiz bireylerin yaşam kalitesi, dişli bireylere kıyasla daha düşük olarak değerlendirilmektedir (Işık, 2019). 65 yaş ve üzerindeki bireylerin en az bir çenesinde protez olduğu ve kadınların %42.4'ünün, erkeklerin %36.4'ünün dişlerinin tamamının protez olduğu %18.2'sinin hiç protezi bulunmadığı ifade edilmiştir (Önen, 2016:42). Protez yerleştirildikten sonra, diş etlerinde hassasiyet ve ağrı yaşanabilir. Ayrıca, protezle alışma süreci de çiğneme alışkanlıklarını etkileyebilir. Bu süreçte, hastaların sabah, öğle ve akşam büfelerinde çiğneme işlemini minimumda tutarak yumuşak, sindirimi kolay ve içilebilir gıdalar tüketmesi önerilir.

2.3.1. İlk 24-48 Saat: Yumuşak, Kolay Sindirilebilen, Soğuk-Ilık Gıdalar

Protez uygulaması sonrası ilk 24-48 saat boyunca, yiyeceklerin aşırı sıcak olmaması veya sert olmaması gerekir. Bu süre zarfında her öğün, diş etlerinin iyileşmesine yardımcı olacak yumuşak, soğuk veya ılık yiyecekler tercih edilmelidir. Ilık sebze çorbaları tüketilebilir. Yoğurt ve kefir, probiyotik içerikleri sayesinde ağız florasını dengelemeye yardımcı olur. Yoğurt, süt veya bitkisel süt (örneğin, badem sütü) ile yapılan smoothieler, besleyici ve kolayca yutulabilen bir alternatiftir. Beyaz peynir gibi yumuşak peynirler, rahatça tüketilebilir.

Tam protez kullanıcıları için et, çiğnemesi zor olan gıdalar arasında yer almakta olup, bu sebeple açık büfelerde iyi haşlanmış et, tavuk veya balık türü çeşitliliğine önem verilmelidir. Şekerlemeler ve çekirdekleriyle yenilen meyveler de çiğnemesi oldukça zor olduğu için hiç tercih edilmeyen gıdalar olarak görülmektedir. Bu durum, protez kullanımının, hastaların diyetlerinde önemli sınırlamalara neden olduğunu ve bu tür gıdaların tüketimini engellediğini göstermektedir (Akyıl vd., 2007). Çekirdekli meyvelerin

çekirdekleri çıkartılarak pürüzsüz bir kıvama getirildikten sonra açık büfede servis edilebilir.

2.3.2. 2-3. Gün ve Sonrası: Yumuşak Gıdalara Geçiş

Protez tedavisinin ilk birkaç haftasında, diş etlerindeki hassasiyet azalmış olsa da proteze alışma süreci devam eder. Bu dönemde her öğün, yumuşak gıdalar tercih edilmeli ve çiğneme işlemi hafif tutulmalıdır. Kabak, havuç, brokoli gibi sebzelerle yapılan çorbalar, bağışıklık sistemini güçlendirerek vitamin ve mineral alımını artırır. Yumuşak ve kolayca çiğnenebilen patates püresi protez tedavisinin ilk günlerinde rahatça tüketilebilir. Sindirimi kolay, vitamin ve mineral açısından zengin muz, armut veya elma gibi meyveler, püre haline getirilerek tüketilebilir. Yumuşak omlet veya haşlanmış yumurta dişlere baskı yapmadan sabah büfesinde rahatça tercih edilebilir

2.3.3. Protezle Alışma Süreci: Dengeli Beslenme

Protezle alışma süreci tamamlandıktan sonra, hastalar daha geniş bir gıda yelpazesinde yiyecekler tüketmeye başlayabilir. Ancak, protezlerin uzun ömürlü olmasını sağlamak ve çiğneme sırasında rahatsızlık yaşamamak için dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır.

Yumuşak etler ve tavuklar küçük parçalara ayrılarak rahatça çiğnenebilir. Balık türü gıdalar buğulama tarzı pişirilerek, sunulabilir. Brokoli, havuç ve ıspanak gibi sebzeler, iyi pişirilip yumuşak hale getirilerek diş etlerini tahriş etmeden rahatça tüketilebilir. Tam tahıllar ve yulaf ezmesi gibi yüksek lifli gıdalar, sindirimi destekler ve enerji sağlar. Ancak, bu gıdaların da yumuşak şekilde hazırlanması önerilir. Ayrıca, bol su içmek ve diş hekiminin önerdiği yönergeleri takip etmek, iyileşme sürecini hızlandırabilir. Bu genel beslenme rehberi olsa da her bireyin durumu farklıdır; bu nedenle diş hekiminizin özel önerilerini takip etmek de önemlidir.

Kaynakça

- Akbulut, F.G. (2019). Diş Çekimi Sonrası Gelişen Alveolit Olgularında Fibrinolitik Bakteri Oranının Pzr Analizi ile Belirlenmesi, Uzmanlık Tezi, T.C. Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Ankara.
- Akkurt, O., ve Topal, O. (2023). Diş Çekiminden Sonra Gelişen Alveolit Vakalarının Değerlendirilmesi. *Selcuk Dental Journal*, 10(4), 245-250.
- Akyıl, M. Ş., Duymuş, Z. Y., Akova, T., ve Güngör, H. (2007). Protez Kalitesi, Gıda Seçimi Ve Çiğneme Güçlüğü'nün Tam Protez Memnuniyetine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 17(3).
- Asutay, F., Acar, A. H., Alan, H., ve Yolcu, Ü. (2014). Alveolar Osteitis İnsidansı: 324 Hastanın Geriye Dönük İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Dental Sciences*, 20(2). 107-112.
- Atala, M. H., Ustaoglu, G., ve Çetin, H. (2019). Dental İmplant Tedavisinde Başarı Faktörlerinin Değerlendirilmesi, *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 24(1), 26-31.
- Aydın, A., ve Işık, C. (2023). Dental Turizm Kapsamında Önde Gelen Ülkelerin Whatclinic ile incelenmesi; Türkiye, Meksika, Macaristan ve Hindistan Örneği, *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (CUTSAD)*, 10, 60-72. DOI: 10.58455/cutsad.1276891.
- Baysal, I., ve Aksoydan, E. (2016). Ağız Hastalıklarında Beslenme. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(3), 195-200.
- Çebi, A. T. (2018). Diş Çekimi Sonrası Gözlenen Alveolit Vakalarının Değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 53-56.
- Davis BK. (2006). Dental Aesthetics and the Aging Patient, *Facial Plastic Surgery*, 22(02), 154-160.
- Demir, P., Duman, S., Akdağ, U., Saraç, O., ve Duruk, G. (2021). Genel Anestezi Altında Diş Tedavisi Sonrası Hastaların Postoperatif Konforunun Değerlendirilmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Diş Hekimliği Dergisi*, 3(1), 7-13.
- Demonja, D., ve Uglješić, N. (2020). Dental Tourism and Business Risks: the Example of the Republic of Croatia. *Interdisciplinary Description of Complex Systems: INDECS*, 18(4), 425-445.
- Dudrick, S. J. (2011). Nutrition Management of Geriatric Surgical Patients. *Surgical Clinics*, 91(4), 877-896.
- Durna, D., ve Kolukısa, H. (2020). Halk Hekimliği Üzerine Yapılmış Lisansüstü Tezlerde Diş Tedavilerine Yönelik Uygulamaların Tespiti ve Bu Uygulamaların Diş Hekimliği Temelinde Değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, (69), 357-386.

