

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI



FİLİZLENDİRİLMİŞ GIDALARIN RESTORAN
MENÜLERİNDE KULLANIMI: ANKARA ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NEZAKET YILDIZ

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Hande Akyurt Kurnaz

BOLU, ARALIK - 2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

Nezaket YILDIZ tarafından hazırlanan “FİLİZLENDİRİLMİŞ GIDALARIN RESTORAN MENÜLERİNDE KULLANIMI: ANKARA ÖRNEĞİ” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir. 22/12/2023

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Doç. Dr. Hande AKYURT KURNAZ
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Doç. Dr. Alper KURNAZ
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi İhsan KAZKONDU
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı intihal tespit programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2023/45 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....
NEZAKET YILDIZ

ÖZET

**FİLİZLENDİRİLMİŞ GIDALARIN RESTORAN MENÜLERİNDE
KULLANIMI: ANKARA ÖRNEĞİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
NEZAKET YILDIZ
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. HANDE AKYURT KURNAZ)
BOLU, ARALIK - 2023
XIV + 97**

Multidisipliner bir bilim dalı olan gastronomi, gıdanın üretim aşamasının başından tüketim sonrasına kadar ulaşılan tüm sonuçları kapsamaktadır. Küreselleşen dünyada günümüz koşullarında güvenli gıdaya ulaşmak gün geçtikçe güçleşmektedir. İnsanların beslenme alışkanlıklarını ve tercihlerini geçmişten günümüze yaşadıkları çevre faktörleri, inançları, gelenek ve görenekleri, yaşam felsefeleri şekillendirmiştir. Böylece farklı birçok beslenme tarzı ortaya çıkmıştır. Beslenme biçimlerinde en çok kullanılan gıdaların başında baklagil ve tahıllar yer almaktadır. Baklagil ve tahıllar insan vücudu için birçok faydayı bünyesinde barındırırken tüketiminin çeşitli alternatifleri vardır. Bunlardan en önemlisi baklagil ve tahılları filizlendirerek tüketmektir. Filizlendirme işlemi tarihi uzun yıllara dayanmakla birlikte; özellikle fine dining restoranların arttığı günümüzde güncelliğini yeniden kazanmıştır. Bu çalışmanın amacı filizlendirilmiş gıdaların fonksiyonel özelliklerini ortaya çıkarmaktır. Ayrıca gastronomiyi ilgilendiren tüm alanlarda filizlendirilmiş gıdaların, nasıl karşılık bulduğunu araştırmak, Ankara Örneği ile fine-dining, üst düzey, plant based mutfaklarda kullanım alanlarını belirlemek ve işletmelerin, restoran şeflerinin “*filizlendirilmiş gıda kullanımı*” hakkındaki bilinmeyen fikir ve davranışlarını ortaya çıkarmak hedeflenmiştir. Çalışmada literatür taramasının ardından, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilen veriler nitel araştırmalarda kullanılan yazılım programı MAXQDA 2022’den faydalanılarak analiz edilmiştir. Filizlendirilmiş gıdaların özellikle üst düzey olarak nitelendirilen restoranlarda kullanıldığı tespit edilmiştir. Birçok beslenme biçimi ile uyumlu olan filizlendirilmiş gıdalar; tüketimi herkes için uygun olmayan gıda ürünlerine alternatif olabilmesi açısından sürdürülebilir ürün olarak nitelendirilmiştir. Ayrıca filizlendirilmiş gıdaların gıda sanayisinde ve yeni nesil restoran kavramları ile güvenli gıdaya ulaşmada bir basamak olması ile ilgili araştırma sonuçlarıyla doğru orantılı önerilerde bulunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELELER: Filizlendirilmiş Gıdalar, Mikro Filiz, Baklagil ve Tahılları filizlendirme, Menülerde Filizlendirme, Ankara

ABSTRACT

**THE USE OF SPROUTED FOODS IN RESTAURANT MENUS:
THE CASE OF ANKARA
MSC THESIS
NEZAKET YILDIZ
BOLU ABANT IZZET BAYSAL UNIVERSITY
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES
GASTRONOMY AND CULINARY ART
(SUPERVISOR:)ASSOC. PROF. DR. HANDE AKYURT KURNAZ
BOLU, DECEMBER 2023
XIV + 97**

Gastronomy, which is a multidisciplinary science, covers all the results reached from the beginning of the production stage of food to post-consumption. In today's globalising world conditions, obtaining safe food has become increasingly challenging. Environmental factors, beliefs, traditions and customs, and philosophies have shaped people's dietary habits and preferences throughout history. Consequently, various dietary styles have emerged. Legumes and grains, are among the most commonly used foods in nutrition styles. Legumes and grains, rich in benefits for the human body, offer various consumption alternatives, with sprouting being a significant method. Although the sprouting process has a long history, it has regained its actuality especially in today's world where fine dining restaurants are increasing. The aim of this study is to reveal the functional properties of sprouted foods. In addition, it is aimed to investigate how sprouted foods are used in all areas related to gastronomy, to determine the areas of use in fine-dining, high-end, plant-based kitchens with the example of Ankara, and to reveal the unknown ideas and behaviours of businesses and restaurant chefs about "sprouted food use". Following the literature review, the data obtained through semi-structured interviews were analysed using MAXQDA 2022, a software program used in qualitative research. It has been found that sprouted foods are especially used in high-end restaurants. Sprouted foods, which are compatible with various dietary styles, are considered sustainable alternatives to food products not suitable for universal consumption. Furthermore, based on the research results, suggestions were made for the use of sprouted foods in the food industry and as a stepping stone to safe food in new generation restaurant concepts.

KEYWORDS: Sprouted Foods, Microsprouts, Sprouting Legumes and Grains, Sprouting in Menus, Ankara

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
FOTOĞRAF ve RESİM LİSTESİ.....	xi
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xii
TEŞEKKÜR	xiii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. FİLİZLENDİRİLMİŞ (ÇİMLENDİRİLMİŞ) GIDALAR.....	3
1.1 Gıdaları Filizlendirme İşlemi ve Tarihsel Süreci.....	3
1.2 Filizlendirilmiş Gıda Kavramı ve Sağlık Üzerine Etkileri	4
1.3 Filizlendirilmiş Gıdaların Potansiyel Risk Faktörleri	7
1.4 Filizlendirilmiş Gıdaların Fonksiyonelliği ve Sürdürülebilirliği	8
1.5 Mikro Filizler.....	10
1.5.1 Mikro Filizler ve Üretimi	12
1.6 Filizlendirilmiş Tohumlardan Yapılan Ekmek: Manna/Essene.....	15
İKİNCİ BÖLÜM	17
2. FİLİZLENDİRİLMİŞ GIDALARIN BESLENME BİÇİMLERİ İLE İLİŞKİSİ VE RESTORANLARDA KULLANIMI.....	17
2.1 Raw Food Beslenme	17
2.1.1 Raw Food Beslenmede Filizlendirilmiş Tahıl ve Baklagillerin Önemi.....	20
2.1.2 Raw Food Beslenme ve Sağlık İlişkisi	20
2.2 Vegan / Vejetaryen Beslenme	22
2.2.1 Vegan / Vejetaryen Beslenmede Filizlendirilmiş Tahıl ve Baklagillerin Önemi	23
2.2.2 Vegan / Vejetaryen Beslenme ve Sağlık İlişkisi	23
2.2.3 Vejetaryen/ Vegan Beslenme Felsefesi- Etik Yaklaşım.....	24
2.2.3.1 Türkiye'nin İlk Vegan Kenti: Didim.....	25
2.2.4 Vejetaryen/ Vegan Beslenme Modeli ve Sürdürülebilirlik İlişkisi ..	25
2.2.4.1 Vegan ve Vejetaryen Ürün Logosu V-Label.....	26
2.3 Akdeniz Diyeti ve Sağlık İlişkisi	27
2.3.1 Akdeniz Diyeti ve Sürdürülebilirlik İlişkisi	30

2.4 Restoranlarda Menü Oluşturma.....	33
2.5 Restoranlarda Yerinde Üretim: Ekolojik Restoran ve Permakültür Kavramları.....	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	36
3. FİLİZLENDİRİLMİŞ GIDALARIN RESTORAN MENÜLERİNDE	
KULLANIMI: ANKARA ÖRNEĞİ.....	36
3.1 Araştırmanın Amacı.....	36
3.2 Araştırmanın Önemi	36
3.3 Araştırmanın Yöntemi	37
3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	39
3.5 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	40
3.6 Araştırma Bulgularının Yorumlanması	40
3.6.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	41
3.6.2 Restoran Özelliklerine İlişkin Bulgular	46
3.6.3 Menü Kategorisine İlişkin Tema Bulguları	49
3.6.4 Araştırma Terimleri ile İlgili Tema Bulguları	54
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	75
4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	75
KAYNAKLAR	83
EKLER.....	93
EK 1. Görüşme Soruları	93
EK 2. Araştırma Görselleri ve Reçeteleri.....	95
EK 3. Filizlendirme Standı.....	100

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1. Filizlendirilmiş Tahıl Unu Üretim Aşaması.....	9
Şekil 2.1. Güncellenmiş V-Label Ürün Etiket Logosu.....	26
Şekil 2.2. Vegan Derneği.....	27
Şekil 2.3. Sürdürülebilir Akdeniz Diyetinde Güncel Piramid	32
Şekil 3.1. Kod Dağıtım Modeli.....	42
Şekil 3.2. Profil Karşılaştırma Tablosu.....	43
Şekil 3.3. Katılımcı Yorumlarına İlişkin Kelime Bulutu	44
Şekil 3.4. Kod Haritası.....	45
Şekil 3.5. Kod Birlikte Oluşma Modeli: Menü Üzerine	50
Şekil 3.6. Kullanılan Filizlendirilmiş Gıda Çeşitleri	61
Şekil 3.7. Kullanılan Tabak Çeşitleri.....	73

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1.1. Yaygın Olarak kullanılan Çimlendirilmiş Tahıl, Baklagil ve Mikro Filizler	14
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	41
Tablo 3.2. Restoran Özellikleri	46
Tablo 3.3. Restoran İçeriği	47
Tablo 3.4. Menü Güncelleme Sıklığı	49
Tablo 3.5. Menü Güncellemede Kritik Noktalar	51
Tablo 3.6. Menü Güncelleme Değişkenleri	52
Tablo 3.7. Fonksiyonel Gıdalar	54
Tablo 3.8. Filizlendirilmiş Gıdalar	56
Tablo 3.9. Filizlerin Restoran Menülerinde Kullanımı	58
Tablo 3.10. Filizlendirilmiş Gıdaya Tepkiler	61
Tablo 3.11. Tedarik Etme Süreci	64
Tablo 3.12. Sunum	65
Tablo 3.13. Filizlendirilmiş Gıda ile İlgili Geri Dönüşler	68
Tablo 3.14. Öneriler	70
Tablo 3.15. Filizlerin Kullanım Alanları	71
Tablo 3.16. Yemeklerde Beğeni Durumu	73

FOTOĞRAF ve RESİM LİSTESİ

Sayfa

Resim 1.1. Nicolas Poussin, ölde Manna Toplanması.....15



KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

%: Yüzde İşareti

₺: Türk Lirası Simgesi

°F: Fahrenheit

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

C°: Celsius

CDC: Centers for Disease Control and Prevention (ABD Hastalık Kontrol Ve Koruma Merkezleri)

FAO: Food and Agriculture Organization of the United Nations

IFMeD: International Foundation of Mediterranean Diet (Uluslararası Akdeniz Diyeti Vakfı)

KVH: Kardiyoasküler Hastalık

ml: Mililitre

n-3: Omega-3 Yağ Asitleri

TVD: Türkiye Vegan Derneği

UNESCO: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

vb.: Ve benzeri

vd. Ve diğerleri

vs.: Vesaire

TEŞEKKÜR

“*Filizlendirilmiş gıdalar*” konusu özellikle “*gastronomi*” alanında literatürde özgün bir konu olmasından dolayı, araştırmam bazı noktalarda benim için çok zorlaştı. Fakat her ne olursa olsun tez konumu kararlaştırdığım andan itibaren ön yargı ile yaklaşmayıp, farklı bakış açıları sunup, beni başarabileceğime inandıran, yol gösteren, yüksek lisans süreci sonrasında da araştırmalarımıza devam edeceğimiz kıymetli danışmanım Doç. Dr. Hande AKYURT KURNAZ’a teşekkür ederim.

Ankara’da görüşme yapmış olduğum tüm restrooran/otel işletmeleri, işletme sahiplerine; yoğun mesai saatleri içerisinde kapılarını açıp, bana ayırmış oldukları zaman, misafirperverlikleri ve ilgi ile sorularımı cevapladıkları için restoran şeflerine; araştırmaya sundukları katkılardan dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Motivasyonumu düşürdüğüm zamanlarda, çaresizliğimin en büyük çare olacağını bana hatırlatan “*akademik link*” ailesine teşekkür ederim.

Beni bugünlere getiren aileme, biricik anne ve babama, üniversite hayatım boyunca zor olan her koşulda beraber mücadele ettiğimiz yol arkadaşlarım, Sevgili Betül ARSLAN ve Ayşe KURU’ya, tüm kalbimle yanımda olduğunu hissettiren kıymetli ablam Fatma YILDIZ’a teşekkürü borç bilirim.

*Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün,
bize bıraktığı miras olan Cumhuriyetin 100. Yılına girmiş bulunduğumuz şu
zaman diliminde; bütün imkânsızlıklara rağmen mücadelesinden vazgeçmeyen,
hak ettiklerinin bedelini ödemiş, tüm zamanlardaki yaşamış ve yaşamakta olan
yürekli insanlara ithafen...*



GİRİŞ

Tarih boyunca yemek tüketiminde akla ilk gelen besin maddesi ekmek ve ekmeğin birleştirici gücü olmuştur. Toplumlar ekmeğe birbirine benzer hikâye ve anlam yüklemiştir. Ekmeği bölmek ve paylaşmak; arkadaşlık, şükran duyma ve manevi bağları artırmıştır (Hegarty ve Mahony, 2001: 4). Ekmek ve mutfak kültürü yüzyıllar boyunca toplumları birbirine bağlamıştır. Mutfak kültürü, bir mutfağın nasıl oluştuğu ile ilgili bir modeldir. Halk kendi ürünlerini seçer, hazırlar, pişirir ve tüketir. Modern gıda antropologları tarafından tanımlandığı haliyle mutfak kültürleri 4 temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; seçilen malzemeler, pişirme yöntemleri, kullanılan baharatlar, yemeğin servis ediliş biçimi ve yeme stilidir. Bu temel bileşenler içerisinde en önemlilerden biri yemeğin hazırlanış ve sunuş şeklidir (Huang, 2013: 139). Yemeğin en son aldığı hal günümüzde yemeğin tercih edilmesinde etkili olan en önemli faktörlerden biri haline gelmiştir. İnsanların beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinin birçok nedeni bulunmaktadır. Bunlar tarihi, kültürel, ekonomik, dini ve toplumların etik değerlerine göre değişiklik gösterebilmektedir (Deniz ve Öksüz, 2017: 169).

Günümüzde filizlendirme özellikle sürdürülebilir enerji kaynağı olarak araştırılmaktadır. Hane mutfaklarında ve endüstriyel mutfaklarda kullanımının yanı sıra sürdürülebilir değerleri ile gıda sanayisinde kullanılmaktadır. Gıda sanayinde özellikle; yaş/püre şeklinde (dondurulmuş şekilde gıdanın işlendiği yerde), kuru/filizlendirilmiş tohum olarak (un şeklinde kurutularak) kullanıldığı görülmektedir (Ikram, Saeed, Afzaal, Imran, Niaz, Tufail, Hussain, Anjum, 2021: 4618). Filizlendirilmiş tahıl ve bakliyatlar, mikro filizler farklı beslenme biçimleri ile uyumlu; özellikle sunum aşamasında etkili gıdalar olmasından dolayı mutfaklarda kullanım alanı artmıştır. Özellikle vegan/vejetaryen beslenme biçimlerinde birçok hayvansal ürünün muadili olarak kullanılmaktadır.

Filizlendirilmiş gıdaların, gıda sanayisinde sürdürülebilir ürün olarak kullanımının gün geçtikçe artmasının yanı sıra profesyonel mutfaklarda kullanım alanı da bu duruma paralel olarak genişlemektedir. Özellikle fine-dining, plant based (bitki temelli mutfak), üst-düzey (gurme mutfak) gibi nitelik sahibi işletmelerin sayısı artıkça filizlendirilmiş gıdaların bilinirliği ve potansiyel kullanım alanları da artmaktadır.

Türkiye'nin başkenti ve bölgesel birçok mutfak kültürünü bünyesinde barındıran Ankara'da farklı gastronomi yönelimlerine ait nitelikli restoran sayısının arttığı görülmektedir. Ankara'da bulunan nitelikli restoran sayısının artmasından dolayı zamanla başkent'in farklı gastronomi etkinliklerine ev sahipliği yapması da mümkün olacaktır.

Bu tez kapsamında Ankara'da bulunan ve mutfaklarında filizlendirilmiş gıdalar kullanan üst düzey restoranlar incelenmiştir. Tez dört aşamadan oluşmaktadır. İlk bölümde filizlendirilmiş gıda kavramı, mikro filizler, filizlerin geçmişten günümüze kullanım alanları, sağlığa yararlı ve zararlı yönleri ve fonksiyonel gıda olarak değerlendirilmiştir. İkinci bölümde ise insanlar tarafından en çok tercih edilen beslenme tarzlarına olan uyumları ve restoran mutfaklarında kullanımına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise *“Filizlendirilmiş Gıdaların Restoran Menülerinde Kullanımı: Ankara Örneği”* adı altında Ankara'da yer alan ve menülerinde filizlendirilmiş gıda kullanan restoranların mutfak şeflerinin görüşleri alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacına uygun şekilde, uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından oluşturulan sorular ile filizlendirilmiş gıdaların restoran menülerindeki içeriği araştırılmıştır. Son olarak dördüncü bölüm olan sonuç kısmında ise elde edilen bulgular derinlemesine analiz edilmiştir. Elde edilen veriler yorumlanmış, yapılan benzer çalışmalar ile karşılaştırılmış ve gelecekte yapılması muhtemel olan çalışmalara önerilerde bulunulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. FİLİZLENDİRİLMİŞ (ÇİMLENDİRİLMİŞ) GIDALAR

Araştırmanın bu bölüm başlığı altında gıdaları filizlendirmenin tarihsel sürecinden, filizlendirilmiş gıda kavramının ve mikro filizlerin tanımlayıcı özelliklerinden bahsedilmiştir. Filizlendirilmiş gıdaların insan sağlığına faydaları ve tüketimindeki potansiyel risklerin neler olabileceğinden ayrıntılı olarak bahsedilmiş olup, filizlendirilmiş gıdaların farklı alanlarda sürdürülebilir ve fonksiyonel olarak nasıl değerlendirilebileceği, üretimi ve tercih edilen filizlendirilmiş gıda çeşitleri üzerinde durulmuştur.

1.1 Gıdaları Filizlendirme İşlemi ve Tarihsel Süreci

Filiz, bitki ve tohumların uygun ortam koşulları sağlanarak filizlendirilmesi ile oluşan filiz yapraklarının gelişimini tamamlamasından sonra toplanarak tüketilmesi sonucu meydana gelen ürünleri kapsamaktadır. Çimlendirme ise bitkileri yeniden canlı haline dönüştürmek için tohumları uyandırarak; bitki ve tohumların başına gelen fizyolojik değişiklikler olarak tanımlanabilir. Filizlendirme işlemi; kolay, hızlı ve verimli üretim sağlayan, ekonomik bir yöntemdir (Şenlik ve Alkan 2021: 199). Besleyici değerinden dolayı tohum filizleri binlerce yıldır tıp doktorları tarafından çoğu hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır. Yaklaşık olarak 18. yüzyılın sonlarına doğru özellikle uzun seyahatlere çıkan denizcilerin iskorbüt (C vitamini eksikliği) hastalığına yakanlanmamaları için bazı deniz kaptanları öncülüğünde filizlendirilmiş tohumlar tükettikleri kayıtlara geçmiştir (Sivritepe, 2010: 74). Tarih süresince 1800'lü yıllardan itibaren Batı ülkelerinde filizlendirme yaygınlaşmıştır (Benincasa, Falcinelli, Lutts, Stagnari, Galieni, 2019: 2). Filizlendirilmiş gıdalar her türlü iklim tipine uyartılabilen, özellikle hayvansal protein tüketmeyenler açısından besin değeri yüksek gıdalardır. Filizlendirme işlemi, istenildiği zaman üretimi kısa sürece gerçekleşebilecek; topraksız da yetişebilecek gıdalardır. Aynı zamanda filizler C vitamini bakımından oldukça yüksek gıdalardır. Filizler, pişirilmeden ya da buharda kısa bir şoklama yapılarak tüketime hazır hale gelen, sıfır atık gıdalara örnek olmaktadır (Sivritepe, 2010: 74).

Çimlendirilerek kullanılan gıdaların büyük bir çoğunluğunu oluşturan tahıllar, tohum ve tohum kabuğundan oluşur. Tahıllar ve baklagiller

filizlendirildikten sonra içeriğindeki kimyasal bileşimlerinde olumlu değişiklikler meydana gelir. Besleyici ve sağlığı teşvik edici özellikleri artar, düşük glisemik indekse sahip olmasından dolayı iyi birer polifenol ve protein kaynağıdır (Ikram vd., 2021: 4617). Filizlendirilmiş gıdalar vejetaryen/vegan¹ beslenme biçimleri için de kullanılabilir. Nitekim sindirim rahatsızlıkları olan kişilerin filizlendirilmiş gıdaları normal tüketime göre daha rahat bir şekilde sindirilebileceği kanıtlanmıştır. Bu bağlamda daha sağlıklı beslenmek için bakliyat alımının artırılması, bakliyalara uygulanan fermentasyon işlemlerinin ardından (ıslatma, kabuk çıkarma vb.) antibesinsel² içeriğinin azaltılması ve gıdaların yeniden canlanmasına filizlendirme işlemi olanak sağlamaktadır (Ikram vd., 2021: 4617-4618). Sağlıklı beslenmeye yeni bir trend olan filizlendirme işlemi aslında tarih süresince kullanılmaktadır. Örneğin, Orta Asya’da, Türklerin yaşadıkları zamanlarda filizlendirilmiş buğdayla “uğut” ve “azık” adında tatlılar tüketildiği kaynaklarda yer almaktadır (Kılınçer ve Demir, 2019: 420).

1.2 Filizlendirilmiş Gıda Kavramı ve Sağlık Üzerine Etkileri

Çimlendirme işleminin ilerleyişi tohumun ıslatılması ile başlamaktadır. Nemli ortam koşullarında tohum kabuğunun çatlaması ile süreç devam eder. Her tohum için ilerleyiş farklı olup daha uzun ya da daha kısa zamanda çimlendirme gerçekleşebilir. Baklagil tohumlarını filizlendirerek kullanmak son zamanlarda yaygınlaşmış olsa da geçmişte farklı zamanlarda geleneksel olarak da yaygın bir şekilde kullanılmıştır. Geçmiş yıllarda sıklıkla çimlendirilen ürünlerden yaygın olanlar arpa, buğday iken günümüzde bu ürünlerin yerini brokoli, yonca, nohut, karabuğday, bezelye ve lupin almıştır. Kullanılan ürünlerin tohum olarak ve filizlendirilmiş hali kıyaslandığında antioksidatif özellikleri, mineral değerleri vb. yönlerinde filizlendirilmiş tohumların daha yüksek besin değerlerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu fark tüketilen gıdaların sadece yapısal özelliklerine değil, lezzetine ve kokusuna da yansımıştır (Şenlik ve Alkan, 2021: 199).

Baklagiller, et tüketilmeyen birçok beslenme biçiminde aynı zamanda ekonomik nedenlerden dolayı et tüketemeyen insanlar için protein alternatifidir. Baklagillerden alınabilecek besin değerini yükseltmek adına baklagil

¹ Vejetaryenlik: Et ürünlerinin tüketilmemesi durumudur. Kendi içerisinde çeşitleri vardır.

Veganlık: Hayvansal ürünlerin tüketilmemesinin yanı sıra hiçbir yan ürünün de kullanılmamasıdır (Seçim, Akyol, Kaya, 2022: 68-73).

² Antibesinsel: Vücudun kalsiyum, demir, potasyum gibi bileşenleri emme kabiliyetini azaltan maddelerdir (Şeniş, t.y.).

tohumlarını çimlendirmek başvurulabilecek yöntemlerden biridir. Gıdaları çimlendirme işlemi sonucunda tüketim, artan antioksidan miktarı sayesinde vücudun hastalıklara karşı koruyuculuğunu da artırmaktadır (Kılınçer ve Demir, 2019: 420).

Tohumları çimlendirme işlemine başlamadan önce tohumlar iyice yıkanıp ardından su içerisinde bekletilmektedir. Net olarak 18-26°C sıcaklığında %70-80 nemli bir ortamda belirli aralıklarda nemlendirilerek ve havalandırılarak istenilen uzunluğa gelene kadar bekletilip ardından hasat edilmektedir. Filizlendirme işlemi eski çağlardan beri farklı kültürlerde uygulanan bir işlemdir fakat günümüzde filizlendirmeye olan rağbetin yeniden artmasının arkasında antioksidan ve antikanserojen özelliklere sahip olması etkili olmuştur. Özellikle soya filizinin oldukça fazla tüketildiği ülkelerde bazı kanser türlerinin fazla görülmemesinin nedeni soya filizinin içerisinde bulunan bazı bileşiklerin kalp hastalıklarını önlediği bilimsel çalışmalar ile kanıtlanmıştır (Şahan, 2017: 6-7).

Bakliyatlar vücudun ihtiyaç duyduğu proteini hayvansal yollar ile alamayanlar için zengin protein kaynağıdır. Bakliyatların düzenli tüketimi ile kronik hastalıkların bazılarının önlenmesi arasında pozitif bir etki vardır. Yapılan araştırmalarda kadınların hamilelik süreçlerinde baklagil tüketmesi lösemi oluşumuna karşı bir etki gösterdiğini ortaya koymuştur. Filizlendirme işlemi, baklagillerde bulunan antibesinsel içeriklerden kurtulmanın ve baklagillerden alınan proteinin kalitesini artırmak için yapılacak yöntemlerden biridir. Diğer bir adı ile çimlendirme işlemi tohumlarda bulunan “fitik asit”in etkisini azaltırken gıdanın sindirilebilmesi de daha kolay bir hal almış olur. Baklagillerin kabuğunun tohumundan ayrılması da sindirilmesini kolaylaştırmanın yanı sıra lezzetini de artırmaktadır (Atalay ve Gökbulut, 2021: 443-445).

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü 2016 yılını “*Uluslararası Bakliyat Yılı*” ilan etmiştir. Bakliyatlar insan beslenmesinde önemli bir konumdadır. Tahıllara göre bünyesindeki protein miktarı daha yüksektir. Bakliyatlar birçok açıdan fonksiyonel olarak düşünülebilir (Şahin, 2018: 11). Antioksidan etkileri olan gıdalar, beslenmesine dikkat eden birçok kesim tarafından ilgi görmektedir. Baklagiller üzerinde yapılan filizlendirme, ıslatma vs. gibi işlemler onları daha sağlıklı hale getirip tüketimini kolaylaştırmaktadır (Şahin, 2018: 12).

Tahıllar ve baklagil tohumları fosfor bakımından zengindirler fakat fitik asitin devreye girmesi ile beraber gıdada bulunan magnezyum ve kalsiyum gibi birçok mineralin emilimi büyük ölçüde etkilenir. Fitik asitin vücuda pozitif etkileri olduğu bazı araştırmalarda ortaya çıksa da; bu konu üzerinde daha yoğun araştırmalar yapılması gerekmektedir. Tahılların tohumunda ve zarında bulunan flavonoidler ³ antioksidan özelliklerinin yanı sıra antikanser etkiler de barındırmaktadır. Çimlendirme işlemlerinde tahıllarda ve baklagillerde flavonoid içeriğinin büyük ölçülerde arttığı yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Şenlik ve Alkan, 2021: 202-203). Soya fasulyesi ve kuru fasulye besin değeri açısından yüksek, yağ oranları ve glisemik indeksi düşük gıdalardandır. Japonya’da kırsal kesim üzerinde yapılan bir araştırmada soya fasulyesi tüketiminin insan ömrünü uzattığı kanıtlanmıştır. Kuru fasulye hayvansal proteine ulaşamayan kesim için ucuz protein kaynağıdır. Kuru fasulye ve soya fasulyesi tüketimi kardiyovasküler hastalıklara karşı vücudu korumaktadır. Aynı zamanda baklagil tüketimini rutin hale dönüştürmek obeziteye karşı etkili olur, sağlıklı kilo kaybını sağlar. İçeriğindeki yüksek lif ve yüksek protein vücudun kilo dengesini korumada etkili olur (Anderson, Smith, Washnock, 1999: 464-469).

Filizlendirme işlemi sonrasında besinlerin fiziksel ve kimyasal yapılarında değişiklikler meydana gelmektedir. Çimlendirme ile antibesinsel içerikler parçalanabilirken bazı tahılların çimlendirilmesi sonucunda içerdiği karbonhidrat ve nişasta miktarlarında azalmalar meydana gelmektedir (Okur ve Madenci, 2019: 666). Son zamanlarda yapılan çalışmalarda baklagillerin antioksidan etkilere sahip olduğu çeşitli kaynaklarda yer almaktadır (Orozco, Frias, Zielinski, Munoz, Piskula, Kozłowska, Valverde, 2008: 885).

Filizlendirme ile tahılların içerisinde bulunan fitik asit azalmaktadır. Fitik asitin azalması sayesinde filizlendirilecek gıdaların içeriğinde bulunan minerallerin (fosfor, kalsiyum, demir, magnezyum vb.) emilimi, filizlendirmeden tüketimine göre daha yüksektir. Çimlendirilmiş tahılların un haline getirilerek fonksiyonel gıda yapımında kullanımı üzerine yapılmış çalışmalar bulunmaktadır (Okur ve Madenci, 2019: 668-669).

Baklagil tüketmek antioksidan ve fitokimyasallar (havuç, turpgiller, yeşil sebzeler, domates) açısından zenginliktir. Çoğu kanser türüne yakalanmanın

³ Flavonoid: Bitkilere kırmızı, turuncu vs. rengini veren, antioksidan özellikleri olan maddelerdir (Karacanoglu, t.y.).

beslenme biçimi ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar mercimek ve fasulye tüketimi ile kanser riski arasında ters ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Soya fasulyesi ve türevlerinin fazlaca tüketildiği Asya ülkelerinde (Japonya, Çin vs.) kolon, meme, rahim, prostat kanserlerine yakalanma riski daha düşüktür. Bunun nedeni de bilimsel deneyler ile kanıtlanmış olan izoflavonların⁴ ve fitokimyasalların⁵ güçlü etkilerine bağlanabilir (Anderson vd., 1999: 468-469).

1.3 Filizlendirilmiş Gıdaların Potansiyel Risk Faktörleri

Tohumlar filizlendirme işleminden sonra içerisinde birçok mikroorganizma bulundurmaktadır. Pişirildiği gibi çiğ halde de tüketilen filizler ısıtma işlemi görmediği durumlarda içerisindeki mikroorganizmalar yüksek seviyelere ulaşabilmektedir. Farklı dezenfeksiyon yöntemleri ile mikrobiyolojik risklerin giderilebilmesine rağmen filizlendirme işleminin fonksiyonel gıda anlayışına zarar verilmemelidir (Şahan, 2017: 2). Filizlendirme işleminin gerçekleştiği ortamın yüksek miktarda nem içermesinden dolayı patojen mikroorganizmalar hızlıca üreyebilmektedir (Uçan, 2021: 33).

Filizlendirme işleminde önemli birçok husus olmakla birlikte, basamakların herhangi birine dikkat edilmediği takdirde risk oluşabilir. Çiğ tüketim yapılmasından dolayı her aşamayı dikkatli bir şekilde gerçekleştirmek önemlidir. Filizlendirme için kullanılan ekipmanların ve suyun steril olması temel gerekliliktir. Islatma suyuna litre başına ¼ fincan koyulan “beyaz sirke” ya da birkaç damla “greyfurt çekirdeği ekstresi” ile tohumun dış kabuğu temizlenmiş olur. Aynı zamanda geleneksel yollarla üretilen tohumlara göre organik tohumlar daha az risk faktörü oluşturmaktadır. Tohumların sterilizasyonunun iyi yapılmamasının ve yanlış ürünlerin uygun olmayan ortam koşullarında filizlendirilmesinin sonucu olarak bakterilerin üremesi ve ciddi sağlık sorunlarının (salgınlar vb.) meydana gelmesi kaçınılmazdır. Meydana gelen kaynağı belirsiz salgınların veya hastalıkların sebebi olarak, filizlendirilmiş gıdaların olduğu, yetkili kişilerce ileri sürülebilmektedir. Bu durumun bir örneği olarak; 2011 yılının ilkbaharında meydana gelen Almanya’daki “patojenik salgın” örnek verilebilir. Salgının ilk zamanlarında, salgının nedeni olarak İspanyol salatalıkları gösterilmiştir. Yapılan testlerde ise salgının İspanyol salatalığından kaynaklanmadığı tespit edilmiştir. Devam eden süreçte ise salgının tam olarak

⁴ İzoflavon: Flavonoid gurubu içerisinde bulunan, kuru baklagillerin içeriğinde yer alan bir maddedir (Ataalp, 2022).

⁵ Fitokimyasal: Bitkilerde kendiliğinden bulunan kimyasal bileşiklerdir (Karip, 2015).

hangi durumdan kaynaklandığı tespit edilemeyince, Alman maş fasulyesi filizlerinden kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Bunun üzerine yapılan laboratuvar testlerinin temiz çıkmasından sonra ise (kontamine olmaması durumu) salgından etkilenen insanlara nerede ne tükettiği sorularak, maş fasulyesi filizinden kaynaklandığı belirtilmiştir. Tam olarak kaynağı belli olmayan patojenik salgından dolayı insanlar tereddüte düşmüş ve filizlendirilmiş maş fasulyesi aklanamamıştır (Sprout People, t.y.).

1.4 Filizlendirilmiş Gıdaların Fonksiyonelliği ve Sürdürülebilirliği

Tüketiciler gün geçtikçe bilinçlenirken sağlıklı gıdaya ulaşma süreci de zorlaşmaktadır. Gıdaları çimlendirme sayesinde gıdanın dayanıklılık direnci artmakta ve fonksiyonellik kazanmaktadır. Bu sayede gıda sektöründe daha sağlıklı, alternatif seçenekler doğmaktadır (Kılınçer ve Demir, 2019: 420). Son zamanlarda insanların tükettikleri gıdalara daha bilinçli yaklaşımları neticesinde daha az yağlı ve daha az işlem görmüş; fonksiyonel gıdalara olan ilgi artmaktadır (Çelegen, 2019: 6-7).

Baklagilleri fonksiyonellik bakımından değerlendirmek gerekirse kişisel tercih ya da inançları gereği bazı ürün gruplarını tüketemeyen insanların o besinlerden alması gereken protein gibi içerikleri tüketebilecek ürünlere yüklenip, gereksinimlerini karşılayabilmektedir. Ayrıca baklagiller de filizlendirme işleminden sonra tüketildiklerinde metabolizmaya sindirim kolaylığı sağlayarak vücuda alınan besin değeri yükseltilebilir (Atalay ve Gökbulut, 2021: 446).

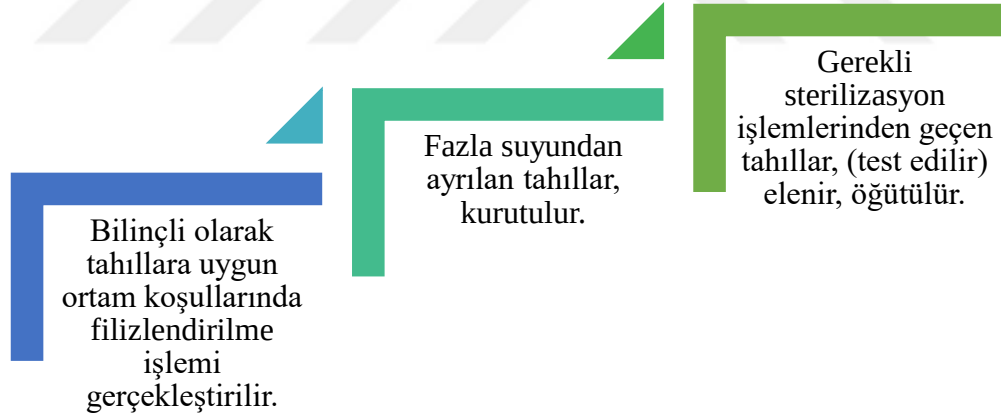
Çimlendirilmiş tohumların doğrudan tüketiminin yanında endüstriyel ürünlerde kullanımı da yapılmaktadır. Bunlara örnek olarak hazır çorbalar, kahvaltılık ürünler, makarnalar, salatalar, unlu mamuller vb. verilebilir. Bazı hastalıkların tedavisinde de yine çimlendirilmiş gıdalardan faydalanılmıştır. Doğal gıdaya ulaşmanın zorlaştığı günümüz koşullarında hububat ve baklagilleri çimlendirerek tüketmek; gıdanın besin değerini artırırken aynı zamanda fonksiyonellik de kazandırmaktadır (Kılınçer ve Demir, 2019: 420).

Günümüzde tüketiciler tarafından en çok yakınılıp, tüketicileri korkutan durumlardan bazıları şunlardır (İkram vd., 2021: 4623):

- Gıdanın uzun raf ömrüne sahip olması,
- Sıra dışı duyuşal özellikler,
- Biyoyararlılığı yüksek gıda özellikleri taşımaları.

Bu özelliklerin bir kısmı sağlanmaya çalışılırken diğer bir kısmında ise eksik kalınmaktadır. Gıda sanayisinde bu durumu filizlendirilmiş tahıllar ile sağlamaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Bu durumun devamındaki artış geleneksel gıdalara yansıdığına; filizlendirilmiş tahıl unları kullanıldığında vücuttaki bağışıklık sistemi, vitamin ve mineral eksikliği, metabolizma, asit-baz dengesinin düzenlenmesinde olumlu etkileri olabilir (Ikram vd., 2021: 4623).

Gıda endüstrisinde filizlendirilmiş un kullanımı gelişim göstermektedir. Filizlendirilmiş un kullanılarak neredeyse normal un ile yapılan birçok gıda ürünü yapılabilmektedir. Filizlendirilmiş un hakkında önemli bir konu ise filizlendirilmiş tahıl unlarında gluten oranı azalabilir. Fakat bitkinin proteini olan glutenin tamamen ayrışması neredeyse imkânsızdır. Bu nedenle tüketicilerin dikkatli olması gerekmektedir. Filizlendirilmiş tahıl unu eğer uygun şekilde işlenmişse özellikle diyabet hastaları için önemli olan, pankreasın çok fazla çalışmasına gerek olmadığından sindirimi kolaylaştırır. Filizlenen tahıl unları uygun koşullarda işlenip öğütülürse, normal unlara göre tazeliğini daha uzun süre koruyabilmektedir. Bilinçli olarak tahılların filizlendirilmesinde izlenecek aşama Şekil 1.1.'de gösterilmektedir (Essential Eating, t.y.).



Şekil 1.1. Filizlendirilmiş Tahıl Unu Üretim Aşaması.

Filizlendirilmiş tahıl unu başta olmak üzere gıda sanayinde filizlendirilmiş püre, filizlendirilmiş undan üretilen temel gıda maddeleri kullanılmaktadır. Filizlendirilmiş tahıl ununun düzenli tüketiminde insan vücudu üzerinde yarattığı bazı etkiler şu şekildedir (Essential Eating, t.y.):

- Bağırsak düzenleyicidir.
- Düşük kolesterol dostudur.
- Sindirim sisteminin yükünden kurtarır.

- Düşük kan basıncına sebep olur.
- Diyabeti (Şeker hastalığı) daha iyi yönetmeyi sağlar.
- Gündelik hayat için daha fazla enerji sağlar.
- Kilo kaybına sebep olur.
- Tahılın %100'ü kullanılmış olur.

1.5 Mikro Filizler

Mikro filizler 1980'li yılların sonuna doğru Amerika'da (San Francisco/California) şeflerin restoran menülerinde kullanımı ile ortaya çıkmıştır. Mikro yeşillikler birçok bitkinin tohumları ile üretilen yenilebilir fidelerdir. Günümüzde fine-dining yemek hizmeti sunan çoğu restoranın tabak dekorlarında sunuma katkı sağlamaktadır. Yetiştirme aşaması çeşitlerine göre zaman farklılıkları oluşturmaktadır. Mikro yeşillikler vitamin, mineral, antioksidan bileşikler içerdikleri için fonksiyonel gıda kapsamına da girmektedir. Her mikro filizin kendine has karakteristik aromaları mevcuttur. Yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre mikro filizler kullanıma hazır sebzelere göre daha yüksek oranlarda antioksidan içermektedir. Aynı zamanda duyuşal (koku, lezzet, tekstüre, görünüş vs.) özellikleri kıyaslandığında da baskın gelmektedir. Bu durumdan dolayı mikro filizler birçok özel beslenme tercihinde alternatif olarak kullanılabilir. Bir diğer önemli konu ise mikro yeşilliklerin kullanılmasında tabak dekoru ile sınırlandırılmaması durumudur. Ürünün renginin, tadının, dokusunun da işin içine girmesi ile ilerleyen zaman içerisinde yeni mutfak eğilimlerinde başrol olabilme ihtimali barındırmaktadır (Örnek, 2021: 105-106).