- Ediz, A. N. (2019). Farklı Pişirme Tekniklerinin Patates, Havuç ve Kültür Mantarında Sindirilebilirlik, Termal Özellikler ve Fonksiyonel Bileşikler Üzerine Etkisi Aydın Adnan Menderes Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın.
- Ercan, D. (2020). Diş İmplant Bağlantılı Sabit Protezler (Master Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Gül, Ş. K., ve Akmansu, M. (2021). Yaşlı Hastalarda Nutrisyon Desteği Nasıl Olmalı?. *Turkish Journal of Oncology*, 35(1), 77-85.
- Cha, J., Jo, M., Lee, T. J., ve Hyun, S. S. (2024). Characteristics of Market Segmentation for Sustainable Medical Tourism. *International Journal of Tourism Research*, 26(1), c2626.
- Nielsen, M. M., Maribo, T., Westergren, A., ve Melgaard, D. (2018). Associations Between Eating Difficulties, Nutritional Status and Activity of Daily Living in Acute Geriatric Patients. *Clinical Nutrition ESPEN*, 25, 95-99.
- Işık, C. (2019). Bir Hedef Pazar Seçeneği Olarak Yerleşik Yabancıların Dental Turizm Kapsamındaki Potansiyeli: Kuşadası IDC Örneği, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın.
- Işık, C. ve Tanrısevdi, A. (2021). Yurt Dışı Sigortalı ve Yabancı Ülke Vatandaşları Hastaların Dental Turizm Açısından Karşılaştırılması: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Hastanesi Örneği, *Journal of New Tourism Trends*, 2(2), 192-208.
- Kan, E., (2022). Yiyecek ve İçecek İşletmelerinin Pazarlamasında Menü. (Ed. Prof.Dr. Burhanettin Zengin, Dr. Muhammed Taş). Yiyecek İçecek İşletmelerinde Pazarlama, 45-67. Paradigma Akademi Yayınları. Çanakkale
- Karlı, K., Aksu, B., Özaydın, B., ve Polat, İ. (2024). Calculating the Protein Quality of Soups Consumed in Türkiye, *Aydın Gastronomy*, 8(2), 281-292.
- Kılı, A. ve Gökkoca, M.E. (2023). Otellerde Sağlıklı Beslenme için Mobil Uygulama: Akıllı Büfe, *İçel Dergisi*, 3(1), 36-41.
- Kılıç, S., Yılmaz Altıntaş, N. ve Altıntaş, S. H. (2016). Erken Yükleme Konsepti ile Oluşturulan Mandibular Hibrit Protez Hastasında Ortaya Çıkan Fonksiyonel Konuşma Bozukluğunun Çözümü: Alternatif Bir Yaklaşım, *Seçuk Dental Journal*, 3(3), 128-134.
- Önen, D. (2016) Geriatri Polikliniği' ne Başvuran Bireylerin Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri, Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Papakoca, K., and Petrovski, M. (2021). Dental Tourism-our Perspectives. *KNOWLEDGE-International Journal*, 48(3), 479-482.
- Sağlam, M., Köseoğlu, S., ve Amanmyradov, A. (2014). Plazma Hücreli Gingivitis: Olgu Sunumları. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 24(3), 15-19.

- Sandıkçı, M., Töre Başat, H. ve Özkan, F. (2018). Termal Otel Mutfaklarında Diyet Büfe Uygulamalarına Yönelik Bir Değerlendirme, *Business and Organization Research (International Conference)*, 288-295.
- Sevinç, N., ve Ceyhan, Z. (2023). Beslenme İle Ağız ve Diş Sağlığı Arasındaki İlişki: Bir Derleme. *Diş Hekimliği Bilimlerinde Güncel Tartışmalar* (Ed. Ali Bilgili ve Başak Hanedan), Bilgi Kültür Sanat Yayınları, 28-40.
- Takal, A.A. ve Mollaoğlu, N. (2021). Dental İmplantlarda Erken ve Geç Dönem Kayıplarının Nedenleri, *ADO Klinik Bilimler Dergisi*, 10(2), 118-126.
- Tanrısevdi, A. ve Işık, C. (2020). Bir hedef Pazar Seçeneği Olarak Alman Dental Turistler Açısından Türkiye ve Macaristan'daki Dental Tedavi Fiyatlarının Karşılaştırılması, *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 328-348.
- Tashpulatoviç, S. M., Alişerovna, M. K., Maratovna, T. K., Bazorboev, R. H., Anvarjonov, A.M. ve Gafurjanovna, B. M. (2024). Diş İmplantlarının Kemik Trepan Kullanılarak Çıkarılması: Endikasyonlar, Teknik ve Olası Komplikasyonlar, *Innovative Developments And Research In Education*, 3(33), 206-211.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER), (Yayın no: 1031). Hazar Reklam Matbaa.
- Tsuchida S, Nakayama T. (2023). Recent Clinical Treatment and Basic Research on the Alveolar Bone. *Biomedicines*, 11(3):843. <https://doi.org/10.3390/biomedicines11030843>
- Turner, L. (2008). Cross-border Dental Care: 'Dental Tourism' and Patient Mobility. *British Dental Journal*, 204(10), 553-554.
- Uğurağ, Z. (2020). İmplant Çevresinde Keratinize Diş Eti Oluşturmada Kullanılan İki Farklı Serbest Diş Eti Grefti Tekniğinin Etkinliğinin Karşılaştırılması, *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Uzmanlık Tezi*, Bolu.
- Volkert, D., Berner, Y. N., Berry, E., Cederholm, T., Bertrand, P. C., Milne, A. ve Lochs, H. (2006). ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: *Geriatrics. Clinical Nutrition*, 25(2), 330-360.
- Westergren, A., Lindholm, C., Mattsson, A., ve Ulander, K. (2009). Minimal Eating Observation Form: Reliability and Validity, *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 13(1), 6-11.
- Yilmaz, E. (2019). İmplant Üstü 4 Farklı Ataşmana Uygulanan Tutucu Materyallerin Yorulma Öncesi ve Sonrası Retansiyon Değerlerinin Karşılaştırılması. *Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Gastronomi Turizmi ve Etkili Pazarlama Stratejileri

Betül Yeşiltepe Erkıayran¹

Özet

Gastronomi turizmi, günümüzde hızla gelişen ve giderek daha fazla ilgi gören bir turizm türüdür. Turistler, seyahatlerini sadece doğal ve tarihi yerleri görmekle sınırlı tutmayıp, aynı zamanda yerel mutfakları keşfetmeye de büyük bir ilgi göstermektedir. Bu durum, gastronomi turizminin destinasyonlar için önemli bir fırsat sunduğunu ve doğru pazarlama stratejileriyle bu fırsatların daha verimli hale getirilebileceğini göstermektedir. Yerel yemekler ve geleneksel mutfaklar, hem turistler için kültürel bir deneyim hem de ekonomik kalkınma için değerli bir kaynak oluşturur.

Gastronomi turizmi, sürdürülebilir kalkınma hedeflerine de katkı sağlamaktadır. Yerel gıda üreticilerinin desteklenmesi, çevresel etkilerin azaltılması ve yerel halkın yaşam kalitesinin artırılması, gastronomi turizminin çevresel ve toplumsal faydalarından bazılarıdır. Bunun yanı sıra, dijital pazarlama stratejilerinin etkin kullanımı, gastronomik destinasyonların küresel ölçekte tanıtılmasında kritik bir rol oynamaktadır. Dijital platformlar ve sosyal medya, gastronomik deneyimlerin paylaşılması ve tanıtılmasında büyük bir etkiye sahiptir.

Gastronomi turizminin başarılı bir şekilde geliştirilmesi ve pazarlanması, sadece ekonomik değil, kültürel kalkınmaya da katkıda bulunmaktadır. Yerel mutfakların ve gastronomik etkinliklerin tanıtılması, turistlere özgün deneyimler sunarak, tekrar ziyaret oranlarını artırmakta ve bölgesel turizm ağlarının güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak, gastronomi turizmi, yerel kimliklerin korunması, sürdürülebilir kalkınma ve yerel ekonomilerin güçlendirilmesi açısından büyük bir potansiyele sahip olup, doğru pazarlama stratejileriyle bu potansiyel en verimli şekilde kullanılabilir.

1 Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Kuşadası Meslek Yüksekokulu, betul.yesiltepe@adu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-6218-5571

1.Giriş

Küreselleşmeyle birlikte yemek alışkanlıkları değişse de, toplumların geleneksel yemek kültürleri hala büyük önem taşımaktadır. Bir bölgenin geleneksel mutfak ve yemekleri, gastronomi turistlerini çeker ve bu durum bölgenin gelişimine katkı sağlar. Bu katkıların başında ekonomik faydalar gelir; gastronomi turizmi, istihdam yaratır ve gelirleri artırarak bölgesel kalkınmayı destekler. Ayrıca, gastronomi turizmi, bölgenin turistik cazibesini artırarak, farklı yerlerden gelen ziyaretçileri benzersiz yemek deneyimleriyle cezbetmekte ve böylece bölgenin tanınırlığını yükseltmektedir (Tovmasyan, 2019).

Bir yörede gastronomi turizmini geliştirebilmek için, o bölgenin gastronomik değer zincirindeki unsurların incelenmesi önemlidir. Bu analiz, turizm destinasyonlarının, bölgenin yemek ve içecek açısından güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine yardımcı olur. Ayrıca, diğer bölgelere kıyasla rekabet avantajı sağlayacak benzersiz gastronomik miras, yerel ürünler, geleneksel tarifler ve farklı yemek deneyimlerinden yararlanmayı mümkün kılar. Gastronomi değer zincirinin incelenmesi, bölgedeki yiyecek ve içecek sektörlerinin sürdürülebilirliğini değerlendirir. Bu değerlendirme, gıda üretimi, dağıtımı ve tüketiminin çevresel etkilerinin yanı sıra, yerel toplum üzerindeki sosyal ve ekonomik etkilerini de kapsar (Caymaz, Türker ve Dağ, 2024).