Mikro yeşillikler en basit haliyle taze ve hassas tüketilebilen fide olarak tanımlanabilir. Otsu bitkilerin tohumlarından ve farklı sebze türlerinden üretilen aromatik minik filizlerdir. Mikro yeşilliklerin daha az yaygın olarak kullanılan bir adıyla “*sebze konfeti*”dir. Aromatik özelliklere sahip olan mikro filizler son yıllarda tabaklarda genellikle garnitür olarak yer almıştır. Bu bakımdan mikro filizlerin yeni bir sebze kategorisini temsil ettiğini belirtmek önemlidir. Filizlendirilmiş gıdalar ile karşılaştırıldığında mikro yeşillikler seralarda, açık ortamlarda, toprakta yetişebilmektedir. Ayrıca mikro yeşilliklerin büyüme döngüsü filizlendirilmiş gıdalara göre daha uzun sürelidir. Filizlendirilmiş gıda sıfır atık bir ürün olmakla birlikte mikro filizlerin köksüz kısımları tüketilmektedir (Renna, Gioia, Leoni, Mininni, Santamaria, 2017: 1).

Mikro yeşilliklere olan ilgi son yıllarda giderek artmaktadır. Tarihi çok eski olan mikro yeşillikler 1980'li yıllarda ABD'de restoran endüstrisinde gıda olarak kullanılmaya başlanmıştır. Mikro yeşillikler gerçek yapraklar çıkınca hasat edilen yenilebilir bitki fideleridir. Gelişimini bitirmemiş minik sebzelerdir. Mikro yeşillikler herhangi bir ısıya dayanıklı gıdalar değildir. Bu sebeple çiğ tüketilmesi besin değeri açısından en doğru yöntemdir. Sebze filizleri ve bebek sebzeler mikro yeşilliklerden farklı ürünlerdir. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki mikro yeşillikler yüksek oranda biyoaktif madde taşımaktadır. Yapılan bilimsel araştırmalarda mikro yeşilliklerin bazı kanser türlerine ve sağlığa olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (Uysal ve Gökçay, 2023).

Renna vd. (2016) çalışmalarında mikro filizlerin sahip olduğu avantajları şu şekilde açıklamışlardır:

- Mikro filizler bazı araştırma sonuçlarına göre sebzelere nazaran (fenoller, antioksidanlar, mineraller ve vitaminler) yüksek besin konsantrasyonuna sahiptir.
- Mikro yeşillikler normal sebzeler ile kıyaslandığında 10 kat yüksek antioksidan özelliğine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sebeple mikro yeşillikler zengin besin kaynaklarına sahiptir.
- Piyasadaki filizlendirilmiş gıda içerikli ürünler, diğer ürünlerle karşılaştırıldığında; tüketiciler ve mutfak şefleri için diğer ürünlere nazaran daha fazla kalite garantisi sağlamış olur.
- Vejetaryen ve veganlar tarafından da talep edilen ve bireylerin beslenmelerini çeşitlendiren mikro filizler aynı zamanda lüks restoranlarda servis edilmektedir. İlk olarak ABD olmak üzere filizlendirilmiş ürünler, restoranlarda ve marketlerde yer almaktadır.
- Sebze konfeti genellikle hasat edilmeden önce satılmaktadır. Mikro filizler tüketici ve şefler tarafından kullanım öncesinde kesilmektedir, böylece ürünü büyürken satma imkânı elde edilmektedir.
- Mikro filizler besin değeri yüksekliği ve tazeliğinden dolayı “*süper gıda*” olarak nitelendirilip, fonksiyonel gıda kapsamında değerlendirilmektedir.

Fonksiyonel gıdalara olan rağbetin artması ile birlikte mikro yeşillikler de ön plana çıkmıştır. Son yıllarda taze, dayanıklı, işlevsel ürünlere olan ilgi artmaktadır. Tüketicilerin sağlıklı ve uzun ömürlülüğü destekleyen yeni ürün

arayışları gastronomik hazları ile birleşmiştir. Mikro yeşillikler 1980'lerin sonunda San Francisco Kalifornia'da, Dünya mutfaklarında yeni ve taze malzemeler olarak popülerlik kazanmıştır. Mikro yeşillikler; canlı renkleri, hassas dokuları, lezzet artırıcı özellikleri ile öncelikle salatalar, çorbalar, sandviçler, tatlılar, mezeler ve içeceklerde kullanılmaktadır. Mikro yeşilliklerin arz ve talebi, gündemde olan gastronomi trendlerinden etkilenmiştir. Restoranlarda filizlendirilmiş gıda tercihleri, şeflerin üreticiler ile olan etkileşimleri doğrultusunda değişim gösterirken; tüketicilerin filizlendirilmiş gıda tercihleri, belirli duyuşal özellikler etkisinde değişiklik gösterir (Kyriacou, Roupheal, Gioia, Kyratzis, Serio, Renna, Pascale, Santamaria, 2016: 103-104).

Mikro yeşillikler, içeriğinde bulunan fitokimyasallar sayesinde hastalıklara karşı vücudu korumaktadır (Işık, Işık, Aytemiş, Güner, Aksoy, Çetin, Topalcengiz, 2022: 632). Mikro yeşillikler oldukça hassas ürünlerdir bu yüzden özellikle hasattan sonra tüketime kadar muhafazası önem arz etmektedir. Kontaminasyonlar ve çabuk bozulma tüketim süresini sınırlandırmaktadır. Bu sebeple özellikle hasat sonrası depolama, ambalajlama, aşamalarında hassas davranılmalıdır. Bu durum mikro filizlerin kalitesini oldukça etkilemektedir (Işık vd., 2022: 640).

1.5.1 Mikro Filizler ve Üretimi

Mikro filizler çoğunlukla topraksız üretim sistemleri ile yetiştirilmektedir. Fideler besin maddesi ile beslenir. Mikro filizlerin yaşaması için gerekli ortam koşulları sağlanır. Çoğunlukla kontrollü ortamlarda, seralarda, basit ya da ileri teknolojilerle sağlanan tünellerde yetiştirilebilir. Temel olarak 3 şekilde üretimi sağlanan mikro filizleri farklı boyutlarda plastik kaplarda yetiştirmek mümkündür. Böylece büyümesi tamamlandıktan sonra ürün tedariki sırasında kesilme durumu da ortadan kaldırılmaktadır. Mikro filiz üretiminde oldukça hassas olunan bir konu ise üretim çeşitlerine göre yapılacak olan ortamın mikrobiyolojik kalitesini garanti eden sterilizasyon işlemlerinden geçmiş olmasıdır. Aksi takdirde insanlar için tehlikeli olan “salmonella” ve “ecerichia coli” gibi bakteriler içerebilir. Üretimdeki diğer dikkat edilmesi gereken husus ise mikro filiz seçimidir. Yenilebilir mikro filiz türü ararken her türün yenilebilir olmadığına dikkat etmek gerekmektedir. Örneğin patlıcan, biber, domates gibi türler fide aşamasında antibesinler içerdiği için yenilebilir tür olarak kabul edilmemektedir. Mikro filiz üretimi aşamasında ilk yapılacak işlem, türün fide aşamasında

yenilebilir olmasının belirlenmesidir. Tütün yenilebilirliği değerlendirildikten sonra ise tüketici tarafından tercih edilebilecek bir lezzete sahip olmasıdır (Renna vd., 2016: 5-7).

Mikro yeşilliklerin arz ve talebi, gündemde olan gastronomi trendlerinden etkilenmiştir. Mikro yeşillikler hasat edilerek dağıtılan bir tür değildir. Servis etme esnasında son aşamada hasat edilir. Mikro yeşillikler ve mikro filizler birbirinden farklıdır. Mikro filiz ve mikro yeşilliklerin bazı farkları aşağıda verilmiştir (Kyriacou vd., 2016: 104):

- Mikro yeşillikler olgunlaşmamış halde tüketilir.
- Mikro yeşilliklerin üreticileri için dezavantajı düşük verim, hızlı solma ve kısa raf ömrü olmasıdır.
- Mikro yeşillikler daha güçlü lezzet artırıcılardır.
- Mikro filizler karanlık ve neme doymuş ortamlarda yetiştirilir.

Mikro filizlere artan rağbet ile yeni mutfak konseptlerinin önü açılmıştır. Büyük gıda marketlerinde büyüme formlarını da içeren kalıplarda canlı şekilde satışı gerçekleşmektedir. Fakat restoran mutfaklarında ya da soğutucularında mikro filizin lezzeti ve kalitesi hızla azalabilir. Yine tedarik sırasında karanlık ortamda fazla bulunmasının sonucunda duyuşal özelliklerini büyük ölçüde kaybedebilir. Bu sebeplerden dolayı mikro filizleri teras veya cam önü gibi alanlarda kendi kendine üretmek isteyen işletmeler ya da kişiler bulunmaktadır. Kendi mikro bahçelerini yapıp düşük maliyetli, taze üretim yapmak isteyen kişiler açısından bu üretim; günümüz koşulları dikkate alındığında önemli olarak görülmektedir. İnsan sağlığına faydalı bu sebzeler yıl boyunca uygun ortam koşulları sağlandığında yeni bir trend olarak kabul edilmektedir. Mikro filizler şeflerin özelleştirilmiş ürünler elde etmek için başvurdukları yöntemlerden biridir. Mutfak şefleri mikro filizlere kullanıma daha uygun şekilde sahip olabilmek için, yeni yollar denemişlerdir (Renna vd., 2016: 7-8). Yaygın olarak kullanılan çimlendirilmiş tahıl, baklagil ve mikrofilizlerden bazıları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.1. Yaygın Olarak kullanılan Çimlendirilmiş Tahıl, Baklagil ve Mikro Filizler. **Kaynak:** (Country Life Natural Foods, t.y.)

Pancar Filizi: Diğer tohumlara göre filizlendirilme süreci daha zordur. Pancar filizinin tadı pancara çok benzemekle beraber parlak pembe rengi sunum tabaklarında dikkat çekmektedir. A,B,C,E,K vitamini, kalsiyum, demir ve protein bakımından zengindir.	
Lahana Filizi: Mor, gri, yeşil tonlarındadır. Tatlı bir aroması, gevrek bir dokusu vardır. Folik asit bakımından zengin olan lahana filizi çiğ tüketiminin yanı sıra sotelenerek de tüketilmektedir.	
Bezelye Filizi: Salatalarda ve sandviçlerde kullanılabilecek kendine has hafif bir lezzet içermektedir. Kalsiyum, demir, fosfor bakımından zengin olmanın yanı sıra Vitamin A,B,C, içermektedir.	
Turp Filizi: Turp filizleri çeşit bakımından zengin olmanın yanı sıra tatları yetişkin turpları andırmaktadır. Suşi, tofu, salata ve sandviçlerde garnitür olarak kullanılmaktadır. Folat ve manganez açısından zengindir ve vitamin B, C içermektedir.	
Hardal Filizi: Baharatlı aromasıyla yonca filizine benzetilmektedir. Sandviç ve salatalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Magnezyum, çinko, demir, kalsiyum, selenyum içermektedir. Kısa sürede olgunlaşır fakat ne kadar uzun süre olgunlaşır ise aroması daha da belirginleşmektedir.	

1.6 Filizlendirilmiş Tohumlardan Yapılan Ekmek: Manna/Essene

Mana, Manna ekmeği ile ilgili tarihsel olarak eski kaynaklarda kısıtlı sayıda bilgiler yer almaktadır. Essene-Ezekiel ekmeği olarak da bilinmektedir. Kutsal olmasının arkasında yatan başlıca sebepler ise hristiyanların kutsal kitabı İncil'e göre, Büyük Göçü takip eden kırk yıllık süreleri boyunca Sina Çölü'nde yolculuk eden İsrail halkına verilen kutsal bir ürün olmasından kaynaklanmaktadır. Bunun sonucunda çölde yemekleri tükenip halkın açlıktan ölmesinin önüne geçildiğine inanılmaktadır. Manna kişniş tohumuna benzeyen beyaz bir tohum olarak tasvir edilmiştir. Öğütülüp pişirildikten sonra tüketilen tadı ballı gofret gibi tatlı olarak açıklanır. Bazı kaynaklarda da direkt ekmecek olarak geçmektedir (Kara, t.y.).

Menn sözlükte kelime kökeni olarak nimet vermek, ihsan etmek, manna (manne) ise İsrailoğulları'na verilen kudret helvası olarak geçmektedir. Manna olarak adlandırılan küçük ekmecekler, sabah çiyi ile beraber gönderilip; gökten yağan man o gün tüketilmeyip ertesi güne bırakıldığında kurtlandığı rivayet edilmiştir. Herkesin ihtiyacı kadar almasına, açgözlü olunmamasına vurgu yapılmıştır. Man'ı hiçbir işleme tabi tutmadan tüketildiği gibi değirmende öğütülüp, un haline getirildikten sonra pide yapıldığından bahsedilmektedir. “*Meleklerin Ekmeği*” olarak da adlandırılan bu yiyecek, yiyen kişinin arzuladığı yemeğin tadını almakta olduğuna inanılmaktadır. Örneğin yaşlı için bal, genç için et, çocuk için süt tadına dönüştüğüne inanılmaktadır (Ersin, 2019: 386; Harman, t.y.).



Resim 1.1. Nicolas Poussin, Çölde Manna Toplanması (Akdeniz, 2017: 709).

Günümüzde ise ezekiel ekmeği, bazı marketlerde hazır olarak satıldığı gibi evlerde de yapılmaktadır. Çeşitli filizlendirilmiş tahıllar kullanılarak yapılan ve

içeriğine doğrudan un ilave edilmeyen ekmektir. Filizlendirilmiş tahıllar, hamur haline getirmek için ezilip ve pişirilmektedir. Yalnızca buğday değil çeşitli filizlendirilmiş tahılların (arpa, soya fasulyesi, mercimek, darı, kavuzlu buğday) karıştırılması ile yapılmaktadır. Ezekiel ekmeğinin sindirimi diğer ekmeklere göre vücudu yormamaktadır. Ekmeğin içerisinde teknik olarak normal un yerine filizlendirilmiş tahıl unu olmasına rağmen çölyak hastaları ve glüten hassasiyeti olan kişiler için uygunluğu tartışılmaktadır. Uygunluğu konusunda daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Organik Fashion, t.y.).



İKİNCİ BÖLÜM

2. FİLİZLENDİRİLMİŞ GIDALARIN BESLENME BİÇİMLERİ İLE İLİŞKİSİ VE RESTORANLARDA KULLANIMI

Çalışmanın bu bölümünde yaygın olarak tercih edilen beslenme biçimlerinden, beslenme biçimlerinin tercihinden, zayıf ve güçlü yönlerinden bahsedilmiştir. Ayrıca restoranlarda filizlendirilmiş gıda kullanımı ve restoran menüleri üzerinde etkili olan faktörler ele alınmıştır.

2.1 Raw Food Beslenme

Günümüzde sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için hızlı gıdadan yavaş gıdaya, tüketicilerin damak tadına uyan yenilikçi uygulamalara, çiğ gıdadan yaşayan gıda anlayışına geçilmektedir. Raw food denildiğinde akla özellikle sebze ve meyveler, çimlendirilmiş kökleri ve canlı gıdalar gelmektedir. Tüketilen gıdaları hayvansal gübrelerle yetiştirmek, kimyasal kullanmamak çiğ beslenmede önemli bir detaydır. Raw food beslenme yaklaşımının temel felsefesi sindirim sisteminin çalışma kalitesini, sağlık problemlerine karşı dirençli bir vücut oluşumunu ve kilo dengesini sağlamaktır (Çakmak ve Sevinç, 2018: 85-86).

Raw food beslenme tarzında çiğ gıda denildiğinde akla ilk gelen ürünler çimlendirilmiş tohumlar, filizler, sebzeler ve meyvelerdir. Gıdanın doğal hali ile tüketiminin; işlem görmemesinden dolayı taze gıdalarda bulunan enerji en yüksek düzeydedir. Çiğ beslenmedeki genel felsefi yaklaşım; gıdanın işlendiğinde faydalı olan bileşeni yok olmaktadır, gıda belirli bir sıcaklıkta ısıtılmalıdır. Bu bileşen “*yaşam gücü*” olarak adlandırılmaktadır. 108-120°F aralığının üzerinde bir sıcaklığın bu durumu bozduğuna inanılmaktadır. Yaşayan gıdalar felsefesini benimseyenler; gıdaların faydalı bileşenlerinin bitkinin topraktaki anına en yakın olduğu anda gizlendiğine inanmaktadırlar. Fakat bu düşüncüyü destekler nitelikte bilimsel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Hobbs, 2005: 272-276).

Çiğ beslenme gıda ürünlerinin kimyasal işleme maruz kalmadan çiğ ya da belli bir dereceye kadar pişirip tüketilmesini kapsamaktadır. Çiğ beslenme fikri kapsamında insanların varoluş sürecinin başında ilkel şartlar ile besinleri herhangi bir ısıtma işlemine tabi tutmadan tüketip yeterince sağlıklı oldukları düşüncesi ağır

basmaktadır. Bu sebepler doğrultusunda raw food akımı yeniden güncellik kazanmıştır fakat önemli besin maddelerinden mahrum kalınması da sağlıklı beslenmenin önünde bir engel oluşturmaktadır (Karaman ve Soylu, 2020: 252).

Toplumu oluşturan her birey bulunduğu toprakların beslenme kültürü, yeme içme alışkanlıkları ve sahip olduğu diğer özellikleri ile bütündür. Her toplumun aynı gıdayı tüketim şekli, çeşitlendiriş biçimi gibi faktörler farklı olabileceği için birbirlerini de etkilemektedir. Küreselleşmenin bir sonucu olarak farklı yemek kültürlerine ev sahipliği yapan insanlar arasındaki etkileşim gün geçtikçe artmaktadır. Bu durumun pozitif ve negatif olabilecek birçok etkileri bulunmaktadır. Bunların sonucunda daha bilinçli beslenme tarzı önem kazanmakta ve “*fresh food, raw food, live food*” gibi yeni tüketim yaklaşımları ortaya çıkmaktadır (Sevinç ve Çakmak, 2017: 148-149). Çiğ beslenmenin tarihi vejetaryenlik akımının başlangıç zamanlarına kadar uzanmaktadır. Çiğ gıda diyeti; ağırlıklı olarak veya bütünüyle çiğ, işlenmemiş gıdaları kapsamaktadır. Çiğ gıda diyetinde 118°F’ın üzerinde ısıtılmış, pişirilmiş ve pastörize edilmiş gıdalar beslenmeye dâhil edilmemektedir. Daha sık tüketilen ürünlerin başında filizlenmiş tahıl ve fasulye gelmektedir. Soğuk sıkım zeytinyağı ve ham sızma Hindistan cevizi yağı kullanılmaktadırlar. Birçok çiğ gıda diyeti vegan olmakla beraber çiğ et ve balık, kümes hayvanları ve ürünleri, pastörize edilmeyen süt tüketen raw food diyetine uygun beslenme şekline sahip tüketiciler de bulunmaktadır (Barad, Mendoza, Dahl, 2020: 1).

Çiğ gıda diyetleri sebze, meyve, kuruyemiş ve tohum başta olmak üzere pişmemiş ve işlem görmemiş gıdaların yüksek tüketimi ile karakterize edilen bitki temelli diyetlerdir. Çiğ gıda diyetinde yiyeceklerin tüketim şekli incelendiğinde genellikle yiyecekler aynı öğünde ayrı ayrı olarak birbirine karıştırmadan yenilmektedir. Bu tip diyetlerde uzun süreli bağıllık, üzerinde durulması gereken bir konudur (Garcia, Koebnick, Dagnelie, Strassner, Elmadfa, Katz, Leitzmann, Hoffmann, 2007: 1293).

Çiğ gıda diyeti pişmemiş, işlenmemiş gıdalardan oluşan bir beslenme planını savunur. Diyetteki çiğ gıda tüketimi diyete katılanların bağıllık oranlarına göre değişkenlik göstermekle birlikte %50-100 aralığındadır. Et ürünleri, balık ve çiğ süt ürünleri bu diyetle kullanılabilir olmanın yanında diyetin küçük bir bölümünü içerir. Çoğunlukla tüketilen gıdaların başında tohumlar, bitkiler,

kuruyemişler, sebzeler ve meyveler gelmektedir (Schulsinger ve Penniston, 2015: 203).

Raw food akımında, “Sebzeleri pişirmek ısıya duyarlı besin maddelerini azaltmaktadır.” görüşü hâkimdir. Aynı zamanda sebzelerin pişirilmesi ile bazı zararlı karotenoidler ⁶ ölürken yararlı olanlar da yok olmaktadır. Vegan beslenmenin tercihlerinden biri olan, çiğ vegan diyetini benimseyen insanlar çiğ tüketimin faydalarını 3 maddede açıklamışlardır (Link ve Jacobson, 2008: 54):

- Isının gıda üzerinde etkisi,
- Doğal gıdanın rolü,
- Glüten içeren gıdaların tüketiminin etkisi.