Gastronomi turizmi destinasyonunun yönetimi ve pazarlama sürecinin nasıl işlediğini anlamak için oldukça önemlidir. Bu doğrultuda, gastronomi turizminin geliştirilmesi ve yönetilmesi için atılacak ilk adım, gastronomi turizmi değer zincirindeki bileşenlerin, bu bileşenlerin potansiyelinin ve gelişim seviyelerinin belirlenmesi, envanterlerinin oluşturulması ve analiz edilmesidir. Bu analizler, destinasyonun gastronomik değer zincirine ait ürünler, mekânlar ve bölgeleri tanımlamamıza olanak tanıyacak ve mevcut ve potansiyel ürünlerin tanıtım ve pazarlama stratejilerini incelememizi sağlayacaktır (Caymaz, Türker ve Dağ, 2024).

Gastronomi turizmi, yemek, yerel mutfaklar ve mutfak gelenekleri etrafında şekillenen seyahat deneyimini ifade eder ve sürdürülebilir turizm destinasyonu pazarlamasında önemli bir rol oynar (Moghavvemi ve Mun Wong, 2019; Putra, vd., 2023). Bir bölgenin geleneksel yemekleri, seçilen turistik bölgelerin tercih edilmesinde önemli bir faktördür (Mckercher vd., 2008). Kültürel mirasın korunması, gastronomi turizmi ile doğrudan ilişkilidir. Yerel yemekler, bir bölgenin kültürel mirasının önemli bir parçasıdır ve bu yemeklerin tanıtılması, o bölgenin tarihini ve geleneklerini yaşatma sürecine katkı sağlar. Gastronomi turizmi, bu mirası ziyaretçilere tanıtmak için etkili

bir araçtır. Ayrıca, bu tür turizm faaliyetleri, yerel mutfakların ve geleneksel yemek tariflerinin gelecek nesillere aktarılmasını sağlayabilir. Sürdürülebilir turizm, çevreyi koruma, yerel ekonomileri destekleme ve kültürel mirası yaşatma hedeflerine dayanır. Gastronomi turizmi, sürdürülebilir tarım ve yerel üreticilerin desteklenmesiyle uyumludur. Yerel mutfaklar, bölgedeki tarım ürünlerinin ve geleneksel üretim tekniklerinin tanıtılması açısından önemli bir fırsat sağlar. Bu durum, yerel halkın gelir elde etmesine katkı sağlarken, aynı zamanda doğa dostu ve sürdürülebilir yöntemlerle üretilen gıdaların kullanımını teşvik eder. Yerel yemekler, bir bölgenin kültürel kimliğini yansıtarak, turistlere o yerin tarihini, geleneklerini ve sosyal yapısını tanıtır. Mutfaklar, bölgesel kimlikleri güçlendirir ve bu kimlik, gastronomi turizmi aracılığıyla daha geniş bir kitleye sunulur. Bu süreç, hem kültürel mirası koruma hem de yerel halkın geleneklerini yaşatma fırsatı sunar.

Gastronomi turizmi, turistlerin yerel mutfakları, özgün yemekleri ve özel tatları keşfetme amacıyla önemli bir turizm deneyimi haline gelmiştir. Artan talep, organik gıda, yerel mutfaklar ve yavaş gıda gibi unsurlara odaklanarak, bölgesel gıda üretim sistemlerine cazibe kazandırmaktadır. Bir bölgenin yemek çeşitliliği ve gelenekleri, mutfak çekiciliğini belirleyen önemli faktörlerdir. Gastronomi turizmi, dünya çapında büyük ekonomik kazançlar sağlamanın yanı sıra yeni iş fırsatları da yaratmaktadır. Yerel ekonomiye katkı sunarak küçük çiftçiler ve gıda zanaatkarlarına fayda sağlamakta, sürdürülebilir ekonomik büyümeye destek olmaktadır. Gastronomi turizmi, sürdürülebilir turizm anlayışında yerel kültür, gelenekler ve çevreyi tanıtarak kültürel mirası korumaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca, yerel kalkınmayı desteklerken, uluslararası gastronomi mirasını korumak için turistler ve yerel halk arasında işbirliği sağlayan fırsatlar sunmaktadır. Gastronomik değerlerin korunarak uluslararası arenada etkili şekilde pazarlanması önem taşımaktadır. Bu bölümde gastronomi turizmi ve önemi üzerinde durularak etkili pazarlama stratejileri ele alınmaktadır.

2. Gastronomi Turizmi ve Önemi

Gastronomi turizmi, yemek, özel mutfaklar, yerel yemekler ve benzersiz gastronomik deneyimleri seyahat için birincil motivasyon olarak odaklanır (Pınar ve Çelebi, 2019; Nesterchuck, vd., 2022). Bu turizm türü, tarım, kültür ve turizmi entegre eder, ziyaretçi deneyimini zenginleştirir ve turizm gelirlerini artırır (Mackenzie, 2019). Küresel ölçekte, gastronomi turizmi, destinasyonların kendilerini farklılaştırmalarına ve gastronomik deneyimler arayan turistleri çekmelerine yardımcı olur (Ndekwa ve Mng'ong'ose, 2024; Giampiccoli ve Mnguni, 2022). Aynı zamanda, sürdürülebilir

ekonomik kalkınmayı destekleyerek, genel turizm değeri zincirini güçlendirir (Nesterchuck, vd., 2022; Giampiccoli ve Mnguni, 2022).

Gastronomi turizmi, yerel yemekleri ve gastronomik gelenekleri keşfetmek ve bu deneyimlerin tadını çıkarmak amacıyla yapılan seyahatleri tanımlar. Bu turizm türünde, turistlerin ana motivasyonu, gittikleri bölgenin kendine özgü lezzetlerini, yemeklerini ve yemekle ilgili etkinliklerini deneyimlemektir. Bu bağlamda gastronomi turizmi, aynı zamanda kültürel turizmin bir türüdür (Kurt ve Dtuzewska, 2018; Pınar ve Çelebi, 2019). Yerel ekonomiye önemli katkılar sağlar; çünkü gastronomi turizmi, yüksek gelirli ve eğitilmiş turistleri çeker, bu da yerel yemekler ve ilgili deneyimlere harcanan parayı artırır (Kurt ve Dtuzewska, 2018; Sutiadiningsih, vd., 2024). Ayrıca, gastronomi turizmi, yerel mutfaklar ve gastronomik gelenekler aracılığıyla destinasyonlar için benzersiz bir marka yaratılmasına yardımcı olur, böylece destinasyon daha çekici ve ayırt edici hale gelir (Baysal ve Bilici, 2024; Ndekwa ve Mng'ong'ose, 2024). Bu tür gastronomik deneyimler, turist memnuniyetini artırarak, tekrar ziyaret etme ve olumlu önerilerde bulunma olasılığını yükseltir (Sutiadiningsih, vd., 2024).

Gastronomi turizmi, küreselleşme nedeniyle kaybolma tehlikesiyle karşı karşıya olan yerel gastronomik geleneklerin ve kültürel mirasın korunmasına ve gelecek nesillere aktarılmasına katkı sağlar (Baysal ve Bilici, 2024; Çulhaoğlu Uludağ, 2020; Pramezwary, vd., 2025). Yerel girişimciliği teşvik eder ve yerel çiftçiler, üreticiler ve işletmeleri destekler, böylece bölgenin sürdürülebilir kalkınmasına katkı sunar (Baysal ve Bilici, 2024; Pramezwary, vd., 2025; Giampiccoli ve Mnguni, 2022). Organik ve yerel kaynaklı malzemelerin kullanımı gibi sürdürülebilir gastronomik uygulamalar, turizmin çevresel etkilerini azaltmaya yardımcı olur ve yemek üretimi ile taşımacılıkla ilişkili sera gazı emisyonlarını minimize eder (Pınar ve Çelebi, 2019; Eastham, 2019). Yerel toplulukların turizm faaliyetlerine dahil edilmesi, toplum gelişimini teşvik eder ve sakinlerin yaşam kalitesini iyileştirir (Ruiz, vd., 2024).

Gastronomi turizmi girişimlerinin, sosyal ve çevresel faydalar sağlarken aynı zamanda ekonomik olarak sürdürülebilir olmasını sağlamak, uzun vadeli sürdürülebilirlik için kritik öneme sahiptir (Eastham, 2019). Gastronomi turizmi, ekonomik kalkınma ve kültürel koruma için güçlü bir araçtır. Turist deneyimini zenginleştirirken, yerel topluluklar ve çevreye fayda sağlayan sürdürülebilir uygulamaları teşvik eder. Sürdürülebilir gastronomi turizmine odaklanarak, destinasyonlar hem turizm hem de sürdürülebilirlik açısından olumlu bir etki yaratabilir (Kurt ve Dtuzewska, 2018; Sutiadiningsih, vd.,

2024; Baysal ve Bilici, 2024; Çulhaoğlu Uludağ, 2020; Giampiccoli ve Mnguni, 2022).

Gastronomi turizmi, bölgesel ve ulusal ekonomilerin kalkınmasında önemli bir potansiyel sunmaktadır. Bununla birlikte gastronomi turizminin, turizm zincirinin parçaları olan tarım ve yerel gıda üretiminin pozitif yönde gelişmesine birçok yönden katkılarının bulunduğu bilinmektedir. Son yıllarda turistlerin yemek yeme ihtiyacını yerel yemeklerden karşılama arzusu, turizm ile gastronomi kavramlarının birlikte anılmasına olanak sağlamıştır. Ayrıca, gastronomi turizmi turistik destinasyonlarda rekabet avantajı sağlamakla birlikte, turizm ile ilgilenen kurum ve kuruluşları da canlandırmaktadır (Özdemir ve Altınar, 2019).

Gastronomi turizminin temel unsurları, yerel mutfak ve özel yemekler, yemek festivalleri ve etkinlikler, kültürel bağlar, yemeklerin özgünlüğü, gastronomik kimlik ve sürdürülebilir uygulamalardır. Yerel mutfak ve özel yemekler, gastronomi turizminin temelini oluşturur. Geleneksel yemekler, özel yemekler ve o bölgeye özgü tatlar, turistlerin ilgisini çeker (Pınar ve Çelebi, 2019; Bogataj, 2019; Dixit, 2019). Yemek festivalleri ve etkinlikler, gastronomik turizm deneyimini zenginleştiren önemli unsurlardır (Dixit, 2019; Mackenzie, 2019). Gastronomi, turistlerin bir destinasyonun kültürel mirasıyla bağlantı kurmasını sağlar; yeme içme zevkleri, bir seyahat destinasyonu seçerken belirleyici bir faktör olarak rol oynar (Mora, vd., 2021; Menor-Campos, vd., 2022; Cordova-Buiza, vd., 2021).

Yerel mutfakın tarihi ve geleneksel yönleri, turistleri cezbetmede ve onlara yerel kültür hakkında derinlemesine bir anlayış kazandırmada önemli bir rol oynar (Harrington, 2006). Ayrıca, yemeklerin özgünlüğü, turistler için önemli bir motivatördür. Özgün yemek deneyimleri, seyahat deneyiminin genel memnuniyetine katkıda bulunur (Orden-Mejia ve Zambrano-Conforme, 2020; Da Mota, vd., 2024). Bir bölgenin gastronomik kimliği, coğrafya, iklim ve kültürel unsurlar tarafından şekillenir ve gastronomik turizmin tanıtılmasında temel bir rol oynar (Harrington, 2006; Da Mota, vd., 2024).

Gastronomi turizmi, yerel ve organik gıdaların tüketilmesini teşvik ederek sürdürülebilir uygulamaları destekler. Bu, yerel ekonomilerin desteklenmesine, kültürel mirasın korunmasına ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı sağlar (Pınar ve Çelebi, 2019; Baysal ve Bilici, 2024). Yerel ve bölgesel gıda üretim sistemlerinin entegrasyonu, benzersiz ve çekici bir gastronomik turizm deneyimi yaratmada çok önemlidir (Pınar ve Çelebi, 2019; Bogataj, 2019). Olumlu gastronomik deneyimler, turistlerin memnuniyetini ve bir destinasyona olan sadakatini önemli ölçüde etkiler. Gastronomik olanakların

kalitesi ve özgünlüğü, tekrar ziyaretleri ve olumlu ağızdan ağıza reklamı sağlamak için kritik faktörlerdir (Mora, vd., 2021; Berbel-Pineda, vd., 2019; Kovalenko, vd., 2023).

Turistler, gastronomiye olan ilgilerine göre farklı segmentlere ayrılabilir. Bu segmentasyon, gastronomik deneyimlerin farklı tercihlere göre uyarlanmasına yardımcı olur (Menor-Campos, vd., 2022; Cordova-Buiza, vd., 2021; Gozalez Santa Cruz, vd., 2019). Gastronomi, bir destinasyonu markalamak ve farklılaştırmak için güçlü bir araçtır. Benzersiz gastronomik geleneklerin ve yerel gıda ürünlerinin vurgulandığı etkili pazarlama stratejileri, daha fazla turist çekebilir ve destinasyonun imajını güçlendirebilir (Baysal ve Bilici, 2024; Vazquez-Martinez, vd., 2019). Dijital pazarlamaya yatırım yapmak ve gastronomik etkinlikler düzenlemek, yerel gastronomiyi tanıtmak ve turizmi artırmak için önemlidir (Da Mota, vd., 2024).

Sonuç olarak, gastronomi turizmi, yerel ekonomilere önemli katkılar sağlar ve kültürel deneyimlerin korunmasına yardımcı olur. Gastronomi turizminin etkili bir şekilde geliştirilmesi ve tanıtılması, turistlere unutulmaz gastronomi deneyimleri sunarken, destinasyonların rekabet avantajı sağlamasına olanak tanır.

3. Gastronomi Turizminin Temel Unsurları

Gastronomi turizmi, yerel mutfaklar ve gastronomik geleneklerin keşfi ve tadımına odaklanan turizm endüstrisinde büyüyen bir sektördür. Gastronomi turizminin temel unsurları şu şekilde özetlenebilir:

- **Mutfak Deneyimleri**

Yerel Mutfak ve Özel Yemekler: Gastronomi turizminin temelini, bir destinasyonun yerel yemekleri ve benzersiz gastronomik olanakları oluşturur. Bu, geleneksel yemekler, özel yemekler ve o bölgeye özgü tatları içerir (Pınar ve Çelebi, 2019; Bogataj, 2019; Dixit, 2019).

Yemek Festivalleri ve Etkinlikler: Yemek festivallerine katılım, yemek pişirme dersleri ve çiftlikten sofraya yemek deneyimleri, gastronomik turizm deneyimini zenginleştiren önemli etkinliklerdir (Dixit, 2019; Mackenzie, 2019).

- **Kültürel Miras**

Kültürel Bağlantı: Gastronomi, turistlerin bir destinasyonun kültürel mirasıyla bağlantı kurmasını sağlar. Yeme içme zevkleri, bir seyahat destinasyonu seçerken belirleyici bir faktördür ve turistlerin memnuniyetini şekillendirmede önemlidir (Mora, vd., 2021; Menor-Campos, vd., 2022; Cordova-Buiza, vd., 2021).

Tarihi ve Geleneksel Önem: Yerel mutfağın tarihi ve geleneksel yönleri, turistleri cezbetmede ve onlara yerel kültür hakkında derinlemesine bir anlayış kazandırmada önemli bir rol oynar (Harrington, 2006).

- **Özgünlük ve Kimlik**

Yemeklerin Özgünlüğü: Yerel mutfağın özgünlüğü, turistler için önemli bir motivatördür. Özgün yemek deneyimleri büyük değer taşır ve seyahat deneyiminin genel memnuniyetine katkıda bulunur (Orden-Mejia ve Zambrano-Conforme, 2020; Da Mota, vd., 2024).

Gastronomik Kimlik: Bir bölgenin gastronomik kimliği, coğrafya, iklim ve kültürel unsurlar tarafından şekillendirilir ve gastronomik turizmin tanıtılması ve teşvik edilmesinde temel bir rol oynar (Harrington, 2006; Da Mota, vd., 2024).

- **Sürdürülebilirlik ve Yerel Üretim**

Sürdürülebilir Uygulamalar: Gastronomi turizmi, yerel ve organik gıdaların tüketilmesini teşvik ederek sürdürülebilir uygulamaları destekler. Bu, yerel ekonomilerin desteklenmesine, kültürel mirasın korunmasına ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı sağlar (Pınar ve Çelebi, 2019; Baysal ve Bilici, 2024)

Yerel Gıda Üretimi: Yerel ve bölgesel gıda üretim sistemlerinin entegrasyonu, benzersiz ve çekici bir gastronomik turizm deneyimi yaratmada çok önemlidir (Pınar ve Çelebi, 2019; Bogataj, 2019).