Çiğ beslenmeyi benimseyenler doğal olmayan ürünlerin kötü olduğu anlayışına sahiptir fakat bu anlayış her zaman doğru olmamaktadır. Çiğ gıda diyeti içerisinde vegan olan birçok beslenme örneği bulunmaktadır. Ayrıca vejetaryen diyetle benzer birçok çeşit görülmektedir. Çiğ beslenme anlayışı baklagiller ve tohumların filizlendirilerek tüketimini de kapsamaktadır. Çimlendirme işlemi sayesinde besinlerin içerisinde bulunan mineral, vitamin, protein miktarlarında yüksek derecede artış olmaktadır (Raba, Lancu, Bordean, Adamov, Popa, Pirvulescu, 2019: 46-47).

Çiğ beslenme sisteminde hayvansal ürün tüketmemek ile ilgili sınırlamadan ziyade pişirme derecesinin 46 dereceyi geçmemesi gerekmektedir. Bazı beslenme anlayışlarında olduğu gibi raw food beslenme anlayışında da tüketiciler birkaç gruba ayrılmıştır. Bunların içinde hiç et tüketmeyenler de bulunmaktadır. Çiğ tüketimde kimyasal işleminden geçmeyen gıdaların besin değerlerinde bir kayıp yaşanmadığından dolayı aynı zamanda insan vücudunun alkali dengesini düzenlemektedir. Bağışıklık sistemini düzenlemeyi hedeflemektedir. Bazı araştırmalara göre; çiğ beslenme kapsamında filizlendirilmiş gıdaların çiğ tüketilmesi sonucunda yaşlanmaya karşı etkisinin olduğu ve dejeneratif sağlık problemleri üzerinde pozitif etkiler barındırdığı ortaya çıkmıştır (Karaman ve Soylu, 2020: 254-255).

⁶ Karotenoid: Kırmızı, sarı renk pigmentlerine sahip, meyve ve sebzelerde bulunan maddelerdir (Uludiz, 2018).

2.1.1 Raw Food Beslenmede Filizlendirilmiş Tahıl ve Baklagillerin Önemi

“Raw food” kavramı kapsamında sık tüketilen ürünlerin başında tohumlar, kuru baklagiller, çimlendirilmiş tahıllar, sebze ve meyveler yer almaktadır (Karaman ve Soylu, 2020: 252).

Raw food gıda ürünlerinin çiğ olarak tüketilmesi gerektiğini düşünen bir beslenme biçimidir. Çiğ beslenme tüketilen ürünlerin kimyasallarla etkileşime geçmemiş, hayvansal gübreler ile üretilmiş gıdaların tüketimini kapsamaktadır. En çok tercih edilen ürünler hububatlar, baklagiller, sebze ve meyvelerdir. Özellikle baklagillerin protein miktarının yüksek olması nedeni ile bu beslenme biçiminde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Baklagilleri ve tahılları filizlendirme işlemi besin değerinin artırmaktadır (Okur ve Madenci, 2019: 665-666).

2.1.2 Raw Food Beslenme ve Sağlık İlişkisi

Çiğ beslenmeyi tercih eden tüketiciler; doğal enzim ve yüksek besin değerine sahip işlenmemiş gıdalardan sindirim sırasında vücudun, olması gereken değerleri elde ettiğini savunmaktadır. Fakat besinleri pişirmekle beraber bir miktar vitamin kaybı olsa da sindirilebilirliği de artmaktadır. Çiğ gıdaların kronik hastalıkları önleyebilir durumda olduğunu belirten çalışma sayısının az olması nedeniyle genel bir yargıya ulaşmak güçleşmektedir (Barad vd., 2020: 1).

Çiğ ve aynı zamanda vegan gıdalar ile beslenmek temiz bir cilt görünümü sağlayabilir. Çiğ vegan beslenmenin kardiyovasküler hastalıklar ile ilgili olumlu sonuçları bulunmaktadır. Kişinin ruhsal durumu ve genel yaşam kalitesini yükselttiği anksiyete ve stres bozukluğuna iyi geldiği söylenilebilir (Raba vd., 2019: 48). Çiğ beslenmede meyve ve sebze oranının yüksek olması ise vücuttaki vitamin değerlerinin yüksek olmasını sağlar. Çiğ gıdalarla beslenmenin bazı riskler taşıması mümkündür. Meyve ve sebzelerin barındırabileceği patojenik riskler, çiğ kümes ürünleri, hayvansal kaynaklı diğer çiğ ürünler ve pastörize edilmemiş süt; ölümcül derecede zararlı bakteriler taşıyabilmektedir. Gıdaların belli sıcaklıklarda pişirilmesi bu riskleri engellemektedir. Gıdalar için güvenli sıcaklığa ulaşmak için 145°F-165°F gıdalar aralığında pişirilmelidir. Bunun için fırın sıcaklığı ise 325°F-450°F aralığında olması gerekmektedir. Çiğ beslenmede kullanılan filizlendirilmiş gıdalar ise nemli ortam koşulları barındırdığı için zararlı bakteriler için uygun ortamlar olabilmektedir. Bu nedenle CDC (ABD Hastalık

Kontrol ve Koruma Merkezleri) gıdaların iyice pişirilerek tüketilmesini önermektedir (Barad vd., 2020: 2). Çiğ tüketimde ısıtma işlemi görmeden tüketilen fitokimyasal içeren besin maddelerinin vücuda önemli ölçülerde alınmasını sağlamaktadır. Besleyici değeri olmayan fitokimyasalların hastalıklara karşı koruyucu etkileri vardır (Karaman ve Soylu, 2019: 257).

Sağlıklı gıda tüketiminin giderek zorlaşmasından dolayı çiğ beslenme türü, besinlerin üretim aşamalarından tüketim aşamalarına kadar kimyasal ile karışmamış; canlı besinlerin tüketimini desteklemektedir. Pişirilerek tüketilen birçok gıda ürünü karşılaştırıldığında; tabaktaki ürünün besin değerini kaybetmemesinden dolayı çiğ beslenmenin daha sağlıklı olduğu desteklenmektedir. Bu bağlamda çiğ beslenme geçmişten günümüze gıdaya yapılan birçok değişikliği (pişirme işlemi) daha az hale getirip sunduğu için yeniden güncellik kazanmıştır. Diğer taraftan da bazı gıdaların pişirilmeden tüketiminin doğurabileceği zararlarda tartışma konusu olmuştur. “*Live Food*” kavramı tüketilen gıdanın vücuda etkisinin yüksek, sağlıklı ve yaşayan gıda olarak nitelendirmektedir. Bu kavram çiğ beslenme kavramı ile ilişkilendirildiğinde hayvansal gıdaların pişirilmeden tüketilmesini destekliyormuş gibi yanlış anlaşılmalıdır. Fakat “*Live Food*” kavramında çiğ tüketim denildiğinde yer yer hayvansal gıdaların da belli ölçülerde çiğ tüketimini kapsamaktadır (Sevinç ve Çakmak, 2017: 149-150).

Çiğ beslenmenin vücuda pozitif etkileri olduğu kadar uzun süreli bir beslenmenin ardından olumsuz sonuçları da olabilmektedir. Özellikle uzun yıllar çiğ beslenme anlayışına sahip olan insanların az sayıda bulunması bu konuda yapılan araştırmalarda sınırlılık getirdiğinden bir bilinmezlik algısı da yaratmıştır (Karaman ve Soylu, 2020: 258-259). Çiğ beslenmenin bilinen zararları ve tüketiminde dikkat edilmesi gereken noktalardan bazıları şu şekildedir (Karaman ve Soylu, 2020: 258-259; Raba vd., 2019: 48; Oğur ve Akyol, 2021: 85-86):

- Sağlıksız olarak nitelendirilecek ölçüde kilo vermekte, raw food’un olumsuz etkilerindendir.
- Gıdalara pişirme işlemi yapılmamasından dolayı, tüketimi açısından önemli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.
- İçeriğinde likopen ve beta karoten bulunan domates, kabak ve patates gibi sebzelerin pişirilmesi hem lezzetlerini hem de besin değerini artırmaktadır. Gıda çiğ tüketildiğinde bu durumdan mahrum kalınmaktadır.

- Uzun vadede raw food beslenme, vücuda daha az hayvansal protein alınması sonucunda, hayvansal protein yetersizliği sebebi ile bazı hastalıklara sebebiyet verebilir.
- Çiğ beslenme esasen insan beslenmesinde tüketilen gıdaların belli bir sıcaklık derecesinin (45°C) üzerine çıkmayacak kadar pişirilip tüketilmesini destekler. Gıdaların bu şekilde daha az zarara uğradığı yaygın bir görüş oluşturmıştır. Gıdaların tüketiminde dikkat edilmesi gereken hususların başında, taşıdıkları mikrobiyolojik riskler göz önünde bulundurulmalıdır.
- Ham meyveler, sebze ve meyvelerin dışında bulunan pestisitlerden, gıdalar iyice arındırılıp yenmediği takdirde insan sağlığını riske atabilir.

Gıdaların pişirildiğinde sahip olduğu biyoyararlılığı azalan maddelerinin yanı sıra aktive olanları da mevcuttur. Örneğin karotenoidler, lutein, likopen, beta-karoten içeren besinler pişirildiğinde vücuttaki emilimi artmaktadır. Bu konuda karotenoidler oldukça önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalarda KVH (Kardiyovasküler), kanser, obezite riskinde azalmalara sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer örnek ise zerdeçalda bulunan antiinflamatuvar ve antioksidan etkileri olan sarı pigment kurkumindir. Çiğ tüketim ile pişmiş tüketim arasında neredeyse 12 kat fark (pişirildiğinde artış) vardır. Başka bir örnek ise bazı bitkilerde bulunan oksalattır. Oksalat kalsiyum, çinko ve demir emilimini engellemektedir. Bu sebeple içeriğinde oksalat bulunan gıdaları pişirmek daha iyi bir emilim için faydalı olabilmektedir. Sürekli çiğ gıda tüketimi bazı gıda maddelerinden alınan yararı arttırırken bazılarında ise riskli olabilmektedir (Meat Free Fitness, t.y.).

2.2 Vegan / Vejetaryen Beslenme

Vejetaryen, kelime kökeni olarak latince “vegetus” kelimesinden gelmektedir. Sağlıklı, canlı, yaşam dolu anlamlarına gelmektedir (Altaş, 2017: 404). Sağlıklı olabilmek için insan sağlığına faydalı besinler tüketmek oldukça önemlidir. Günümüzde insanların vejetaryen ve vegan beslenme şekillerine yaklaşımı artış göstermiştir. Bunların başlıca sebepleri arasında özel beslenme şekilleri ve çevreye karşı artan bilinç gibi faktörler yer almaktadır (Molnar ve Pal, 2021: 1). Ayrıca vejetaryenlik ve veganlık toplumda sürdürülebilirlik ve sosyal adalet kavramlarından dolayı da artış gösteren diyet biçimleridir (Purushotham ve Hankey, 2021: 1).

2.2.1 Vegan / Vejetaryen Beslenmede Filizlendirilmiş Tahıl ve Baklagillerin Önemi

Gıdaların içerdikleri besin değerini artırmak ve daha sağlıklı hale getirebilmek amacıyla içerisine bazı gıda bileşenleri eklenebilmektedir. Örneğin bir makarna üretiminde makarnanın içerisinde yer almayan yahut az miktarda bulunan fonksiyonel bir elementin takviyesi ile daha besleyici ve sağlıklı ürünler elde edilebilmektedir. Çimlendirilmiş kinoa filizlendirilerek endüstriyel makarna üretiminde özellikle de glutensiz içeriğinden ve yulaf, buğday, çavdar vs. gibi türlere göre daha yüksek proteine sahip olmasından dolayı kullanılan bir bitkidir. Günümüzde bazı tohumları filizlendirerek kullanma sistemi sayesinde besinsel özellikleri arttırılan ürünler, direkt olarak ya da dolaylı yoldan endüstriyel gıda üretiminde yerini almaktadır. Bu yöntem gıdaların besinsel özelliğini artırmanın yanında antibesinsel özelliklerini de en aza indirgemektedir. FAO (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü) yaptığı açıklamaya göre kinoa bitkisi içerdiği protein ve protein kalitesinin sıklıkla kullanılan tahıllara göre daha iyi olduğu bildirmiştir (Demir, 2018: 2-3).

2.2.2 Vegan / Vejetaryen Beslenme ve Sağlık İlişkisi

Yüksek miktarlarda meyve ve sebzelerin tüketildiği beslenme şekillerinin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. İnsanların vegan yaklaşımları benimsemelerinin temel sebepleri sağlık, çevre ve etik değerler gibi nedenlerdir. Vegan beslenmede daha az doymuş yağ kullanımı kötü kolesterolün daha düşük olmasını sağlamaktadır. Vegan yemek kitaplarının da artması ile vegan yemeklerin bilinirliği artmıştır. Veganlığı benimseyen insanlar genellikle bu yaşam tarzını etik ve sosyal değerler gibi nedenlerden dolayı seçmektedirler (Olsson, 2017: 5-6).

Vejetaryenliğin sağlığa faydaları olduğu kadar dikkat edilmez ise zararları da bulunmaktadır. Vejetaryenlerin tükettikleri besinlerin çeşitliliğine dikkat etmeleri gerekmektedir. Aksi takdirde kansızlık diğer bir ismi ile anemi görülme ihtimali yüksektir. Yine B12 vitamini eksikliği görülmesi mümkündür. Süt ürünleri tüketilmemesinden kaynaklı olarak ise kalsiyum eksikliğine bağlı hastalıklar görülmesi olasıdır (Karabudak, 2012: 10).

Vejetaryen diyetinde tüketim, düzgün planlama yapıldığında yeterli olabilmektedir. Fakat demir, B12 ve bazı mineraller bakımından eksik kalabilir. Vejetaryen diyetinde et tüketiminin olmamasından kaynaklı olarak doymuş yağ

alımını azdır. Bundan dolayı kolesterol, kalp-damar, obezite gibi hastalıklarda olumlu etkileri vardır (Oğur ve Akyol, 2021: 72). Yetişkinler için iyi tasarlanmış vegan diyet modelleri yeterince sağlıklı olabilmektedir. Örneğin gıdayı filizlendirme işlemi hemen hemen her ürün içeriğinde yer almaktadır (Jakše, 2021: 17-19).

2.2.3 Vejetaryen/ Vegan Beslenme Felsefesi- Etik Yaklaşım

Dünyada vejetaryenlik ve veganlık anlayışının tercih edilmesinde ekosentrik ve antroposentrik temelli iki yaklaşım vardır. Antroposentrik yaklaşımda kişinin kendini merkeze alarak geliştirdiği sosyal, dini, ekonomik, sağlık temelli sebepler yer almaktadır. Ekosentrik yaklaşımda ise bireyin doğa merkezli düşünüp, etik-ahlaki, endüstriyel, küresel sorunlar temelli geliştirdiği yaklaşım olarak adlandırılmaktadır (Dilek, 2018: 3).

İnsanları vejetaryen ve vegan olmaya yönelten faktörlerden en önemlileri beslenmenin haricinde ekolojik, etik ve felsefi faktörlerdir (Onur ve Kayapınar, 2019: 513). Veganlık bir tüketim tarzından ziyade yeryüzündeki tüm canlılar ve doğa arasında dengeli ve adil bir bağ kurmak üzerine oluşmuş felsefi temelli bir yaşam biçimi olarak tanımlanabilir. Veganlık canlılar arasındaki üstünlük anlayışını reddetmektedir. Hayvanlar üzerinde denendikten sonra insanlara sunulan hiçbir ürünün kullanımını kabul etmemektedir. Vejetaryen ve vegan beslenme biçiminin sürdürülebilir ekosistem içerisinde önemli bir payı bulunmaktadır. Sürdürülebilir gıda, çevreye daha az zarar vererek üretilen bir ürünün tüketilmesindeki süreçleri de kapsamaktadır (Aymankuy ve Topal, 2022: 673-675).

Diğer bir önemli konu ise vejetaryen ve vegan beslenme modeline göre hayatlarını sürdüren insanların işletmelerde karıştırdıkları sorunlardır. Sünnetçioğlu, Mercan, Yıldırım ve Türkmen (2017) yapmış oldukları çalışmada vegan bireylerin restoran tercihlerinde etkili olan özellikleri araştırmışlardır. Bu özelliklerden en bilinenleri işletmelere duydukları güven duygusu, çapraz bulaşma riskleri, restoranların menü içeriklerini eksik yazmaları ve bu konuda personellerin bilgi yetersizlikleri gibi etmenler sonucunda ortaya çıkan karışıklıklar problem yaşamalarına en çok sebep olan durumların başında gelmektedir.

Vegan beslenme başlangıçta vejetaryenlik hareketinin arkasından ortaya çıkmış olsa da birçok farklılıkları barındırmaktadır. Vejetaryen kavramı

kapsamında, vejetaryenliğin alt bölümlerine göre de değişiklik gösteren; tüketiminde hayvansal ürünlere yer veren modeller vardır. Vegan kavramı ise bu durumdan oldukça uzak ve hiçbir hayvan ve hayvansal ürünü kullanmamakla birlikte, hayvanlar üzerinde deney yapılarak tüketime sunulan tüm ürünleri reddetmektedir. Vejetaryen diyetinde kendi içinde bazı gıdaların tüketimini sınırlandıran çeşitleri vardır. Özellikle veganizmin benimsenmesinin ardında yatan sebepleri sağlık kavramı ile sınırlandırmak uygun olmamaktadır. Veganizm dini, ahlaki ve yaşayan herkes için etik anlayışı ile hareket etmektedir (Uçan ve Bozok, 2019: 33-36).

2.2.3.1 Türkiye'nin İlk Vegan Kenti: Didim

Aydın ilinin Didim ilçesi, İspanya'nın Barselona şehrinden sonra Dünya'nın ikinci vegan kenti ünvanını taşımaktadır. Didim'deki otel ve restoranlarda veganlar için menüler bulunmaktadır. Resmi olarak vegan şehir olmak demek; şehirde vejetaryen bir rehber oluşturmak ve vejetaryen olmayan insanların da bir günlüğüne ona uygun şekilde yemek yemeğe davet edilmesi esas alınmaktadır. Türkiye'nin ilk vegan ve vejetaryen festivali ise Nisan 2017'de Didim Belediyesi tarafından düzenlenmiştir. Didim'deki vegfestin yanı sıra İstanbul, Ankara gibi şehirlerde pikniklerde düzenlenmektedir (Altaş, 2017: 413-416).

Aziz ve Kara (2022) yapmış oldukları derlemede özellikle, vegan ve vejetaryen tüketicilerin seyahat, ev dışı tüketim gibi beslenme ihtiyaçlarında yaşadıkları problemler üzerinde durmuş ve bu durumun işletmeler için dezavantaj durumunun yerine pozitif ayrıcalık ve hatta zamanla “*niş pazar alanı*” olabileceğinden bahsetmişlerdir.

Türkiye'nin ilk vegan dostu kenti Didim, Didim Belediyesi öncülüğünde bu yıl 5. (2023) düzenlenen festivalde birçok organizasyona ev sahipliği yapmıştır. Festival kapsamında 5 metre uzunlukta vegan köfte lokma yapılarak, dünya rekoru kırılmıştır. Vegfest farklı birçok konuda insanları bilinçlendirmeyi hedeflemektedir (Didim Belediyesi, 2023).

2.2.4 Vejetaryen/ Vegan Beslenme Modeli ve Sürdürülebilirlik İlişkisi

Vejetaryen ve vegan beslenme sadece bir diyet modeli olmaktan çok çevresel problemlere de destek olan beslenme şekilleridir. Örneğin hayvansal bir ürünün su kaynaklarını azaltmada ve çevrede bıraktığı tahribatın büyük bir

yüzdesi bu ürünlerin muadilleri kullanılarak üretilen sürdürülebilir vegan/vejetaryen ürünler sayesinde azalmaktadır. Hayvansal kaynaklı gıdalara alternatifler üretilen bu diyet ve buna benzer sebze, bakliyat ve tahılların yüksek miktarda kullanıldığı Akdeniz diyeti gibi sürdürülebilir diyetler vegan/ vejetaryen diyetler ile de uyum sağlamaktadır. Vejetaryen bir beslenme modelinde protein sindirimini kolaylaştırmak adına baklagillere uygulanan ısılatma ve filizlendirme faaliyetleri proteinlerin sindirilmesine pozitif etki sağlamaktadır (Shipman, 2021: 46-50).

Amerikan Kanseri Araştırmaları Enstitüsü'nce anti-kanser özelliği bulunan 7 yiyecek maddesinden biri de Türkiye'de çok sık yapılan bir meze olan mercimek köftesi olarak açıklanmıştır (Çirişoğlu ve Olum, 2019: 1661). Bu bağlamda mercimek gibi fonksiyonel birçok bakliyatın sürdürülebilirlik açısından öneminin büyük olduğu söylenilebilir.