- **Turist Memnuniyeti ve Sadakati**

Memnuniyet ve Sadakat: Olumlu gastronomik deneyimler, turistlerin memnuniyetini ve bir destinasyona olan sadakatini önemli ölçüde etkiler. Gastronomik tekliflerin kalitesi ve özgünlüğü, tekrar ziyaretleri ve olumlu ağızdan ağıza reklamı sağlamak için kritik faktörlerdir (Mora, vd., 2021; Berbel-Pineda, vd., 2019; Kovalenko, vd., 2023).

Turist Segmentasyonu: Turistler, gastronomiye olan ilgilerine göre, hayatta kalma, keyif alma ve deneyimleme gibi kategorilere ayrılabilir, bu da gastronomik deneyimlerin farklı tercihlere göre uyarlanmasına yardımcı olur (Menor- Campos, vd., 2022; Cordova- Buiza, vd., 2021; Gozalez Santa Cruz, vd., 2019).

- **Pazarlama ve Tanıtım**

Destinasyon Markalaşması: Gastronomi, bir destinasyonu markalamak ve farklılaştırmak için güçlü bir araçtır. Benzersiz gastronomik geleneklerin ve yerel gıda ürünlerinin vurgulandığı etkili pazarlama stratejileri, daha fazla

turist çekebilir ve destinasyonun imajını güçlendirebilir (Baysal ve Bilici, 2024; Vazquez-Martinez, vd., 2019).

Dijital Pazarlama ve Etkinlikler: Dijital pazarlamaya yatırım yapmak ve gastronomik etkinlikler düzenlemek, yerel gastronomiyi tanıtmak ve turizmi artırmak için önemlidir (Da Mota, vd., 2024).

Destinasyonlar, bu temel unsurlara odaklanarak gastronomi turizmi olanaklarını etkili bir şekilde geliştirip tanıtabilir ve turistlere unutulmaz ve tatmin edici deneyimler sunabilir.

4. Gastronomi Turizmi için Pazarlama Stratejileri

Gastronomi turizmini etkili bir şekilde pazarlamak için, her biri farklı yönleriyle gastronomik deneyimi kullanarak turistleri çekmeye ve etkilemeye yönelik farklı stratejiler uygulanabilir. Bunlardan bazıları;

- **Sosyal Medya ve Çevrimiçi Yorumları Kullanma**
 - o **Sosyal Medya Kampanyaları:** Instagram gibi platformlar, yerel mutfakları sergilemek ve potansiyel turistlerle görsel açıdan çekici içerikler aracılığıyla etkileşimde bulunmak için güçlü araçlardır. Örneğin, ASEAN Turizmi Çevrimiçi kampanyası, geleneksel yemekleri tanıtmak ve destinasyon rekabetçiliğini artırmak için Instagram'ı etkin bir şekilde kullanmıştır (Putra, vd., 2023).
 - o **Çevrimiçi Yorumlar:** Turistlerin yemek deneyimlerini sosyal medyada paylaşımlarını teşvik etmek, olumlu bir imaj yaratmaya yardımcı olabilir ve daha fazla ziyaretçi çekebilir. Bu strateji, kullanıcı tarafından oluşturulan içeriği kullanarak potansiyel turistlerin kararlarını etkilemeyi amaçlar (Moghavvemi ve Mun Wong, 2019).

Dijital pazarlama, gastronomi turizminin tanıtımında büyük bir rol oynamaktadır. Sosyal medya platformları, yemek fotoğrafları, videolar ve lezzetli içeriklerle zenginleştirilmiş paylaşımlar sayesinde, gastronomi turizmi hızla yayılabilir. Instagram ve YouTube gibi görsel odaklı platformlar, yemekle ilgili içeriklerin viral hale gelmesini sağlar. Kısa videolar, tariflerin yapılışını gösteren içerikler, yemekle ilgili tüyolar veya bölgedeki özel mutfak deneyimlerinin tanıtımı, turistlerin ilgisini çeker. Bu platformlar aynı zamanda kullanıcı yorumları ve paylaşımlarıyla daha fazla kişiye ulaşılmasını sağlar. Etkileyici görseller ve cazip içerikler, potansiyel turistleri cezbetmek için güçlü bir araçtır. Ayrıca, sosyal medya üzerinden yapılan kampanyalar, doğru hedef kitleye hitap eder ve bölgenin gastronomik mirasını geniş bir kitleye tanıtmak için etkili bir yol sunar.

- **Yerel Marka Oluşumu ve Farklılaştırma**

- o **Marka Değeri:** Gastronomi, yerel yemek kültürünün benzersiz yönlerini vurgulayan unutulmaz gastronomik deneyimler yaratarak yerel marka değerinin inşa edilmesine yardımcı olabilir. Bu yaklaşım, destinasyonu diğerlerinden farklılaştırmak için etkilidir (Barreda, 2018). UNESCO Yaratıcı Şehirler ağına dahil olan gastronomik zenginliğe sahip şehirler (Gaziantep, Hatay, Afyonkarahisar, Adana, Balıkesir, Diyarbakır, Kayseri, Konya, Nevşehir, Tokat) mutfakları ve kültürel zenginlikleri ile marka olan şehirler gastro turistlerin ve gastronomi tur rotalarının vazgeçilmez durakları haline gelmektedir.
- o **Kültürel Kimlik:** Yerel yemeklerin kültürel kimliği yansıtmaması, bir destinasyonu daha çekici hale getirebilir. Örneğin, İspanyol bölgeleri, popüler mutfaklarını tanıtarak kültürel imajlarını güçlendirmekte ve turist çekmektedir (Jerez, 2023).

Bir bölgeyi gastronomi turizmi açısından öne çıkarmak için güçlü bir marka kimliği oluşturulması gereklidir. Örneğin, bir bölgenin spesifik bir yemeği, tarifi ya da yemek hazırlama biçimi üzerine odaklanmak, o bölgeyi tanıtan bir marka oluşturabilir. Bu tür bir marka, gastronomi turistlerinin o destinasyonu tercih etmelerini sağlar.

- **Sürdürülebilir Uygulamalar ve Yerel İşbirlikleri**

- o **Sürdürülebilirlik:** Yerel kaynakları ve geleneksel uzmanlıkları pazarlama stratejilerine entegre etmek, sürdürülebilir gastronomi turizmini teşvik edebilir. Bu yaklaşım, turistleri çekerken yerel toplulukları destekler ve kültürel mirası korur (Baysal ve Bilici, 2024).
- o **Yerel İşbirlikleri:** Yerel aktörler arasında, örneğin gıda üreticileri ve pazarlamacılar arasında işbirliği yapmak, turist deneyimini geliştirebilir ve bölgesel ağları teşvik edebilir. Gastronomi rotaları, böyle işbirliklerinin örneklerinden biridir (Roy, vd., 2019).

- **Etkinlik Tabanlı Pazarlama**

- o **Gastronomi Festivalleri:** Gastronomi festivalleri düzenlemek ve tanıtmak, turist çekebilir ve bir bölgenin mutfak çeşitliliğini vurgulayabilir. Bu etkinlikler ayrıca kültürel diplomasi ve uluslararası tanıtım için platformlar işlevi görebilir (Maria, 2014; Solunoglu ve Orgun, 2024). Global yemek festivalleri, dijital platformlarda yapılan yemek yarışmaları ve sosyal medya aracılığıyla yapılan

tanıtımlar, yerel yemeklerin küresel bir marka haline gelmesine yardımcı olabilir. Yerel mutfak tanıtımının ve gastronomi turizmini artırmanın etkili bir yolu, bölgesel yemek festivalleri veya gastronomi turları düzenlemektir. Bu tür etkinlikler, yerel şefleri ve restoranları bir araya getirerek, turistlere eşsiz bir yemek deneyimi sunar. Aynı zamanda, festivaller ve etkinlikler sosyal medya üzerinden geniş bir kitleye ulaşabilir.

- o **Lüks Deneyimler:** Gastronomi turizmini lüks bir deneyim olarak pazarlamak, yüksek gelirli turistleri çekebilir. Lüksün duysal ve duygusal yönlerini vurgulayan stratejiler, gastronomik destinasyonların çekiciliğini artırabilir (Roy ve Gretzel, 2022).

• Dijital Pazarlama ve İçerik Üretimi

- o **Resmi Web Siteleri:** Bakanlığın turizm web sitelerini etkin bir şekilde kullanarak yerel mutfak ve yemek kültürünü tanıtmayı, bir destinasyonun gastronomik imajını oluşturarak gastro turistleri çekebilir (Horng ve Tsai, 2010). Bunun yanında il turizm müdürlükleri ile il ve ilçe belediyelerin web sitelerinde de aynı şekilde tanıtımlara yer verilmesi önem taşımaktadır.
- o **Dijital Pazarlama Stratejileri:** İçeriği düzenli olarak güncellemek, müşterilerle etkileşimde bulunmak ve viral pazarlama tekniklerini kullanmak, restoranların tanıtımını iyileştirebilir ve çevrimiçi varlıklarını güçlendirebilir (Mihashiro-Santamaria, vd., 2024).

Gastronomi turizmi, sadece yemekle ilgili değil, aynı zamanda turistlerin yerel kültür, gelenekler ve çevreyle bağlantı kurmasını sağlayan bir deneyimi kapsar. Bu turizm türü, destinasyonlar için benzersiz bir marka oluşturulmasına, yerel girişimciliğin desteklenmesine ve sürdürülebilir uygulamaların teşvik edilmesine yardımcı olur. Başarılı bir gastronomi turizmi, yerel halkın yaşam kalitesini yükseltebilir, kültürel mirası koruyabilir ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı sağlayabilir. Yerel kaynakları, geleneksel bilgiyi, sürdürülebilirlik iletişimini ve yenilikçi teknolojileri bir araya getiren bütünsel bir yaklaşım, sürdürülebilir gastronomik turizm destinasyonlarının pazarlanmasında çok önemlidir. Gastronomi, destinasyonları markalamak için benzersiz yerel mutfaklar ve yemek gelenekleri kullanarak, turistik bir destinasyonun ayırt edici bir imajını yaratmayı amaçlar.

Sonuç olarak, başarılı bir gastronomi turizmi pazarlama stratejisinin temel bileşenleri, yerel kaynakların entegrasyonu, dijital pazarlamanın kullanımı, kültürel mirasın korunması ve sürdürülebilir stratejilerin uygulanmasını içerir. Sosyal medyanın etkin kullanımı, turistlerin motivasyonlarının

anlaşılması ve miras ile özgünlüğe odaklanmak oldukça önemlidir. Ayrıca, sürdürülebilir pazarlama stratejilerinin uygulanmasındaki zorlukların ve fırsatların ele alınması, gastronomi turizmi destinasyonlarının uzun vadeli sürdürülebilirliği ve başarısı için gereklidir.

5. Gastronomi Turizminde Yerel Mutfağı Tanıtmak İçin Pazarlama Stratejileri

Gastronomi turizmi, yerel kültür ve mutfağın tanıtılmasında güçlü bir araç olup, kültürel mirasın korunmasına ve turizm destinasyonlarının sürdürülebilir kalkınmasına önemli ölçüde katkıda bulunabilir. İşte pazarlama stratejilerinin yerel mutfağı nasıl etkili bir şekilde tanıtabileceğine dair bazı önemli bilgiler:

Etkili Pazarlama Stratejileri

- **Özgünlük ve Hikaye Anlatıcılığı:** Yerel mutfağın özgünlüğünü vurgulamak ve hikaye anlatıcılığını dahil etmek, turistlerin etkileşimini ve memnuniyetini artırabilir. Bu yaklaşım, kültürel mirası korumaya ve yerel kimliği tanıtmaya yardımcı olur (Garces, 2024). Yerli lezzetlerin hikayeleştirilmesi, bir yemeğin, geleneksel bir tarifi veya bir yemeğin arkasındaki kültürel öyküyü anlatmak, gastronomi turizmi stratejilerinin etkisini artırabilir. Yerel lezzetlerin hikayelerini ve geleneksel yemeklerin geçmişini vurgulayan içerikler hazırlamak, yemeklerin değerini artırır ve turistlere daha derin bir anlam sunar. Bu hikayeler, hem gastronomi hem de kültür turizmini birleştiren zengin içerikler oluşturur.
- **Sağlık ve Lezzet Mesajlaşması:** Yerel yemeklerin sağlık faydalarına odaklanan pazarlama mesajları, bu ürünlerin tanıtımına yönelik tüketici niyetini artırabilir. Ancak, lezzet vurgulayan mesajlar, somut bir düşünce tarzına sahip tüketiciler için daha etkili olmaktadır (Pichierri ve Peluso, 2023). Bugün dünya genelinde sağlıklı yaşam tarzına olan ilgi arttıkça, gastronomi turizminin de daha kapsayıcı hale gelmesi önemlidir. Vegan, glutensiz, organik gibi farklı diyet tercihleri ve gıda sınırlamaları dikkate alınarak gastronomik deneyimler sunmak, daha geniş bir turist kitlesine hitap edebilir. Yerel yemeklerin ve tariflerin bu tür beslenme ihtiyaçlarına uyarlanması, gastronomi turizmi stratejisinin çeşitliliğini artırır.
- **Dijital Pazarlama:** Dijital platformlar ve sosyal medyanın kullanımı, yerel mutfağı tanıtarak daha geniş bir kitleye ulaşılmasını sağlar ve destinasyon için güçlü bir çevrimiçi varlık oluşturur (Cerquetti ve Romagnoli, 2023). Gastronomi turizmi çoğunlukla görsellik üzerine

dayanır, bu nedenle etkili bir şekilde görsel içerikler kullanmak önemlidir. Yüksek kaliteli fotoğraflar, yemeklerin hazırlanışı veya tadım süreçlerini gösteren kısa videolar hazırlamak, sosyal medya platformlarında paylaşılabılır ve geniş bir kitleye ulaşılabilir. Görsel içeriklerin yanı sıra, video içeriklerin de etkisi büyüktür; örneğin, yemek yapma süreçlerini gösteren videolar turistlerin ilgisini çekebilir.

- **Gastronomi Haritaları ve Mobil Uygulamalar:** Bir bölgedeki restoranlar, pazarlar, yemek turları ve yemekle ilgili etkinlikler hakkında bilgi sağlayan mobil uygulamalar veya interaktif haritalar geliştirmek, turistlerin kolayca gastronomik deneyimleri keşfetmelerine olanak tanır. Böyle bir uygulama, yerel restoranları ve marketleri tanıtarak, turistlerin yemekle ilgili aktiviteleri kolayca bulmalarını sağlar.

Bu stratejiler, gastronomi turizminin potansiyelini artırmak, yerel mutfakları tanıtmak ve sürdürülebilir turizmi teşvik etmek adına etkili araçlar olabilir.

İşbirliği Çabaları

- **Yerel Paydaş İşbirliği:** Yerel aktörler, örneğin restoranlar, gıda üreticileri ve turizm paydaşları arasındaki işbirliği, yerel mutfağın tanıtımı için çok önemlidir. Bu, gastronomik etkinlikler düzenlemeyi, altyapıya yatırım yapmayı ve yerel mutfağı diğer turizm faaliyetleri ile entegre etmeyi içerebilir (Perez, vd., 2024; Da Mota, vd., 2024; Presenza ve Del Chiappa, 2013).
- **Kooperatif Pazarlama:** Yerel gıda üreticileri, pazarlama ve satış faaliyetlerine katılmak için işbirliği yaparak verimliliği artırabilir ve bölgesel ürünleri tanıtabilir (Haugum ve Grande, 2017; Gatelier, 2016).
- **Yemek Blogları ve Video Youtuber'ları ile İşbirliği:** Popüler yemek blogları ve YouTube kanalları ile işbirliği yapmak, gastronomi turizminin tanıtımı için etkili bir strateji olabilir. Bu platformlar, yemek kültürlerini tanıtan içerikler üretir ve büyük bir takipçi kitlesine hitap eder. Bu tür influencer'larla yapılan işbirlikleri, bölgedeki mutfak kültürünü geniş bir kitleye tanıtmak için güçlü bir araçtır. Ünlü şeflerin ya da yemek kültürüyle ilgili içerik üreten kişilerin, yerel yemekleri tanıttığı videolar, turistlerin ilgisini çekebilme gücüne sahiptir.

Zorluklar ve Dikkate Alınması Gereken Hususlar

- **Kültürel Özgünlük:** Yerel mutfağın özgünlüğünü korurken, bunu küresel bir kitleye tanıtmak çok önemlidir. Bu, gıda mirası ve kültürlerarası etkileşim sorunlarını ele almayı gerektirir (Perez, vd., 2024; Garces, 2024).
- **Tüketici Algısı:** Tüketici algılarını ve bilişsel tarzları anlamak ve bunları pazarlama mesajlarını çerçevelemek için kullanmak, farklı kitlelerle uyumlu etkili mesajlar oluşturulmasına yardımcı olabilir (Pichierri ve Peluso, 2023; Lin, 2009).