2.2.4.1 Vegan ve Vejetaryen Ürün Logosu V-Label

Vegan ve vejetaryen tüketicilerin ambalajlı ürünleri satın alırken güvenli bir şekilde satın alabilmeleri için, ürünlerin etiketlenmesi için uluslararası geçerliliği olan, tescilli semboldür (Altaş, 2017: 414).



Şekil 2.1. Güncellenmiş V-Label Ürün Etiket Logosu. (TVD, 2023).

Uluslararası alanda daha uyumlu olması açısından “*European Vegetarian Union*” yerine “*V-Label International*” ifadesi gelmiştir. Web sitesi uzantısı da “*eu*” yerine “*com*” olarak değişmiştir. Vegan ve vejetaryen ürünlerin birbirinden daha kolay ayırt edilebilmesi için vejetaryen logosunun arka plan rengi farklılaştırılmıştır (TDV, 2023).

“ *Tüm Dünyada, 4.300’den fazla üreticinin 50.000’i aşkın ürünü V-Label logosu kullanıyor. V-Label uluslararası alanda tanınırlığı olan, vegan ve vejetaryen ürünleri ve hizmetleri lisanslamak için kullanımı İsviçre’de 1996’da başlayan tescilli bir logodur.*” (V-Label, t.y.).



Şekil 2.2. Vegan Derneği (TDV, t.y.).

Türkiye Vegan Derneği, 2006 yılında kurulmuş olup; resmi olarak 2012 yılında dernekleşmiştir (V-Label, t.y.). TVD, V-Label International Türkiye temsilcisidir (TDV, t.y.).

2.3 Akdeniz Diyeti ve Sağlık İlişkisi

Akdeniz diyeti Akdeniz havzasına kıyısı olan ülkelerde her ülkenin kendi coğrafi gıda ürününe göre çeşitlenme göstererek birçok farklı ülkeyi içine alan bir diyet biçimi olmuştur. Akdeniz diyetinde sıklıkla tüketilen ürünlerin başında başta tahıl olmak üzere bitkisel kaynaklı gıdalar yer almakla beraber kullanılan temel yağ zeytinyağıdır. Orta düzeyde bir süt tüketimi düşük miktarda kırmızı et tüketimi ve yemeklerin yanında düşük ya da orta ölçüde şarap tüketimi vardır (Yeyinli ve Köse, 2008: 53). Akdeniz diyetinde sürekli olarak tüketilen gıdaların içerdiği antioksidanlar, biyoaktif bileşenler, zeytinyağı, kırmızı şarap, meyve ve sebzelerdeki E, C vitaminleri besin değeri ve koruyucu etkileri yüksek olan gıdaların vücuda alınması sonucu olarak yaşlanmaya bağlı hastalıkların görülme sıklığının azalmasını, sağlıklı bir yaşam süresinin uzamasını sağlamaktadır. Nitekim Akdeniz diyetinin obeziteye karşı koruduğu da yapılan çalışmalar ile paralellik göstermiştir. Akdeniz diyetinin birçok hastalığa karşı olumlu etkilerinin olmasının sebebi de içeriğindeki besin çeşitliliğidir (Barbaros ve Kabaran, 2014: 144-145). Bilim insanları günümüze kadar beslenme çeşitliliğine vurgu yapmışlardır. Bunun arkasında yatan en temel sebep ise hiçbir gıda maddesinin tek başına yeterince sağlıklı olmadığı düşüncesidir. Araştırmacılar yaptıkları çalışmalar neticesinde Akdeniz bölgesinde yaşayan toplumlarda kardiyovasküler hastalıklarla daha az karşılaşılması sonucunda bu beslenme tarzını “*Akdeniz Diyeti*” olarak nitelendirmişlerdir. Bu bağlamda Akdeniz diyeti için, kısıtlamaları daha az ve tüketilen gıda çeşitliliği fazla olduğu bir beslenme tipi denilebilir (Özer ve Tekinşen, 2021: 14).

“Girit diyeti”, “Akdeniz tipi beslenme” olarak da tanımlanmış olan Akdeniz diyeti, ilk kez “Angel Keys” tarafından ortaya atılmıştır. Akdeniz diyetinde sebze ve meyveler, tahıllar, baklagiller, sert kabuklular ve yağlı tohumlular gibi ürünlerin dengeli tüketimi; kırmızı etin az, balığın sık tüketimi ve az miktarda alkol tüketimine yer verilmesinden kaynaklı olarak dengeli beslenmeye olanak sağladığı düşünülmektedir. Bu sayede Akdeniz diyetine bağlılık insanların yaşam kalitesini ve süresini artırmaktadır (Barbaros ve Kabaran, 2014: 140-141; Karaca, Yıldırım, Çakıcı, 2015: 7). Akdeniz diyetinde aynı zamanda bitkisel kaynaklı yağların tüketiminden kaynaklı olarak, tokluk hissi yaratmakta ve iştahı kontrol altında tutmayı sağlamaktadır (Özer ve Tekinşen, 2021: 20).

Akdeniz diyetinde tüketilen gıda maddelerini tüketim sıklığına göre nitelendirmek gerekirse en az tüketilen gıda ürünlerinin başında işlenmiş et ürünleri, kırmızı et, yüksek miktarda şeker içeren gıdalar, tereyağı gibi hayvansal yağlar yer alırken bunlara göre daha normal seviyede tüketilen ürünlerin başında ise süt ve süt ürünleri gelmektedir. Akdeniz tipi beslenme modelinde sıklıkla tüketilen ürünler ise baklagiller, balık, zeytinyağı, kuruyemişler, sebze ve meyvelerdir. Sebze ve meyve tüketiminin bu diyet modelinde fazla olmasından dolayı vücutta fitokimyasallar ve posa oranı fazladır. Yapılarındaki bileşenler sayesinde kanser, kalp-damar, hipertansiyon, obezite ve diyabet gibi hastalıklarda önemli pozitif etkileri vardır (Oğur ve Akyol, 2021: 61-64).

Bu beslenme sürecinde hayvansal temelli gıda maddelerinin daha az tüketiminden kaynaklı olarak kronik rahatsızlıklara karşı vücudun direnci artmaktadır. Kalp-damar, kolesterol gibi rahatsızlıklarda tüketimi en uygun olan yağ zeytinyağıdır. Tıpkı zeytinyağı gibi yağlı tohumlular da fenolik bileşikler bakımından zengindir. Fenolik bileşikler damar sağlığı için faydalıdır. Yine balık tüketimi Omega-3 kaynaklı olarak kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki göstermektedir. Balık tüketiminin kardiyovasküler hastalıklara karşı da etkili olduğu bilinmektedir (Oğur ve Akyol, 2021: 62-65). Ayrıca deniz ürünleri bakır, demir, selenyum, fosfor gibi mineraller A, D ve B vitaminleri bakımından zengindir. İçeriğinde bulundurduğu tüm bu değerler sayesinde ve yapılan araştırmalarda KVH riskini önemli ölçüde azalttığını söylemek mümkündür (Barbaros ve Kabaran, 2014: 143).

Akdeniz diyetinde tam tahıllı gıdalar diyetin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Tam tahıllı gıdalar düşük glisemik indeksi sayesinde damar sağlığı için faydalıdır. Kronik rahatsızlıklarda ve kanser gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltmada etkisi büyük olduğu yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir. Tam tahıllı gıdalar sindirim sistemini düzene sokarken posa bakımından zengin olmasından kaynaklı olarak tokluk hissinin uzun süre devam etmesine olanak sağlar (Barbaros ve Kabaran, 2014: 141-142). Akdeniz diyetinde sıklıkla salatalarda sebzeler çiğ ya da pişmiş tüketilebilmektedir. Sebzeleri pişirirken yüksek ısıda vitamin değerlerini kaybetmemelerine özen gösterilmektedir. Özellikle çiğ tüketilen bazı sebzelerin belli kanser türlerine yakalanma riskini azalttığı saptanmıştır (Yıldız, 2021: 12).

Bu süreçte sebze ve meyveler önemli gıda maddeleridir. Özellikle C vitamini, folik asit, β -karoten vücuda alındığında kan basıncını düşürmekte, oksidatif stresi düşürme gibi vücuda olumlu dönüşleri olmaktadır (Barbaros ve Kabaran, 2014: 142-143). Akdeniz diyetinin içeriği bakımından meyve ve sebze miktarının yüksek olması içerdiği antioksidan miktarını artırmaktadır. Bu sayede birçok kronik hastalığa karşı olumlu etkiler barındırmaktadır. Akdeniz diyetinde yine gıda tüketim şekline bağlı olarak kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riski düşüktür (Özer ve Tekinşen, 2021: 19-20).

Akdeniz diyetinde kuru baklagil tüketimi de önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan çalışmalarda kuru baklagil tüketiminin kilo vermeye yardımcı etkileri olduğu, kronik hastalıklara yakalanma riskini düşürdüğü, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı belirtilmiştir. Akdeniz diyetinin önemli bir kısmını da yağlı tohumlular oluşturmaktadır. Yağlı tohumlular bünyesinde birçok biyoaktif bileşen barındırmaktadır. Bu sayede kalp-damar rahatsızlıklarına karşı pozitif etkiler bulundurmaktadırlar (Barbaros ve Kabaran, 2014: 142-143).

Akdeniz diyetinin tam olarak adlandırılmadığı Ancel Keys ve öncülüğünde yapılan bilimsel araştırmalarda, Akdeniz bölgesindeki Avrupa ülkeleri ile Kuzey Avrupa ve ABD ülkeleri “*koroner kalp rahatsızlığı*” bakımından karşılaştırıldığında gözle görünür farklar olduğu görülmüştür. Daha sonraki incelemelerde Girit Adası üzerinde yaşayan insanların beslenmelerinde hayvansal gıda tüketiminin az; baklagil, tahıl, sebze ve meyve tüketiminin fazla en çok tercih edilen yağın ise zeytinyağı olduğu tespit edilmiştir (Baysal, 1996: 24).

Akdeniz diyetinin en belirgin özelliklerinin başında diyetdeki yağ oranının büyük çoğunluğunun zeytinyağından karşılanmasıdır. Genellikle günlük zeytinyağı tüketimi 25-50 ml civarındadır. Zeytinyağının bünyesinde bulunan tekli doymamış yağ asitleri sayesinde kardiyovasküler ölüm oranlarını azalttığı düşünülmektedir (Barbaros ve Kabaran, 2014: 143). Akdeniz diyetinde zeytinyağının tüketimindeki yerinin öneminden kaynaklı olarak ve diyetle doymuş yağın az bulunmasından dolayı kolesterol seviyesinin dengede tutulmasına yardımcı olunur. Türk Mutfağı'nda kullanılan birçok gıda ürünü Akdeniz diyeti ile uyumlu olmakla birlikte yağın yakılarak yemeğe eklenmesi ya da kızartılması gibi etmenler gıdanın sağlıklı olarak nitelendirilen kavramlardan uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Baysal, 1996: 28).

Akdeniz tipi beslenmede ılımlı alkol tüketiminde ise özellikle kırmızı şaraba yer verilmektedir. Diyet içerisinde düzenli olarak kırmızı şarap tüketimine rastlanılmaktadır. Ölçülü, aşırılığa kaçmayan ve düzenli şarap tüketimi tip 2 diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türlerinin karşılaşımla sıklığını azaltabilmektedir. Kırmızı şarap içeriğinde antioksidanlar bulundurmaktadır. Kırmızı şarapdaki bir diğer flavonoid ise kuersetindir. Kırmızı şarapta bulunan bir diğer önemli bileşik ise polifenollerdir. Bunların antioksidan etkileri, damar sağlığını koruma gibi faydaları vardır (Barbaros ve Kabaran, 2014: 143).

2.3.1 Akdeniz Diyeti ve Sürdürülebilirlik İlişkisi

Beslenme kalıpları hızlı bir şekilde değişim göstermektedir. Bunun en önemli sebepleri ise ekonomik gelişme ve küreselleşme hızı ile değişen yaşam tarzları, kentleşme gibi faktörlerdir. Bu durumun sonucu olarak mikro besin eksikleri ve aşırı kilo alımı ortaya çıkmaktadır. Sürdürülebilir bir diyet modeli olarak Akdeniz diyeti gıdanın üretim, işleme, dağıtım, tüketim gibi aşamalarında aktif kültürel bir miras olarak değerlendirilmektedir (IFMeD, 2017).

Akdeniz Diyeti tanımlanırken tüketilen gıda skalasının geniş olmasının yanı sıra bu ürünlerin porsiyonlarının sınırlılıkları keskin değildir. Bu noktada Akdeniz diyeti, sürdürülebilirlik açısından önemlidir (Davis, Bryan, Hodgson, Murphy, 2015: 9140). “... *Akdeniz diyeti, 2010 yılında UNESCO (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü) tarafından ‘İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası’ olarak kabul edilmiş ve aynı yıl içerisinde günümüz yaşam şartlarına göre güncellenerek geliştirilen Akdeniz diyet piramidi yayımlanmış*

olup, en güncel haliyle 2011 yılında tamamlanmıştır.” (Özer ve Tekinşen, 2021: 14).

Akdeniz diyeti bir diyet modeli olmasından ziyade kültürel değerlere önem veren bir yaşam biçimidir. Bireyi sosyal hayat içerisinde tutmayı hedefleyen unsurları barındırmaktadır. Bu unsurlar ılımlılık, sosyallik, mevsiminde pişirmek, yöresel gıda tüketimi ve fiziksel aktivitedir (Özer ve Tekinşen, 2021: 15-16). Akdeniz tipi beslenmede mevsiminde tüketilen ürünlerin kullanılması, işlenmiş ürünlerin ve kırmızı etin tüketiminin az olmasından dolayı da çevreye verilen hasarın az olması sonucunda sürdürülebilir beslenme modellerinin başında gelmektedir (Tokay, Yılmaz, Bülbül, Boyraz, Bölük, 2022: 188). Akdeniz diyeti bu sebeplerin de etkisi ile UNESCO tarafından “*Kıbrıs, Yunanistan, İspanya, İtalya, Fas, Portekiz ve Hırvatistan*”ı kapsayacak şekilde 2013 yılında somut olmayan kültürel mirasa dâhil edilmiştir (Tokay vd., 2022: 195; Yıldırım, Karaca, Çakıcı, 2021: 1419). Akdeniz diyetinin sürdürülebilir bir gıda anlayışını desteklemesinden dolayı yaşam felsefesine dönüşmüştür (Gürel ve Çağındı, 2022: 83).

Son düzenlenen Akdeniz diyeti piramidinde dikkat edilen bir husus; tüketilen gıdaların tüketim sıklığı kültürel bir modele dayandırıldığında diyete bağlılığın artış göstereceği düşüncesi olmuştur. Önemli olan noktanın çok çeşitli gıdaların tüketilmesi sonucunda vücutta eksikliği görülen maddeleri en aza indirmek ve bu çeşitliliğin bireyi sağlıklı yapmasının altında yatan temel sebebin tüketim/porsiyon sıklığı ile ilişkilendirmesidir (Bach-Faig, Berry, Lairon, Feguant, Trichopoulou, Dernini, Medina, Battino, Belahsen, Miranda, Serra-Majem, 2011: 2276).



Şekil 2.3. Sürdürülebilir Akdeniz Diyetinde Güncel Piramid. (Deniz Güneş ve Acar Tek, 2021: 444; Serra-Majem, Tomaino, Dernini, Berry, Lairon, Cruz, Bach-Faig, Donini, Medina, Belahsen, Piscopo, Capone, Aranceta-Bartrina, Vecchia, Trichopoulou, 2020: 6).

Trichopoulou, Costacou, Bamia ve Trichopoulos (2003) yaptıkları çalışmada Akdeniz diyetine bağlılık testi ile katılımcılara puanlar verip değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Bu değerlendirme sonucuna göre Akdeniz diyetine bağlılık oranı ile ölüm oranı arasındaki ilişkiyi ölçmüşlerdir. Araştırma sonucunda bağlılığın artması ile beraber ölüm oranlarında kayda değer azalmalar görülmüştür. Yapılan bu tip bilimsel araştırmalar diyetin sürdürülebilirliğini öne çıkarmada etkilidir. Akdeniz diyetinde günlük tüketilen sebzelerden vitamin ve mineral ihtiyacını karşılayabilmek için porsiyonlarında çiğ tüketime de önem verilmektedir (Bach-Faig vd., 2011: 2277). Yine yapılan başka bir çalışmada alzheimer gibi ciddi rahatsızlıklara bağlı mortalitenin (ölüm oranı) azalmasında Akdeniz tipi beslenmenin önemi vardır (İçen, Fereli, Başoğlu, Güneş, 2019: 199).

İnsanların beslenme tarzları lokâl özellikler barındırmaktadır. Akdeniz diyeti denildiğinde tekdüze bir beslenme tarzından ziyade Akdeniz ülkeleri boyunca lokâl Akdeniz diyeti tarzları yer almaktadır (Şahingöz, Özgen, Yalçın, 2019: 1080; Yıldız, 2021: 3).

Yaşanılan dünyada yalnızca insan sağlığı için değil çevre için de daha yararlı diyet biçimlerini önemsemek oldukça önemlidir. Sürdürülebilir beslenme için gıda üretim ve tüketim aşamasında israfı en aza indirmek, yerel ve

mevsiminde tüketim doğrultusunda üretim anlayışı benimsenmesi önemlidir (Gürel ve Çağındı, 2022: 85).

2.4 Restoranlarda Menü Oluşturma

Yiyecek, içecek işletmeleri ülke ekonomisi için önemli birer gelir kaynağıdır. Günümüz standartlarında değişen dünyada sosyal ve ekonomik hayatın bir getirisi olarak dışarda yemek yemeğe olan ihtiyaç artmış vaziyettedir (Aldemir ve Sormaz, 2021: 72). Kadınlarında iş hayatında varlığının artması bu durumu desteklemektedir ve ev dışında yemek yemek faaliyetini pozitif yönde etkilemiştir (Çetinsöz ve Polat, 2018: 4). Yiyecek içecek işletmelerinin en temel öğelerinden biri menülerdir.

Menü kavramı genel bir yaklaşımla gıda işletmelerinde yiyecek ve içeceklerin tümünü içeren her birinin fiyatlarının yazılı olarak içerdiği bilgi verici kartlardır (Özbay ve Sarıışık, 2018: 43). Gıda işletmelerinde menü planlama önemli bir süreçtir. Menü planlama; içerik oluşturması, üretilmesi, tasarlanması, sunumu, maaliyetlendirilmesi ve fiyatlandırılması gibi aşamaları kapsamaktadır. Menü'nün sağlıklı bir şekilde planlanması işletmenin sağlıklı bir şekilde hizmet hayatına devam edebilmesi ile doğru orantılıdır. Bu nedenle arada yer alan her bir kalem son derece önemlidir. Menü'nün tanımlayıcı bir özelliği belli bir dizilim dahilinde ilerlemesidir (Kamber, 2018).

Menü hazırlama restoran ve otel işletmeleri için önemli bir plan ve program gerektirmektedir. Menü hazırlarken dikkat edilmesi gereken birçok unsur vardır. Bunlardan en önemlileri hazırlanılan gıdayı tüketecek olan insanların sağlık durumu, kişisel tercihleri, yemeğe ayıracağı bütçe gibi durumlardır. Gıdayı tüketime hazırlama aşamasında ise kullanılan ekipmanlar, bölgenin iklim koşulları gibi faktörler iyi bir gıdaya ulaşmada önem arz eden faktörlerdir (Sezgin, Zerenler, Karaman, 2008: 130).

Menü hazırlanırken dikkat edilmesi gereken önemli kıstaslardan biri de hazırlanacak olan yemeklerin mevsiminde olan gıdalardan hazırlanmasıdır. Bunun önemli bir sebebi ise mevsimindeki gıdaların daha sağlıklı, ucuz, bulunabilirlik gibi etmenlerin, kolaylıklarının olmasıdır. Ürün hazırlanırken tüketecek olan insanların beklentileri, mevsim koşulları da diğer önemli faktörlerdendir (Sezgin vd., 2008: 134).

İyi tasarlanmış bir menu henüz faaliyet aşamasına gelmediğinde bile hazırlanışı, tüketimi, muhafaza koşulları ve sunumu gibi birçok noktayı

kapsamaktadır. Menünün bir reklam ve pazarlama amacı olduğu da unutulmaması gereken bir husustur (Sezgin vd., 2008: 130). Günümüz restoranları arasında rekabet koşulları oldukça hareketlidir. Bu nedenle işletmeler menü planlaması yaparken çok yönlü düşünmek durumundadır (Cankül, 2019: 258). Menü hazırlanırken ürünlerin tüketicinin ilgisini çekmesi önemli bir basamaktır (Kılınç ve Kılınç, 2018: 398).

İstanbul ilinde a la carte restoranların menüleri üzerine yapmış oldukları çalışmada restoranların yarısından fazlasının menülerini mevsimsel olarak değiştirdiği ortaya çıkmıştır. Bu durumun arkasında yatan sebepler ise mevsimindeki sebze ve meyvelerin daha lezzetli, taze ve ekonomik olduğu düşüncesidir (Mil ve Tezer, 2019: 213).