6. Sonuç

Sonuç olarak, gastronomi turizmi, sadece bir destinasyonun mutfak kültürünü tanıtmakla kalmaz, aynı zamanda bölgesel ekonomik kalkınmayı teşvik eder, kültürel mirası korur ve sürdürülebilir turizmi destekler. Gastronomi turizmi, yerel mutfakların ve gastronomik geleneklerin keşfi, benzersiz yemek deneyimleri ve kültürel bağların kurulması yoluyla turistlerin seyahat deneyimlerini zenginleştirir. Yerel ekonomilerde önemli katkılar sağlarken, aynı zamanda yerel üreticileri, çiftçileri ve girişimcileri destekleyerek sürdürülebilir kalkınmayı teşvik eder. Ayrıca, gastronomi turizmi, bölgesel farklılıkları vurgulayan etkili pazarlama stratejileriyle destinasyonların rekabet avantajı elde etmelerine yardımcı olur.

Gastronomi turizminin başarılı bir şekilde geliştirilmesi ve pazarlanması için dijital pazarlama, sosyal medya ve etkinlik tabanlı tanıtımlar gibi çağdaş yöntemler büyük önem taşır. Yerel mutfakların ve gastronomik kimliklerin ön plana çıkarılması, destinasyonların benzersiz özelliklerini vurgular ve turistlerin ilgisini çeker. Bununla birlikte, sürdürülebilirlik ve çevresel sorumluluk, gastronomi turizmi stratejilerinin temel bileşenleri olmalıdır. Yerel gıda üretimi, organik malzeme kullanımı ve sürdürülebilir turizm uygulamaları, hem turist memnuniyetini artırır hem de çevresel etkileri azaltır.

Gastronomi turizmi, gelecekteki turizm stratejilerinin merkezine yerleştirilerek, hem ekonomik hem de kültürel sürdürülebilirlik sağlanabilir. Bu alandaki doğru stratejilerle, gastronomi turizmi yalnızca bir seyahat deneyimi değil, aynı zamanda yerel halkın yaşam kalitesini iyileştiren, kültürel mirası yaşatan ve çevresel etkileri minimize eden bir kalkınma aracı olabilir.

Gastronomi turizmi, günümüz turizm sektöründe hızla büyüyen ve dinamik bir alan haline gelmiştir. Turistlerin seyahat motivasyonlarının büyük bir kısmını yerel mutfakları ve gastronomik deneyimleri keşfetme

isteği oluşturmakta, bu da gastronomi turizminin destinasyonlar için benzersiz bir fırsat sunduğunu göstermektedir. Yerel yemekler, özel mutfaklar ve geleneksel yemekler, turistler için sadece birer lezzet deneyimi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda bölgenin kültürel kimliğini ve tarihini de tanıtmaktadır. Bu bağlamda, gastronomi turizmi yalnızca ekonomik kalkınma sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kültürel mirasın korunmasına da katkıda bulunur.

Gastronomi turizminin, yerel ekonomilere olan katkıları, sürdürülebilir kalkınma süreçlerine sağladığı destek ve kültürel kimlik yaratma konusundaki rolü oldukça önemlidir. Yerel mutfaklar ve gastronomik gelenekler, destinasyonların kendilerini farklılaştırmalarına olanak tanırken, turistlere özgün ve tatmin edici deneyimler sunar. Ayrıca, gastronomi turizminin sadece ekonomik değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal boyutları da vardır. Sürdürülebilir gastronomi uygulamaları, yerel gıda üretiminin desteklenmesi, çevresel etkilerin azaltılması ve yerel halkın yaşam kalitesinin iyileştirilmesi gibi önemli katkılarda bulunmaktadır.

Bunun yanı sıra, gastronomi turizminin başarılı bir şekilde pazarlanması, destinasyonların rekabet avantajı elde etmeleri için kritik bir rol oynamaktadır. Dijital pazarlama stratejilerinin, özellikle sosyal medya ve çevrimiçi platformların etkin bir şekilde kullanılması, gastronomi turizmi destinasyonlarının küresel ölçekte tanıtılmasını sağlamaktadır. Yerel mutfakların ve gastronomik etkinliklerin tanıtılması, hedef kitleye ulaşmak için etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca, yerel işbirliklerinin ve gastronomik festivallerin düzenlenmesi, yerel aktörlerin bir araya gelmesini sağlayarak, bölgesel turizm ağlarının güçlenmesine katkı sunar.

Gastronomi turizmi, sürdürülebilir bir kalkınma modeli olarak, hem yerel ekonomilere hem de çevreye fayda sağlamak için uygun bir platform sunmaktadır. Bu turizm türünün, doğru stratejilerle geliştirilmesi ve pazarlanması, uzun vadede destinasyonların sadece ekonomik olarak değil, kültürel olarak da kalkınmalarını sağlayacaktır. Gastronomi turizmi, bir destinasyonun kültürel kimliğini ortaya koyarken, turistlerin memnuniyetini arttırarak, tekrar ziyaret ve ağızdan ağıza pazarlamanın da önünü açmaktadır. Sonuç olarak, gastronomi turizmi, yerel mutfakların ve kültürel mirasın korunması, yerel halkın ekonomik olarak güçlendirilmesi ve sürdürülebilir kalkınma süreçlerinin desteklenmesi için güçlü bir araçtır. Bu potansiyelin etkili bir şekilde kullanılması, gastronomi turizminin gelecekteki başarılarını pekiştirecektir.

Kaynakça

- Barreda, A. (2018). Gastronomy tourism as a marketing strategy for place branding. In Gursoy, D. & Chi, C. (Ed.) *The Routledge Handbook of Destination Marketing*. Routledge.
- Baysal, D. B. & Bilici, N. S. (2024). Gastronomy for Sustainable Tourism Destination Marketing. Erişim linki:
- Berbel-Pineda, J. M., Palacios-Florencio, B., Ramirez-Hurtado, J. M. & Santos-Roldan, L. (2019). Gastronomic Experience as A Factor of Motivation in The Tourist Movements. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 18, 100171.
- Bogataj, J. (2019). Gastronomic Tourism: An Opportunity to Discover the Diversity of Local and Regional Cultures. In Dixit, S. K. *The Routledge Handbook of Gastronomic Tourism*, (pp.55-61), Routledge.
- Caymaz, E., Türker, N. & Dağ, T. (2024). TR62 Bölgesinin Gastronomi Turizmi Potansiyeli: Gastronomi Değer Zinciri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 7(1), 276-371.
- Cerquetti, M., & Romagnoli, A. (2023). Milieu And Cultural Heritage as A Resource For Digital Marketing: Exploring Web Marketing Strategies in The Wine Industry. *Corporate Governance and Organizational Behavior Review*, 7(3), 347–364.
- Cordova- Buiza, F., Gabriel- Campos, E., Castano- Prieto, L. & Garcia- Garcia, L. (2021). The Gastronomic Experience: Motivation and Satisfaction of the Gastronomic Tourist—The Case of Puno City (Peru). *Sustainability*, 13(16), 9170.
- Çulhaoglu Uludağ, C. (2020). Sustainability in Gastronomy Tourism The Mediterranean Region. Sustainable Tourism Practices in the Mediterranean. In Kalemci Tüzün, I., Ergül, M. & Johnson, C. (Ed.), *Sustainable Tourism Practices in the Mediterranean* (pp. 24–34), Routledge.
- Da Mota, C. V., Rodrigues, R. I., Palrao, T. & Madeira, A. (2024). The Role of Gastronomy as A Driver of Rural Tourism Development: The Case of Mirandela. *European Countryside*, 16 (3), 480-499.
- Dixit, S. K. (2019). Gastronomic Tourism:A Theoretical Construct. In Dixit, S. K. *The Routledge Handbook of Gastronomic Tourism*, (pp.13-23), Routledge.
- Eastham, J. (2019). Sustainable Supply Chains in Gastronomic Tourism. In Dixit, S. K. *The Routledge Handbook of Gastronomic Tourism*, (pp.215-223), Routledge.
- Garces, S. (2024). Gastronomy Experience, Authenticity, and Storytelling in Tourism Destinations: A Conceptual Paper. In Castanho, R. A. & Franco, M. (Ed.). *Cultural, Gastronomy, and Adventure Tourism Development*