2.5 Restoranlarda Yerinde Üretim: Ekolojik Restoran ve Permakültür Kavramları

Artan küresel nüfusun en büyük olumsuz sonuçları insanların çevreye ekolojik zarar vermesidir. Hızlı bir tüketimin olması ihtiyaçları belli ölçülerde karşılamaya yetmemektedir. Bunun bir sonucu olarak tüketici ihtiyaçlarına daha hızlı bir şekilde yetişebilmek, sağlıklı gıdaya daha kolay ulaşabilmek için ekolojik çalışmalar ve iyi tarım uygulamaları artmıştır. Bu artışların sonucunda belli ölçülerde kendi ürünlerini yetiştiren ekolojik restoranlar ortaya çıkmıştır. Ekolojik restoran kavramı verilen hizmetin başından sonuna kadar olan tüm aşamalarda kimyasal kullanmadan ürünlerini özel teknikler ile hazırlayarak müşterilerine sunan işletmelerdir (Eren, 2018: 535-536).

Gastronomik yaklaşım ile restoranlarda sürdürülebilirlik tanımı, tüketilen birçok varlığın, durumun belli bir ölçüde dönüştürülebilir ve doğaya daha az zararlı hale getirilebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kaynakların aşırı tüketimi sürdürülebilirlik ölçüsünü azaltmış ve doğaya zarar vermiştir. Bu durum hane dışı yemek yeme ihtiyacının artmasına paralel olarak restoran sayılarının artmasına yol açmıştır. Restoran sayılarının artması ise çevreye verilecek zararın artmasına sebep olmuştur. Bu duruma bir farkındalık yaratıp iyileştirme çabaları ile “*Yeşil Restoran*” olarak nitelendirilen kavramlar ortaya çıkmıştır. Yeşil restoran kavramını benimseyen işletmeler, çevre bilinci ile hareket edip; işletmelerinde tasarrufa ve misafirlerine nitelikli hizmet vermeye özen göstermektedirler (Kurnaz ve Özdoğan, 2017: 78). Restoranlarda gıdanın müşteriler tarafından tüketilmesinden binanın tasarım ve yürüttüğü faaliyetler, aldığı yeşil dostu birçok

sertifikaya göre sürdürülebilirlik anlayışı genişlemektedir (Kızıldemir ve Kaderoğlu, 2021: 306-307).

Yeşil restoranları denetleyen topluluklar gastronomi hedeflerine paralellik gösteren işletmelere bilinirliğinin artması ve ekolojik çalışmaların artmasını sağladığı için teşvik amaçlı ödüller vermektedir (Eren, 2018: 536)

Ekolojik restoranlarda, gıdanın işlendiği yere yakın yerde ve mevsimine göre üretilmesi ayrıca önem taşımaktadır. Mesafenin yakın olması tedarik sırasında daha az zaman ve daha az zarar ile ürünün nihâi tüketiciye ulaşmasını elverişli kılmaktadır. Perma-kültür ile üretime elverişli konumda ürün için elverişli ve ekolojik ortam koşullarının sağlanması ile küçük üretim alanları oluşturulmaktadır (Eren, 2018: 535-538).

Permakültür kullanılabilecek olan en küçük alanı insanların ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde tasarlarken, var olduğu çevreyi sürdürülebilir kılmayı hedeflemektedir. Permakültür faaliyetleri yapılırken doğaya ve diğer canlıların haklarına zarar vermeden etik, ekolojik faaliyetlerde bulunmaktadır (Tatar ve Olay, 2015: 30).

Yapılan araştırmalarda restoran müşterilerinin gıdanın üretiminden son tüketim aşaması olan sunumuna kadar özellikle işleyişin nasıl olduğu konusunda sürekli değişen koşullarda ürünlerin nasıl üretildiğini merak etmektedirler. Gıda sektöründeki bu gelişim, ürünlerin çevreye verilen zararları azaltılarak, ürün için uygun ve tasarruflu üretim koşullarının sağlanması; bilinçli tüketicilerinde aşamaları aktif bir şekilde sorgulaması ile gelişim göstermektedir (Eren, 2018: 545).

Filizlendirilmiş gıdalar restoranlarda kullanımının yanı sıra, paketli gıda üretiminde de kullanılmaktadır. Filizlendirme işlemi kimyasal değişimin yanı sıra fiziki olarak da değişiklere sebebiyet vermektedir. Yapılan araştırmalarda tüketiciye sunulacak ambalajlı bazı gıda ürünlerinin duyusal analiz testlerinde, filizlendirilmiş halinin kullanımının panelistler tarafından diğerine oranla daha çok beğenildiği saptanmıştır (Şenlik ve Alkan, 2021: 204). Öcal ve Şengül'ün (2020) çalışmasında görüşme gerçekleştirdiği işletmelerden biri ise, mikro filizleri görselinden ve tadından ötürü kullandığını ifade etmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. FİLİZLENDİRİLMİŞ GIDALARIN RESTORAN MENÜLERİNDE KULLANIMI: ANKARA ÖRNEĞİ

Bu bölüm kapsamında; araştırmanın amacından, öneminden, yönteminden, bulgularından bahsedilmiştir. Elde edilen bulgular ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmiş, ilerleyen zamanlarda literatürde hedeflenen alanı doldurması için gelecekte yapılması muhtemel çalışmalara önerilerde bulunulmuştur.

3.1 Araştırmanın Amacı

Restoranlar günümüz standartlarında fizyolojik ihtiyacı karşılamaktan ziyade, niteliklerine ve lokâsyonlarına göre cazibe unsuruna dönüşmüştür. Restoranlarda verilen hizmeti, doğru stratejiler ile pazarlayabilmek oldukça önemli bir süreçtir. Ankara'nın bulunduğu kozmopolitik konumu restoranlara niş pazar alanları yaratabilme potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda Ankara'daki nitelikli restoranların ilerleyen zamanlarda bölgenin gastronomi destinasyonu haline gelmesine katkı sağlaması mümkündür.

Bu araştırmanın amacı filizlendirilmiş gıdaların Ankara'da yer alan üst düzey restoranlarda kullanımının belirlenmesidir. Literatür kapsamında araştırmanın konusunun yeni konular içerisinde olduğu tespit edilmiş olup herhangi bir tez çalışmasına rastlanılmamıştır. Bu bağlamda araştırmanın özellikle *“gastronomide filizlendirilmiş gıda kavramı”* ve *“gıda sanayisinde filizlendirme”* başta olmak üzere bağlantılı olduğu sektör kolları konusunda hem ulusal hem uluslararası alanda literatüre katkı sağlayacağı ve özgün bakış açılarını yaygınlaştıracığı düşünülerek araştırmacı tarafından tercih edilmiştir.

3.2 Araştırmanın Önemi

Beslenme, insanların hayatları boyunca ihtiyaç duyduğu temel gereksinimdir. Günümüzde gıda tüketiminde en çok tercih edilen özellikler sağlıklı, az işlem görmüş, kimyasal maddelerden olabildiğince uzak olan tüketim tercihleridir. Gıda sanayisinde, endüstriyel ve ev mutfaklarında kullanım alanının giderek arttığı filizlendirilmiş gıdaların; insan sağlığı ve doğa için sürdürülebilirliği önem taşımaktadır. Dünya genelinde tercih edilen birçok beslenme tarzı ile filizlendirilmiş gıdaların ilişkisi bulunmaktadır. Fakat üzerinde durulan filizlendirilmiş gıdalar konusu; ulusal alan yazında tarandığında güncel olup,

gastronomi ve mutfak sanatları alanında incelenmemiştir. “*Filizlendirilmiş Gıdaların Restoran Menülerinde Kullanımı: Ankara Örneği*” adlı araştırmanın ortaya çıkışının temel sebebi, restoran şeflerinin filizlendirilmiş gıdalara olan yaklaşımını belirlemektir. Ankara’nın içinde bulunduğu stratejik konumu ve kozmopolitik faktörleri zamanla çekicilik unsuruna dönüştürülmesi için açığa çıkartılması gerekmektedir. Bu nitelikte araştırmaların artması ile gastronomi başta olmak üzere birçok alanda yeni yönelimler kazandırılabilir. Yapılan bu çalışma gastronomi alanında eğitim veren üniversite bölümleri ve özel kurum ve kuruluşlarda başta “*fonksiyonel gıdalar*”, “*sürdürülebilir mutfak akımları*” ve “*yemek stilistiği ve fotoğrafçılık*” gibi dersler kapsamında kaynak oluşturması açısından önem taşımaktadır.

3.3 Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmanın ilk iki bölümü konu ile ilgili kaynakların, yazılı belgelerin incelenmesi ile sürdürülmüştür. Bu tür analizler ile verilere ulaşılmasına döküman incelemesi denilmektedir (Karataş, 2015: 72). Araştırma kapsamında konuya uygun olarak detaylı döküman incelemesi gerçekleştirilmiştir. Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmalarda nitel araştırma yöntemlerinin kullanılmasının temel sebebi; istatistiksel veri analizi gerektiren nicel araştırma yöntemlerinin aksine bireylerin olayları nasıl içselleştirdiklerini ve bunu nasıl yansıttıklarının cevabını ortaya çıkarmasından kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda nitel araştırmalar, sosyal gerçekliğin içerisinde açığa çıkmayı bekleyen bilgilerin ortaya dökülmesinde etkin bir yöntemdir (Ertugay, 2019: 52-54). Bu araştırmada nitel veri toplama yöntemlerinden biri olan görüşme yöntemi tercih edilmiştir. Tercih edilmesinin en temel sebebi ise araştırılan konu hakkında detaylı bilgiye ulaşılma istenmesidir. Görüşme türlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile, nitel araştırmalarda araştırmaya derinlemesine bir yaklaşım gerçekleştirilmiş olmaktadır (Türnüklü, 2000: 547).

Araştırmada istenilen verilere, nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılarak ulaşılmıştır. Görüşme esnasında mülakatın gidiş sürecine göre ilave sorular sorulmuştur. Bu bağlamda araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin kullanılması görüşme esnasında araştırmacıya esneklik sağlamıştır. Araştırma soruları alan yazı taraması yapıldıktan sonra oluşturulup, araştırmacı tarafından; gastronomi alanında en az doktor unvanına sahip uzman akademisyenlerin görüşleri (7 akademisyen)

alınarak oluşturulmuştur. Uzman görüşü sonrası bazı içerik eklemeleri ve soru daraltmaları yapılmıştır. Uzman görüşü alınarak oluşturulan mülakat formu, katılımcılara yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Araştırma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinin, Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından; (Protokol NO. 2023/45) Etik Kurulunun, 01.09.2023 tarihli ve 2023/01 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur.

Ön görüşmeler ve restoranların belirlenmesi süreçleri Mart 2023-Haziran 2023 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın verilerinin elde edilmesi Eylül 2023-Ekim 2023 tarihlerinde gerçekleşmiştir. Görüşmeler gönüllülük esasına uygun şekilde, restoran müdürlerine ve şeflerine konu hakkında ön bilgilendirme yapılarak oluşturulmuştur. Bu araştırma kapsamında Ankara ili içerisinde 13 restoran ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşme verilerinin tekrara düşmesi sonucunda ve örneklem alanının daralması ile verilerin doygunluğa ulaştığına kanaat getirilerek görüşmeler sonlandırılmıştır. Katılımcılar R1, R2, R3-R13 aralığında kodlanmıştır. Görüşme formunun 15. sorusu “*Fonksiyonel gıdaları tanıyor veya özelliklerini biliyor musunuz?*” için katılımcılara ön bilgilendirme yapılmıştır. Literatür incelemesi yapıldıktan sonra tamamlanan görüşme soruları ise Ek 1.’de verilmiştir.

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilen veriler transkripsiyon işleminin ardından; kodlamalar yapıldıktan sonra bir excel dosyası ile MAXQDA 2022’nin içerisine aktarılmıştır. MAXQDA 2022 oluşturulan tema, kategori ve kodların oluşturulması, kullanıcılara karşılaştırma ve yaratıcı görseller sağlaması açısından oldukça kullanışlı bir yazılım programıdır (Dereli, 2023: 150). MAXQDA 2022 yazılım programına aktarılmadan önce yapılan kodlamalar, programda yeniden incelenmiş, oluşturulan notlar (memolar) ile analiz için bağlantılar kolaylıkla sağlanmıştır. Ardından seçilen bir kodun hangi belgelerde ne sıklıkla yer aldığını göstermek için “*Kod Dağılım Modeli*”, iki ve daha fazla farklı belge içindeki kod frekansları ve değişkenleri değerlendirebilmek için “*Profil Karşılaştırma Tablosu*”, kodlar arası bağlantılar için “*Kod haritası*”, seçilen kodların bir arada bulunma sıklığını göstermek için “*Kod birlikte Oluşum Modeli (Çakışan Kodlar)*” ve katılımcı şeflerin vermiş oldukları yanıtları görselleştirebilmek için “*Kelime Bulutu*” gibi özelliklerinden faydalanılmıştır. Ayrıca elde edilen görüşmeler neticesinde temalar belirlenerek bulgulardan elde edilen kodlar ve alıntılar yorumlanmıştır.

Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirliği sağlamak son derece önemli bir husustur. İ geçerlilik uzman görüşü, veri eşitlemeleri, ayrıntılı betimlemeler ve tema, kod kavramları ile kuvvetlendirilmektedir (Tutar, 2022: 123). Bu araştırmada i geçerliliği (inandırıcılık) kuvvetlendirmek için araştırma soruları uzman görüşü ile kontrol edilmiş; betimsel analiz ve oluşturulan tema, kod, kavramları ile güçlendirilmiştir. İ geçerliliğin yanı sıra dış geçerlilik (akarabilirlik) unsurunun önemi ise; araştırmanın güvenilirliği sağlandıktan sonra geçerlilik için verilerin tutarlılığı oldukça önemlidir (Arslan, 2022: 401). Dış geçerliliği; araştırmacının araştırma konusuna hakim olması, dahil etme ve hariç tutma konusundaki araştırmacının seçiciliği, görüşme sayısı ve görüşme sresindeki titizlik, yüz yüze görüşme ve yansıtıcı günlük bünyesinde alınan alan notları ve memolar (hatırlatıcı notlar) gibi ölçütler kuvvetlendirmiştir (Tutar, 2022: 126).

3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma kapsamında Ankara’da yer alan fine dining, plant based, vegan-vejetaryen alternatifli, st düzey mutfaklar görüşme için tercih edilmiştir. Araştırmanın uygulama alanı olarak Ankara’nın tercih edilmesinin sebepleri ise diğer şehirlere göre Ankara’nın plant based yani bitki temelli mutfak gibi alternatif seçeneklerinin daha fazla olmasından, bu sayede araştırmanın niteliğine katkı sağlayacağı düşüncesidir. Araştırmacının lokâsyonu iyi tanıyor olması ise araştırmanın amacına uygun restoranlarla görüşme yapmayı kolaylaştırmıştır. Randevular işletmelerin mutfaklarının yoğunluk durumuna uygun olacak şekilde belirlenmiş olup ayarlanmış zaman diliminde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler 30-45 dakikayı aşmayacak şekilde mutfak şefleri-restoran yöneticileri ile gerçekleştirilmiştir. Görüşme sürecinin daha sağlıklı yürütülebilmesi ve araştırmacının verileri daha doğru bir şekilde deşifre edebilmesi açısından akıllı cihazlar ile ses kaydına alınmıştır. Ses kaydına alınması istenilmeyen görüşmeler ise yazılı şekilde not alınmıştır. Daha sonrasında verilen cevaplar, ses kayıtları dinlenerek bilgisayar ortamında metne dnştrlmştir. Ses kayıtları ve görüşme yanıtları bir klasörde toplanarak ihtiyaç halinde yeniden başvurabilmek adına arşivlenmiştir. Görüşme yapılması planlanan bir restoran görüşmeyi kâbul etmemiştir. Görüşme planlanan 2 restoran ise restoranlarının yoğunluğu sebebi ile araştırmaya zaman ayırmamıştır.

Araştırma, 2018-2023 yılları arasında Türkiye’de yaşanan döviz ve borç krizi sebebiyle artan hayat pahalılığı, yüksek enflasyon ve Türk lirasının değer kaybetmesi sebebiyle yaşanan ekonomik krizin ve 2019 yılının son aylarında başlayıp özellikle 2020 yılı sonrasında tüm alanlarda olduğu gibi gastronomide de etkisini gösterip bir çok alanda kısıtlamalara ve değişimlere sebep olan Covid-19 pandemi sürecinin izlerinden bağımsız gerçekleştirilememiştir.

Yukarıda açıklanan sebepler ve filizlendirilmiş gıda kullanan işletmelerin belli niteliklerde ve sayılarının az olması sebebi ile özellikle saha taraması evresinde, restoranların belirlenme süreci araştırmanın sınırlılığını oluşturmuştur. Araştırılan konunun literatürde özgün bir kavramı temsil etmesinden dolayı araştırmacı özellikle sonuç, tartışma ve öneriler kısmı altında karşılaştırmalı analiz yaparken sınırlı kalmıştır.

3.5 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni Ankara’da bulunan restoranları kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Ankara’da bulunan ve menülerinde filizlendirilmiş gıda kullanan restoranlardan meydana gelmiştir. Araştırmanın örneklem kısmının belirlenmesinde Ankara’da bulunan restoranların web sitelerinde, sosyal medya hesaplarında ve bazı restoran değerlendirme platformlarında incelemeler yapılmıştır. Bu süreç, örneklem kısmının belirlenmesine katkı sağlanmıştır. Araştırma kapsamında araştırmaya nitelik ve derinsel bakış açıları kazandırabilmesi açısından örnekleme türlerinden amaçlı örnekleme kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme araştırmayı doğrudan ilgili alan içerisinde, doğru veri grubunun içine çeken bir tekniktir (Arslan, 2022: 400). Amaçlı diğer bir adı ile yargısal örnekleme tekniği, araştırma için önem arz eden özelliklere sahip uygun örneklemin seçilmesine olanak sağlar (Özen ve Gül, 2007: 414). Saha taraması yapılırken amaçlı örnekleme tekniğinden faydalanılmıştır. Bir diğer faydalanılan teknik ise kartopu örnekleme tekniği olmuştur. Kartopu örnekleme tekniği araştırma devam ederken eklenen deneklerden oluşur (Özen, Gül, 2007: 413). Bu araştırma içerisinde görüşme yapılan restoran şeflerinin yönlendirmeleri yardımıyla mutfaklarında filizlendirilmiş gıda kullanan restoranlarla da görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.6 Araştırma Bulgularının Yorumlanması

Bu bölümde araştırma örneklemini olarak Ankara’da yer alan filizlendirilmiş gıda kullanan restoranlarda, yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin uygulanması

sonucu elde edilen verilere yer verilmiştir. Katılımcı yanıtlarının analizleri sonucu oluşturulan tema ve kodlara ait bulgular tespit edilerek incelenmiştir. Dikkat çeken katılımcı yanıtları doğrudan aktarılmıştır. Araştırmacı tarafından tema ve kodlara ilişkin değerlendirmelerde bulunulmuştur.

3.6.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

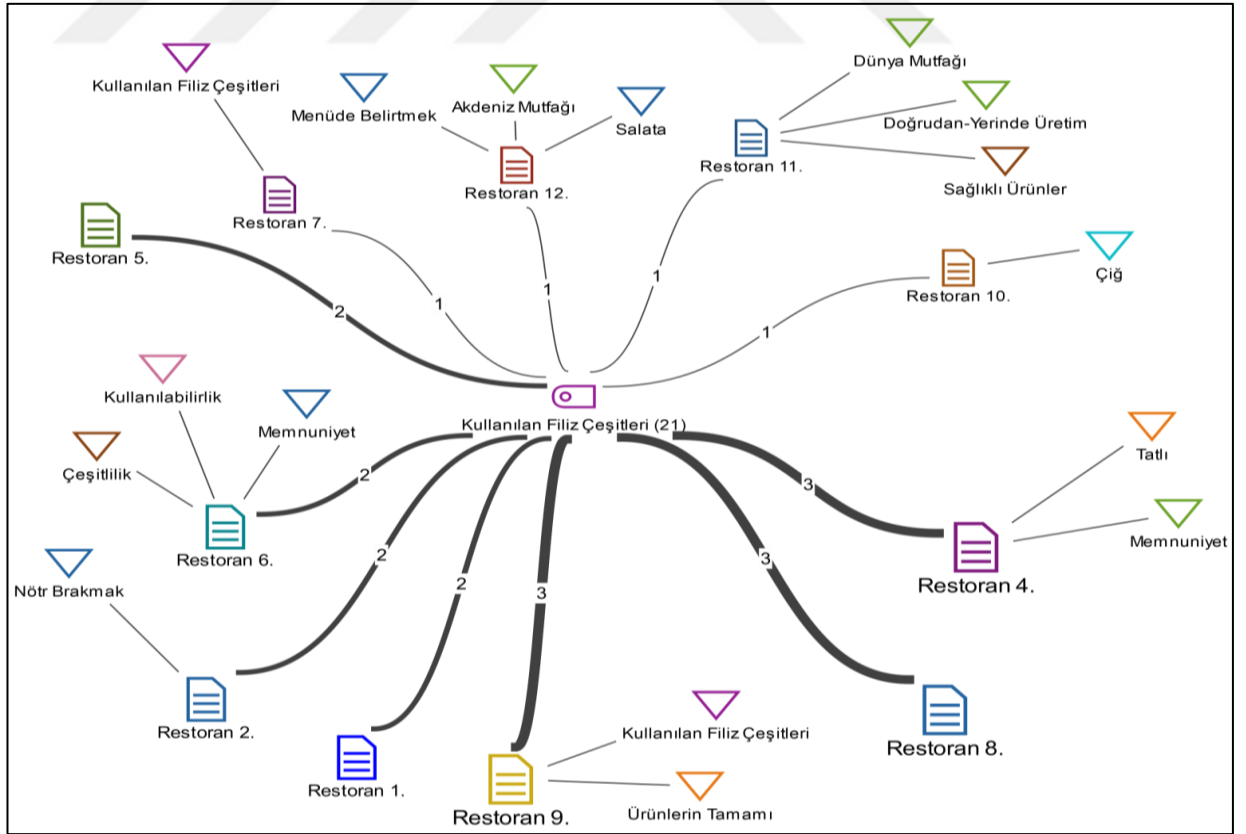
Tablo 3.1.'de ilk olarak görüşme gerçekleştirilen restoran şeflerinin cinsiyet, yaş, sektördeki mesleki deneyim süreleri, eğitim durumu, meslekte uzmanlık alanları sorularına yönelttikleri cevaplara yer verilmiştir. Elde edilen bulgu sonuçlarına göre değişkenler belirlenerek katılımcılar arasındaki benzerlik ve farklılıklar saptanmaya çalışılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.1.'de ki gibidir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Görev Süresi	Toplam Mesleki Deneyim Süresi	Mesleki Uzmanlık Alanı
R1	Erkek	25	Lisans	8 yıl	8 yıl	Dünya mutfağı özellikle İtalyan, Meksika, Hint.
R2	Erkek	26	Ön Lisans	6 ay	4-5 yıl	Dünya mutfağı
R3	Erkek	31	Lise	5 yıl	14-15 yıl	İtalyan ve Türk mutfağı başta olmak üzere, Dünya mutfağı
R4	Erkek	43	Ön Lisans	1 yıl	30 yıl	İtalyan alakartı, Akdeniz mutfağı, Antep mutfağı
R5	Kadın	50	Lise	19 yıl	35 yıl	Tüm alanlar
R6	Kadın	29	Lisans	8 ay	5 yıl	Bakery, Plant based, Bitki temelli mutfak
R7	Erkek	34	İlköğretim	7.5 yıl	17 yıl	Sıcak mutfak, tüm alanlar
R8	Erkek	38	Lise	7 ay	22 yıl	Uzak Doğu mutfakları, Çin vs.
R9	Kadın	31	Lisans	4 yıl	5-6 yıl	Vegan-vejetaryen mutfak, sıcak mutfak, sıcak salatalar
R10	Erkek	30	Ön Lisans	4 ay	8 yıl	İtalyan ve Meksika mutfağı, alakart mutfakları
R11	Erkek	55	Ortaöğretim	12 yıl	40 yıl	Ziyafet organizasyonları, Dünya mutfağı
R12	Erkek	25	Lisans	2 yıl	8-9 yıl	Tüm alanlar
R13	Kadın	35	Lisans	5 yıl	12 yıl	Kurumsal iletişim

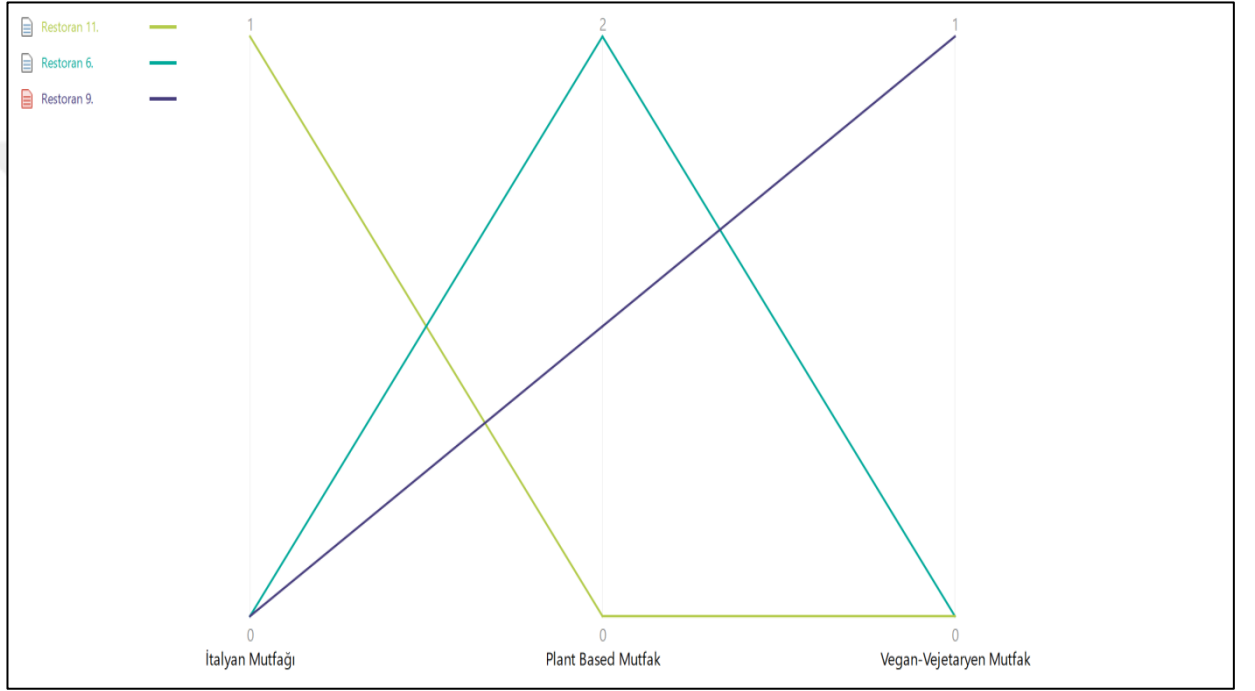
Tablo 3.1.'de aktarıldığı gibi görüşme gerçekleştirilen restoran şeflerinin %31'i kadın, %69'unun erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş oranı 25-55 arasında değişim göstermektedir. Katılımcılar içerisinde eğitim durumu

incelendiğinde katılımcıların %38 lisans, %24 ön lisans ve geri kalan %38'i ise lise mezunudur. Özellikle lisans mezunu katılımcıların sektör deneyim tecrübe yılının daha az olduğu görülmektedir. Katılımcıların görev süreleri incelendiğinde 5 yıl ve üzeri olan katılımcı sayısı %46 iken, görev süresi 5 yıldan az olan katılımcı %54'dür. Toplam mesleki deneyim süresi ise 10 yıl ve üzeri olan katılımcı sayısı %54 iken, 10 yıldan az olan %46'dır. Mesleki uzmanlık alanları ise Uluslararası mutfak (dünya mutfağı)/Akdeniz-İtalyan mutfağı %46, tüm alanlar %23, diğer çeşitli mutfakları uzmanlık alanı belirleyen şefler ise %31 paya sahiptir. Kadın katılımcılardan 2 kişinin, vejetaryen ya da vegan olmamasına karşın uzmanlık alanlarının bitki temelli mutfak, vegan ve vejetaryen mutfak konseptleri olduğu incelenmiştir. Dikkat çeken başka bir önemli nokta ise İtalyan mutfağının, katılımcı şeflerin %31'inin uzmanlık alanı olmasıdır. Bu sebepten dolayı özellikle filizlendirilmiş gıdaların en çok kullanıldığı mutfaklardan biri olan İtalyan mutfağı olması; Ankara'da İtalyan mutfağı konseptinin ağırlıklı olması araştırma konusu ve örneklem alanı için önem oluşturmıştır. R4 kodlu katılımcı 5. Soruya "...İtalyan alakartı, hatta Akdeniz mutfağı diyebilirim buna, zeytinyağları yapmaktan çok keyif alıyorum..." şeklinde yanıt vermiştir.



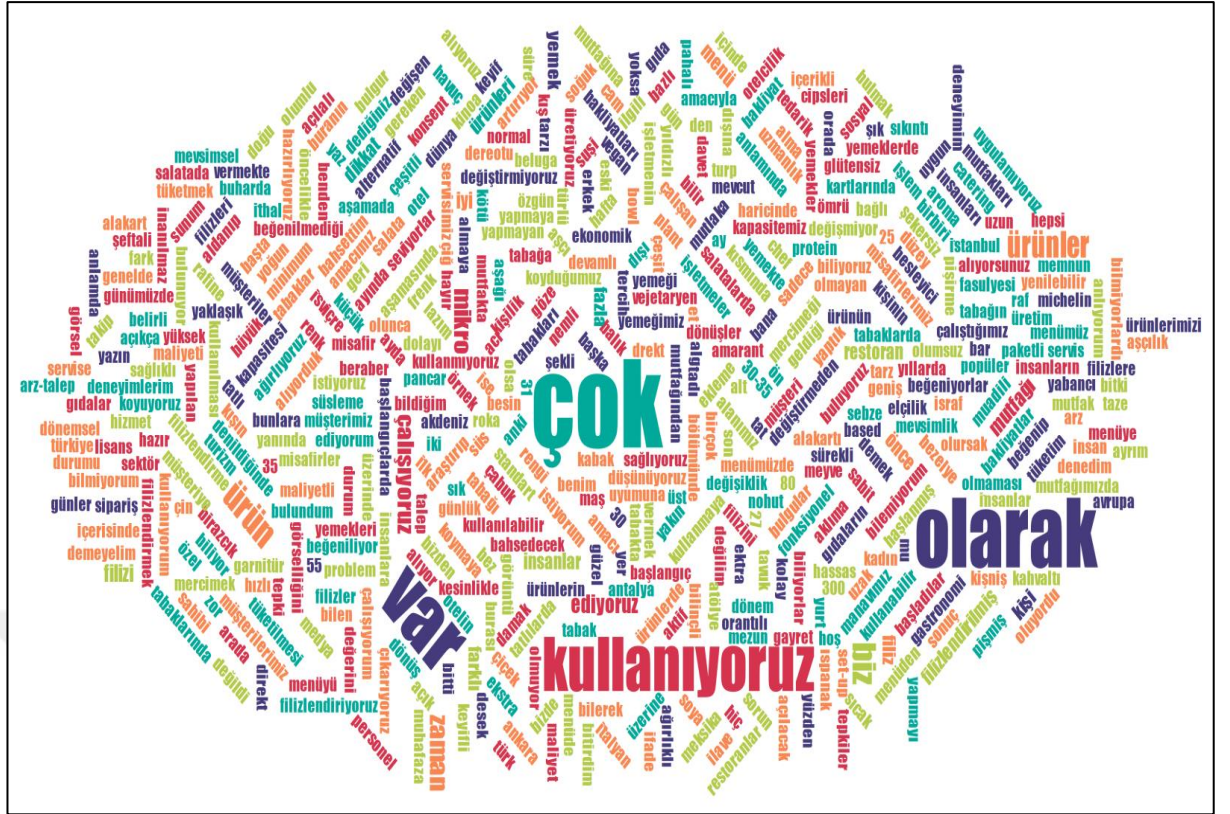
Şekil 3.1. Kod Dağıtım Modeli

Kod dağılım modeli seçilen bir kodun hangi belgelerde ne sıklıkla yer aldığını göstermek için uygun bir modeldir. Örneğin yapılan bu araştırmada önem taşıyan “filizlendirilmiş gıdalar” kavramının “Kullanılan Filiz Çeşitleri” kodu altında; hangi belge ya da hangi kişinin (restoran şefinin) daha çok tekrar ettiğini saptamaktadır. Filizlendirilmiş gıdaları daha sık tekrar eden restoran şefleri Şekil 3.1.’de verilmiştir.



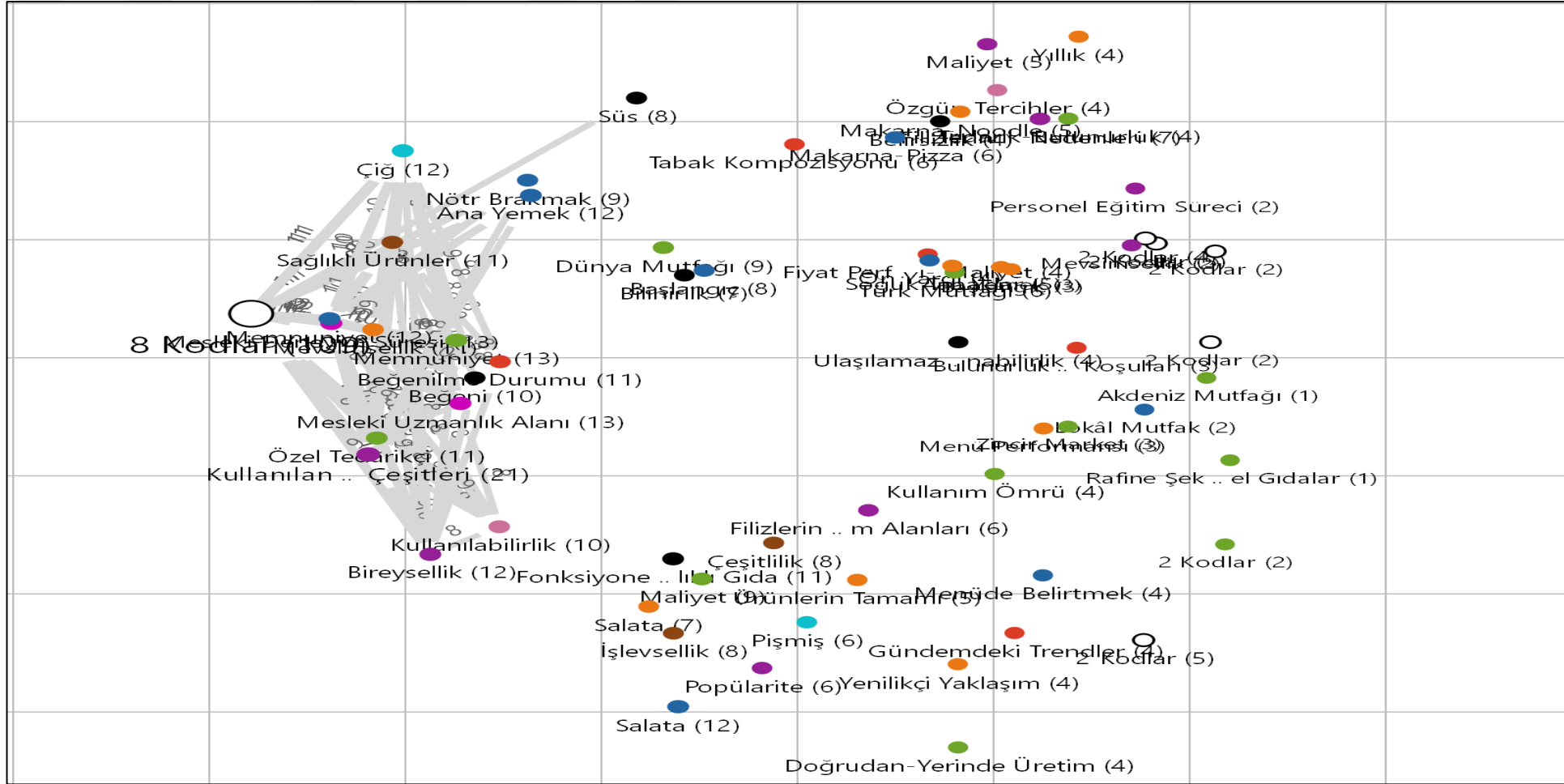
Şekil 3.2. Profil Karşılaştırma Tablosu

Yukarıda verilen profil karşılaştırma tablosunda R6, R9 ve R11 olarak kodlanan restoran şeflerinin özellikle birbiri ile bağlantısı yüksek olan; “İtalyan mutfak”, “plant based mutfak” ve “vegan-vejetaryen mutfak” değişkenlerine yapmış oldukları kodlamalar karşılaştırılmıştır. R11 kodlu şef “plant based mutfak” ve “vegan-vejetaryen” ile ilgili kodlama yapmazken; R6 ve R9 kodlu şefte “İtalyan mutfak” ile ilgili kodlama yapmamıştır. Bu durumun yanı sıra şeflerin yeni akımlara karşı tutumunda daha kontrollü olup, bağlantılı kavramları entegre bir şekilde sahada kullanmada zamana ihtiyacı olduğu çıkarımı yapılabilir.



Şekil 3.3. Katılımcı Yorumlarına İlişkin Kelime Bulutu

Kelime bulutu, katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar içerisinde en çok tekrar eden kelimeleri gösterip, tekrar etme oranına göre boyutlandırmaktadır. Katılımcı yanıtlarına göre en çok tekrar eden kelimeler Şekil 3.3.’deki gibidir. Bu kelimeler: “var”, “olarak”, “ürün”, “ürünler”, “çok”, “kullanıyoruz”, “zaman”, “mikro”, “mutfak”, “bakliyatlar”, “gastronomi”, “personel” ve “filizlendirilmiş” şeklinde devam etmektedir.



Şekil 3.4. Kod Haritası

Kod haritası Şekil 3.4.'de; birbiri ile bağlantılı olan kodlar, tekrar etme sıklıkları ile birlikte verilmiştir. Kod haritası birbirleri ile ilişkisi olan kodları tekrar etme sıklıkları ile belirten görsel olarak ortaya koyan bir araçtır. Şekil 3.4. Kod haritası incelendiğinde özellikle, “Ana Yemek”, “Nötr Bırakmak”, “Bireysellik”, “Mesleki Uzmanlık Alanı”, “Beğenilme Durumu”, “Özel Tedarikçi”, “Memnuniyet”, “Çiğ” ve “Kullanılan Filiz Çeşitleri” kodları arasında kuvvetli bağlantılar olduğu göze çarpmaktadır.

3.6.2 Restoran Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 3.2.'de Görüşme yapılan restoran şefleri restoranı tercih eden misafir kitlesine yönelik profil; restorana yönelik olarak ise, restoran hizmet yılı, mutfak personel sayısı ve müşteri kapasitesine yönelik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3.2. Restoran Özellikleri

Kod	Restoran Hizmet Yılı	Mutfak Personeli Sayısı	Müşteri Profili	Müşteri Kapasitesi (Kişi)
R1	12 yıl	3(+2)	Hakimler, savcılar, doktorlar, banka çalışanları, sürekli gelen müşteriler	80 (yaz mevsiminde ekstra kullanılabilir alan mevcut)
R2	6 yıl	5	Genç-yaşlı, gelir düzeyi değişken insanlar	50-60
R3	4.5-5 yıl	30-35	Gelir düzeyi yüksek kişiler, iş insanları, bürokratlar, ünlü oyuncular, tanınmış kişiler	180
R4	1 yıl	20	Avrupa ve Doğu ülkeleri elçilik çalışanları	200
R5	19 yıl	6	Bürokratlar, iş insanları, elçilik çalışanları	150
R6	2.5 yıl	8	Genç-orta yaş grubu, yabancı müşteriler, gelir düzeyi yüksek kişiler	40-50
R7	5.5 yıl	22-23 (+5)	Gelir düzeyi yüksek kişiler, iş insanları	200-220
R8	7 ay	7	Elçilik-konsolosluk çalışanları, yabancı müşteriler, genç kişiler	20
R9	7 yıl	7	Vegan-vejetaryen kişiler, sağlıklı ve rafine şekerli beslenenler, belli gıda hassasiyetleri olan kişiler	Oturma için alanları yok, üretimhane-atölye, organizasyon vs.
R10	3 yıl	12	Genç ve orta yaşlı insanlar, gelir düzeyi yüksek kişiler	60-70 (Bar ile 120 kişi)
R11	10 yıl	20	Yüksek gelir düzeyine sahip kişiler, otelin müşterileri	55
R12	10-11 yıl	8	Güvenli gıda tüketmek isteyen bilinçli müşteriler	72
R13	27 yıl	12	Tüm yaş grubu, beyaz yakalılar, öğrenciler, büyükelçilik çalışanları, A-plus müşteriler	300

Tablo 3.2.'de mutfak personeli sayısı belirtilen sütun kutucuklarında parantez içerisinde belirtilen değerler mutfaklara yoğunluk ya da özel zamanlarda gelen ekstra mutfak personel sayısını belirtmektedir. Bu tabloda görüldüğü gibi şeflerin bulundukları restoranların hizmet süreleri 1-27 yıl arasında değişiklik göstermektedir. Araştırma verilerinin elde edildiği restoranların %38'i 10 yıl ve üzeri mesleki hizmet yılına; geride kalan restoranlar ise %62 oranı ile 10 yıl ve altı hizmet yılına sahiptir. Restoran kapasitesine göre çalışan personel sayısı restoranların konseptleri ve verilen hizmetin niteliğine göre değişiklik göstermektedir. Genel olarak filizlendirilmiş gıda kullanan restoranların müşteri profili: büyükelçilik-konsolosluk çalışanları, beyaz yakalılar⁷, ünlü oyuncular, ekonomik gelir düzeyi yüksek kişiler kısmen genç ve orta yaşlı insanlar olduğu izlenmektedir. Müşteri profilinde dikkat çeken bir husus ise, aynı lokâsyonlarda hizmet veren restoranların müşteri profilinin benzer olmasıdır. Diğer bir durum ise, belli standartların üzerindeki restoranların farklı konseptlerde olsalar da birbirine yakın yerlerde konumlanmış olmalarıdır.