- (pp.188-203). IGI Global. Erişim Linki: <https://www.irma-international.org/viewtitle/350317/?isxn=9798369331583>. (E.T.:13.02.2025).
- Gatelier, E. (2016), Understanding Disparities in Wine Tourism Development: Evidences From Two Old World Cases. In C.M. Hall et S. Gössling (Eds), *Food Tourism and Regional Development. Networks, Products and Trajectories*. New York : Routledge, pp. 203-214.
- Giampiccoli, A. & Mnguni, E. M. (2022). Conceptualizing a General Model of Gastronomic Tourism in Relation to Development and Tourism Development. *Annales Universitatis Mariae Curie-Sklodowska, sectio B – Geographia Geologia Mineralogia et Petrographia*, 77, 73–89.
- Gonzalez Santa Cruz, F. Choque Tito, J., Perez-Galvez, J. C. & Medina-Viruel, M. (2019). Gastronomic experiences of foreign tourists in developing countries. The case in the city of Oruro (Bolivia). *Helijon*, 5, 1-8.
- Harrington, R. J. (2006). Defining Gastronomic Identity: The Impact of Environment and Culture on Prevailing Components, Texture and Flavors in Wine and Food. *Journal of Culinary Science & Technology*, 4 (2-3), 129-152.
- Haugum, M. & Grande, J. (2017). The Role of Marketing in Local Food Networks. *International Journal on Food System Dynamics*, 8 (1), 1-13.
- Horng, J. S. & Tsai, C. T. (2010). Government Websites For Promoting East Asian Culinary Tourism: A Cross-National Analysis. *Tourism Management*, 31 (1), 74-85.
- https://www.researchgate.net/profile/Derya-Baykal-2/publication/382496009_A_volume_in_the_Advances_in_Hospitality_Tourism_and_the_Services_Industry_AHTSI_Book_Series_Cultural_Gastronomy_and_Adventure_Tourism_Development/links/66a0c213705af53644950aca/A-volume-in-the-Advances-in-Hospitality-Tourism-and-the-Services-Industry-AHTSI-Book-Series-Cultural-Gastronomy-and-Adventure-Tourism-Development.pdf. (E.T.; 13.02.2025).
- https://www.researchgate.net/publication/379236857_Promoting_Sustainable_Gastronomy_Tourism_and_Community_Development. (E.T.; 20.02.2025).
- Jerez, M. R. (2023). Tourism Marketing of The Autonomous Communities of Spain To Promote Gastronomy as Part of Their Destination Branding. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 32, 100727.
- Kovalenko, A., Dias, A., Pereira, L., & Simões, A. (2023), Gastronomic Experience and Consumer Behavior: Analyzing the Influence on Destination Image. *Foods*, 12 (315), 1-24.
- Kurt, G. & Dtuzewska, A. (2018). Gastro Tourism Potential and Perspectives for Turkey- A Theoretical Approach. *Czasopismo Geograficzne*, 89 (1-2), 121-137.

- Lin, Y. C. (2009), Linking Local and Culinary Cuisines with Destination Branding, In Cai, L.A., Gartner, W.C.& María Munar, A. (Ed.) *Tourism Branding: Communities in Action (Bridging Tourism Theory and Practice, Vol. 1)*, Emerald Group Publishing Limited, Leeds, (pp. 105-118).
- Mackenzie, R. (2019). Transforming the Terroir into a Tourist Destination. Erişim Linki: https://www.researchgate.net/publication/353865319_Transforming_a_terroir_into_a_tourist_destination. (E.T.:12.02.2025).
- Maria, T. (2014). Gastronomic Tourism: Measuring Motivations, Consumer's Satisfaction And Proposing Effective Marketing Strategies. *Tourismos: An International Multidisciplinary Journal Of Tourism*, 9 (2), 207-225.
- Mckercher, B., Okumuş, F. & Okumuş, B. (2008). Food tourism as a viable market segment: it's all how you cook the numbers. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 25(2), 137- 148.
- Menor-Campos, A., Hidalgo- Fernandez, A., Lopez- Felipe, I. & Jara-Alba, C. Local Gastronomy, Culture and Tourism in World Heritage Cities: The Foreign Tourist Behaviour. *Revista Investigaciones Turísticas*, 23, 140-161.
- Mihashiro-Santamaria, Y., Mantari-Quevedo, A. S., Cordova-Buiza, F., & Olavarria-Benavides, H. L. (2024). Digital Marketing in Tourist Restaurants: Promotional Strategies for the Consumer. In *Studies in Systems, Decision and Control* (pp. 1-10). (Studies in Systems, Decision and Control; Vol. 540).
- Moghavvemi, S., & Mun Wong, P. (2019). Marketing Decision and Customer Reviews In Gastronomic Tourism. Erişim linki: https://www.researchgate.net/publication/332438624_Marketing_Decision_and_customer_review_in_Gastronomic_Tourism. (E.T: 20.02.2025).
- Mora, D., Solano- Sanchez, M. A., Lopez- Guzman, T. & Moral-Cuadra, S. (2021). Gastronomic Experiences as a Key Element in the Development of a Tourist Destination. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 25, 100405.
- Ndekwa, A. G., & Mng'ong'ose, W. A. (2024). Integrating Social Media Marketing on Branding Local Gastronomic Entrepreneurship. In M. Valeri (Ed.), *Entrepreneurial motivations* (pp. 39–55). Springer.
- Nesterchuk, I., Matsuka, V., Balabanyts, A. & Kondratenko, I. (2022). Tools and Development for the Gastronomic Tourism. *Economic Affairs*, 67 (4), 579-587.
- Orden-Mejia, M. A. & Zambrano-Conforme, D. C. (2020). Motivations, Satisfaction and The Socio-Demographic Aspect of Visitors in Typical Restaurants. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 9 (1), 1-13.

- Özdemir, G. & Altınar, D. D. (2019). Gastronomi kavramları ve gastronomi üzerine bir inceleme. *Erzincan University Journal of Social Sciences Institute*, 12(1), 1-14.
- Perez, J. A. E., Figueroa, J. M. M., Trujillo, A. M. A., Ibarias, M. J. & Aguila, I. R. Sustainable Management of Gastronomic Tourism In Specific Destinations: Perspectives And Challenges. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(9), 7508, 1-21.
- Pınar, İ. & Çelebi, D. (2019). Organic Foods and Gastronomic Tourism. Erişim linki: https://www.researchgate.net/publication/328451010_Organic_Foods_and_Gastronomic_Tourism. (E.T.: 15.02.2025).
- Pichierri, M. & Peluso, A. M. (2023). Underscoring Flavor Or Healthiness? The Effectiveness of Different Communication Appeals in Promoting Local Food and The Moderating Role Of Individual Construal. *Psychology & Marketing*, 40 (8), 1521-1538.
- Pramezwar, A., Pakasi, D., Juliana, J., Indra, F., Agungputranto, A., & Teguh, F. X. (2025). Megibung Traditional Dining Culture of Karangasem Bali as a Potential Sustainable Gastronomy Tourism. *Studies in Systems, Decision and Control Business Sustainability with Artificial Intelligence: Challenges and Opportunities*, 568, 871-880.
- Presenza, A. & Del Chiappa, G. (2013). Entrepreneurial Strategies In Leveraging Food as A Tourist Resource: A Cross-Regional Analysis in Italy. *Journal of Heritage Tourism*, 8 (2-3), 182-192.
- Putra, F. K. K., Putra, M. K. & Novianti, S. (2023). Taste of Asean: Traditional Food Images from Southeast Asian Countries. *Journal of Ethnic Foods*, 10 (20), 1-15.
- Roy, N. & Gretzel, U. (2022). Marketing Gastronomic Tourism Experiences as Luxury, Kotur, A.S. and Dixit, S.K. (Ed.) *The Emerald Handbook of Luxury Management for Hospitality and Tourism*, Emerald Publishing Limited, Leeds, 183-197.
- Roy, N., Gretzel, U., Waitt, G. & Yanamandram, V. (2019). Gastronomic Trails As Service Ecosystems. In Dixit, S. K. (Ed.) *The Routledge Handbook of Gastronomic Tourism*, (pp.169-178), Routledge.
- Ruiz, A.E.J., Bhartiya, S. & Bhatt V. (2024). Promoting Sustainable Gastronomy Tourism and Community Development. Erişim linki:
- Solunoglu, A. and Orgun, E. (2024), "Gastronomy festivals in the development of event tourism and the current situation in Turkey", *Worldwide Hospitality and Tourism Themes*, Vol. 16 No. 4, pp. 464-473.
- Sutiadiningsih, A. Mahfud, T., Dang, V. H., Purwidiani, N., Wati, G.R. & Dewi, I. H. P. (2024). The Role of Gastronomy Tourism on Revisit and Recommendation Intentions: The Mediation Analysis of Tourist Satisfaction. *Geojournal of Tourism and Geosites*, 52 (1), 195- 202.

- Tovmasyan, G. (2019). Exploring the role of gastronomy in tourism. *SocioEconomic Challenges*, 3(3),30-39.
- Vazquez-Martinez, U. J., Sanchis-pedregosa, C. & Leal-Rodriguez, A. L. (2019). Is Gastronomy A Relevant Factor for Sustainable Tourism? An Empirical Analysis of Spain Country Brand. *Sustainability* , 11(9), 2696.

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Üzerine Güncel Araştırmalar- IV

Editörler:

Doç. Dr. Kansu GENÇER

Doç. Dr. Hasibe YAZIT