R9 kodlu şef müşteri profili sorusuna (9. soru) *“Sağlıklı beslenmek isteyenler. Belli hassasiyeti olan insanlar ya da belli bir diyeti uygulayan insanlara da yardımcı olmaya çalışıyoruz. Güvenilir gıdaya ulaşmak isteyenlere yardımcı olmaya çalışıyoruz.”* R4 kodlu şef ise *“Gerek Türkiye gerek Dünya çapında yeme-içme konusunda sürekli deneyim sahibi konuklarımızı ağırlıyoruz. Paris’te yemek yiyen de burada yemek yiyor... Belirli bir yemek yeme ve içme kültürüne sahip insanları ağırlıyoruz burada.”* R12 kodlu şef ise *“Ne yediğini bilmek isteyen, tükettiği gıdanın sağlıklı olduğuna inanmak isteyen, güvenli gıda tüketmek isteyen bilinçli müşterilerimiz var...”* cevabını vermiştir. Bu bulgular doğrultusunda müşterilerin belli bir bilinç doğrultusunda ve *“güvenli gıda”* kavramı üzerine yoğunlaştıkları çıkarımı yapılmıştır.

Tablo 3.3. Restoran İçeriği

Tema	Kod	Alıntı
Restoran Teması	Hızlı Tüketim	<i>“...Fine-dining mutfak yerine çabuk tüketilebilir hızlı ürünler... (R1).”</i>
	Dünya Mutfağı	<i>“...Türk mutfağına ait birçok ürün menüde yer alırken dünya mutfaklarını da koymaya çalışıyoruz (R2).”</i> <i>“Dünya mutfağı fakat “Kuzu tandır” da var. Sunum şekli ile farklı bir nefes aldırıldı ona. (R4).”</i> <i>“Dünya mutfağı (R5).” “Birinci sınıf dünya mutfağı (R7).”</i>

⁷ Gelir düzeyi mavi yakalılar (işçi sınıfı) olarak adlandırılan gruba göre çoğunlukla daha yüksek olan gruptur (Gürbüzdal, 2022: 33).

Tablo 3.3. (devam) Restoran İçeriği

Tema	Kod	Alıntı
Restoran Teması	Türk Mutfağı	“...Türk mutfağına ait birçok ürün menüde yer alırken dünya mutfaklarını da koymaya çalışıyoruz (R2).” “Dünya mutfağı fakat “Kuzu tandır” da var. Sunum şekli ile farklı bir nefes aldırıldı ona (R4).”
	İtalyan Mutfağı	“... Yemeklerimizde İtalyan kültürüne ait, o kültürün dışına çıkmayarak kullanılan ürünler ve pişirme teknikleri var. Zihin olarak İtalyan mutfağı diyebiliriz (R3).”
	Plant Based Mutfak	“Plant based mutfak... glütensiz ürünlerimiz var. Rafine şeker kullanılmıyor genelde ürünlerde... bitki temelli mutfak diyebiliriz (R6).”
	Uzak Doğu Mutfağı	“Uzak Doğu mutfağı, ağırlıklı olarak; et, tavuk, balık, suşi... (R8).” “Uzak Doğu mutfağı diyerek direkt tanım yapabilirim (R13).”
	Vegan-Vejetaryen Mutfak	“Vegan, vejetaryen mutfak, fonksiyonel gıdalar, rafine şekerli gıdalar (R9).”
	Rafine Şekerli-Glütensiz-Fonksiyonel Gıdalar	“Plant based mutfak... glütensiz ürünlerimiz var. Rafine şeker kullanılmıyor genelde ürünlerde... bitki temelli mutfak diyebiliriz (R6).” “Vegan, vejetaryen mutfak, fonksiyonel gıdalar, rafine şekerli gıdalar (R9).”
	Akdeniz Mutfağı	“...Akdeniz mutfağı şeklinde tanımlıyoruz. Otelimiz İsviçre markası olduğu için İsviçre yemekleri de var. Örneğin peynir fondü, raclette, Zürih usulü dilimlenmiş dana eti, İsviçre usulü havuçlu kek, mesela kahvaltımızda patates rösti... kısaca İsviçre mutfağını Akdeniz mutfağı ile harmanlıyoruz (R12).”

Tablo 3.3.’de Restoran teması incelendiğinde ortaya 9 adet kod çıkmıştır. R1 kodlu şef “Hızlı Yemek” kavramından “ hızlı yemek derken kesinlikle fast-food değil kastettiğim. Daha sağlıklı ve hızlı çıkabilecek yemekler.” şeklinde bahsetmiş ve sebep olarak ise “senfoni orkestrasında konser olduğu zaman insanlar hızlıca yemek yeyip hemen oraya geçmek istiyorlar. Tiyatromuz oluyor bazen...” cevabını vermiştir. Bu bağlamda restoranın bulunduğu lokasyondaki sanat, iş, kültür vs. birçok faaliyetin restoran yapısını doğrudan etkilediği gözlenmektedir. Yine aynı şekilde R1 kodlu şef “...Bir de konsept mutfaklarımız oluyor hatta en son Hatay mutfağını yapmak istemiştik gastronomi gecesi olarak fakat yakın dönemde yaşanan depremden dolayı yapamadık... Düzenli aralıklarla sadece Türkiye değil farklı dünya mutfak konseptlerini örneğin; Çin, Meksika mutfağı gibi fakat şu an Türkiye illerine yoğunlaşmış durumdayız. En son Mardin mutfağını yaptık.” cevabını vermiştir.

Dikkat çeken bir husus ise restoranların bir kısmının tek bir mutfak konseptinden ziyade farklı bölgesel mutfakları bir arada füzyon mutfak olarak kullanmaları olmuştur. Örneğin R11 kodlu şef “...İtalyan mutfağından; pizzalar,

makarnalar. Türk mutfağından pirzolalar. Almanların meşhur kestane çorbası. Hatta organizasyonlar için beraber menü tasarladığımız müşterilerimiz oluyor.” R4 kodlu şef ise “...Örneğin “fava” da var mutfağımızda ama levrekle koyduk. Kuzu tandır meselâ sarımsaklı pilav, kişniş yağı ile sunduk. Tandırın lezzeti aynı lezzet ama sunumu tabakta bir başka duruyor...” yanıtını vermiştir.

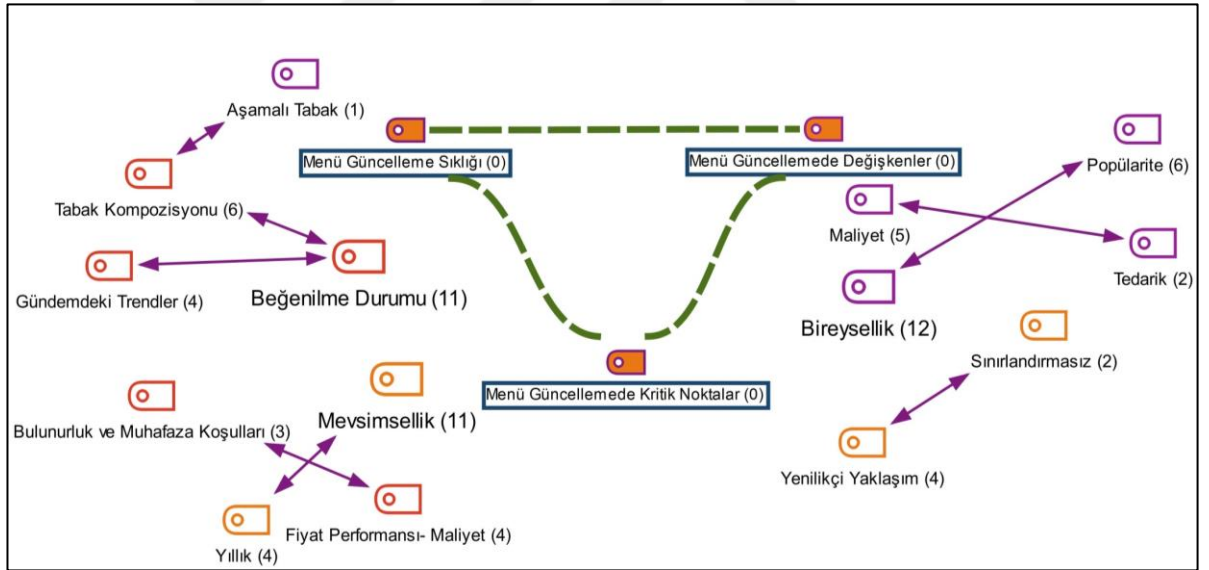
3.6.3 Menü Kategorisine İlişkin Tema Bulguları

Katılımcı görüşlerinin analizi ile menü kategorisi oluşturulmuş ve 3 tema ve 15 kod ortaya çıkmıştır. “Menü Güncelleme Sıklığı” teması kodları: “Mevsimsellik”, “Sınırlandırma”, “Yenilikçi Yaklaşım” olarak incelenmiştir. İkinci tema “Menü Güncellemede Kritik Noktalar” kodları: “Fiyat Performansı-Maliyet”, “Beğenilme Durumu”, “Gündemdeki Trendler”, “Bulunurluk ve Muhafaza Koşulları”, “Tabak Kompozisyonu” şeklindedir. Son tema olan “Menü Güncelleme Değişkenleri” kapsamında ise: “Aşamalı Tabak”, “Personel Eğitim Süreci”, “Mevsimsellik”, “Tedarik”, “Popülerite”, “Bireysellik” ve “Maliyet” kodları belirlenmiştir.

Tablo 3.4. Menü Güncelleme Sıklığı

Tema	Kod	Alıntı
Menü Güncelleme Sıklığı	Mevsimsellik	“2 ayda bir konsept mutfak yapmakla beraber, yaz ve kış sezonuna göre değiştiriyoruz (R1).” “Mevsimselliğe dikkat etmekle beraber... Dönemsel menülerimiz var, sonbaharda eklenen ürünler... (R2).” “...Yazlık menümüze girdik, kışlığını yaptık, mevsimsel yani... (R4). “Minimum 6 ayda 1 ürün ekleme ve çıkarma yapıyoruz (R7).” “...6 ayda 1 değiştiriyoruz (R8).” “6 ayda 1 olmak ile... mevsimselliğe dikkat ediyoruz... (R10).” “Mevsimine göre ürün kullanmaya çalışıyoruz. Hem sağlıklı, hem daha ekonomik... (R11).” “6 ayda 1 mevsimlik şekilde ayarlıyoruz... (R12).” Her yıl sürekli olarak menümüz değişmektedir. (R13).”
	Sınırlandırma	“... Belirli bir sınırlandırma yapmıyoruz zaten tek bir konsept mutfak çünkü... (R3).” “Ürünleri pek değiştirmeden aynı kalitede çıkarmaya çalışıyoruz... (R5).”
	Yenilikçi Yaklaşım	“Menümüzü sık değiştiriyoruz. 1.5-2 ayda menüye giren 2-3 ürün kesin oluyor (R6).” “...Haftada 3 defa menümüz değişiyor ve bir yemek olabildiğince 2 ayda 1 tekrarlamasını istiyoruz. Bu yüzden sürekli demo çalışmalarımız oluyor. İnsanların olabildiğince çok yönlü beslenmelerini istiyoruz... (R9).”

Tablo 3.4. doğrultusunda menü güncellemede en belirgin faktör mevsimsellik olmakla birlikte bazı cevaplar dikkat çekmiştir. Bu cevaplardan biri olan R3 kodlu şefin “...Mevsimsel olarak ayrı menüler olmuyor ama yemekleri değiştiriyoruz. Konsept bir mutfak olduğu için menü sınırlandırması yapmamaya çalışıyoruz. Temel menü iskeleti üzerine eklemeler yapıyoruz.” ifadesi ile R9 kodlu şefin “Mevsimsel ürünlere dikkat ediyoruz. Sürekli menü değiştiriyoruz. Çoğu bizi bilen müşterilerimiz evlerine, ofislerine bizden yemek söylüyorlar. Hatta bazen uzun süre tekrarlamadığımız yemekleri onlar hatırlatıyor bize ve yeniden tekrarıyoruz.” görüşü yer almıştır. Burada iki farklı mutfak konseptinin menü konusundaki farklı tutumlarını görmek mümkündür. Bazı işletmelerde menünün belirlenmesinde tüketiciler de rol oynamaktadır. Menü güncelleme sıklığına etki eden faktörler tüketici talebi, sağlıklı ve ekonomik olmasından dolayı mevsimlik ürün kullanım tercihi ve konsept mutfağın özellikleri olarak belirtilmiştir.



Şekil 3.5. Kod Birlikte Oluşma Modeli: Menü Üzerine

Kod Birlikte oluşma modeli, seçilen kodların bir arada bulunma sıklığını gösterir. Şekil 3.5.’de çakışan kodlar opsiyonu tercih edilmiştir. Çakışan kod modelinde kodların biribiri ile örtüşmesi yeterlidir aynı alanı kapsamaları gerekmez. Şekil 3.5.’de Menü ile ilgili olan kodlar: “Menü Güncelleme Sıklığı”, “Menü Güncellemede Kritik Noktalar” ve “Menü Güncellemede Değişkenler”

oluşturulan alt kodları ve örtüşen kodlarla etkileşimleri, tekrar etme sıklıkları ile beraber gösterilmiştir.

Tablo 3.5. Menü Güncellemede Kritik Noktalar

Tema	Kod	Alıntı
Menü Güncellemede Kritik Noktalar	Fiyat Performansı-Maliyet	“Ticari boyut önemli, arz-talep durumu da önemli... (R4).” “Maliyeti fazla olunca zaiyat olmaması açısından çıkartıyoruz (R7).” “...Bir ürün koyuyorsak koyulan ürünün en az 3 yerde kullanmaya çalışıyoruz (R10).”
	Beğenilme Durumu	“Öncelikle müşteri kitemize bakıyoruz. Geçmiş yıllarda en çok tercih edilen ürünlerimizi kontrol ediyoruz (R1).” “Müşterilerin beklentileri, tabakta bulmak istedikleri ve bulduları... (R2).” “Öncelikle misafirlerimizin tercihlerini göz önünde bulunduruyoruz (R3).” “Misafirlerimizin isteklerine göre tercih edilmeyen ürünler oluyor... (R7).” “En başta müşteri tercihlerine dikkat ediyoruz. Gitmeyen ürünleri giden ürünler yerine tercih ediyoruz (R8).” “...Müşterilerimizin gönderdikleri reçeteler oluyor ya da örneğin Hintli bir müşterimiz “Bizim şöyle bir yemeğimiz var. Siz yapsanız ne güzel olur.” diyor. Bu durumu dikkate alıp, araştırıp yapıyoruz (R9).” “Misafirlerimizin ne yemek istediklerini dinliyoruz. Serviste çalışan arkadaşlardan bilgiler alıyoruz. Feed back oldukça önemli misafirlerin tüketim anlayışlarına göre içerik üretmeye çalışıyoruz (R12).”
	Gündemdeki Trendler	“...Gündemi takip ediyoruz, popüler olan yemekler neler, piyasada neler oluyor... (R1).” “Değişen trendleri takip ederek, vazgeçilmez tabaklar ortaya koymaya çalışıyoruz (R13).”
		“...Ben ABD’de bulundum. Orada bir markete girdiğinizde Philadelphia Peyniri’nin envai çeşitini bulursunuz, burada Pınar Beyaz’ın muadili yok gibi bir şey. Bunun dışına çıktığımız zaman gümrüğe takılan ürünler olabiliyor... (R4).” “Kesinlikle mevsimsel sebze ve meyveleri kullanmaya dikkat ediyoruz (R6).” “...Özellikle filizler gibi spesifik ürünleri her yerde bulamıyoruz. Hatta beraber çalıştığımız Antalya’daki firmamızdan ayırttırıyoruz. Öyle yoğunluk oluyor ki bazen maliyeti düşünmüyoruz, bulmak müthiş ayrıcalık oluyor (R11).”
	Tabak Kompozisyonu	“...Beslenme açısından dikkat ediyoruz. Tabağın karbonhidrat ve protein dengesi, pişirme tekniği, sunum şekli vs. bir tabağa bu içeriklerin hepsini toplamak istiyoruz (R4).” “...Olabildiğince sağlıklı, besin değeri açısından orantılı; tabakta karbonhidrat, protein, yağ orantılı bir şekilde bulunuyor. (R6).” “...Korslara dikkat ediyoruz. Ürünlerin birbiri ile uyumuna, lezzetine ve tabaktaki renk uyumuna çok dikkat ediyorum. Özellikle renk uyumu çok önemli ve lezzet uyumu... (R10).”

Menü güncellemede kritik noktalar teması incelendiğinde katılımcıların en çok üzerinde durduğu konu “beğenilme durumu” olmuştur. Tüketici talebini dikkate alan işletmelerin rekabet avantajı daha yüksektir. R7 kodlu şef gıda israfına ve maliyete dikkat çekerek “Maaliyet menü hazırlanırken aslında bizim için çok önemli değildi. Ama son iki yılda artan fiyatlardan dolayı ciddi bir durum oluşturdu. Restorancılık anlayışında örneğin bir tabağın maliyeti 100 ₺ olsun. Kâr edebilmek için 3 katına satabilmek gerekir. Şu an fedarkârlık ettiğimiz birçok ürün var.” cevabını vermiştir. Bu bağlamda ulusal hatta küresel ekonominin birçok iş kolunda etkin bir faktör olduğu söylenebilir. Son yıllarda artan gıda israfına ithafen önemli ve üzerinde durulması gereken bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir diğer önemli husus ise tabak kompozisyonundaki uyum olmuştur. Tüketim esnasında göze hitap eden tabak kompozisyonlarının olması tüketicilerin beğenisi de arttırmaktadır.

Tablo 3.6. Menü Güncelleme Değişkenleri

Tema	Kod	Alıntı
Menü Güncelleme Değişkenleri	Aşamalı Tabak	“...Servisinde sıkıntı yaşamayacağımız ürünler, dinamik bir restoran olduğu için üretim, hazırlık, depolama gibi faktörleri göz önünde bulundurularak, koordinatör şeflerimiz ile Ar-Ge çalışmalarımız sürüyor... (R3).”
	Personel Eğitim Süreci	“Personel performansı daha çok, maliyet, kullandığımız et, süt bunlara ayrıca dikkat ediyoruz (R4).” “Şeflerin öğrenme süreci ve garsonların yeni menüyü takdim etme süreçleri bizim için oldukça önemli (R13).”
	Mevsimsellik	“...Mevsimsel ürünler tabiki... (R3).” “Mevsimselliği tekrarlıyorum. Özellikle dikkat ettiğimiz, İsviçre ve Akdeniz bölge yemeklerini menümüze mutlaka koymaya çalışıyoruz (R12).”
	Tedarik	“...Standart olarak maliyet, tedarik önemli ama bizim için çok önemli, ithal ürünler çok kullanıyoruz İtalyan mutfacı olduğumuz için. Çok isteyip tedarik edemediğimizden dolayı bazen hayalimizdeki tabakları yapamadığımız oluyor (R3).” “...Ürünü bulmak müthiş bir ayrıcalık oluyor (R11).”

Tablo 3.6. (devam) Menü Güncelleme Değişkenleri

Tema	Kod	Alıntı
Menü Güncelleme Değişkenleri	Popülarite	“Dış dünyada ve ülkemizde neler olduğu takip ediyoruz. Bu yalnızca gıda sektörü için değil tüm sektörler birbiri ile bağlantılı ve bizi etkiliyor... (R2).” “Sevilen ürünleri oldukça fazla kullanmaya çalışıyoruz. Türkçe kaynak ya da birinden ilham aldığımı söyleyemem daha çok yabancı kaynaklar (R6).” “Sosyal medya platformumuzdan müşteriler etkilendikleri içerikleri bize atıyorlar... (R9).” “...Michelin yıldızlı şeflerin yaptığı tabakları takip ediyoruz... (R10).”
	Bireysellik	“...Alışlagelmişin dışına çıkmak yaratıcı olmak istiyorum. Herkesin tercih ettiği sabit ürünler yerine yeni konsept, ilk defa tadılan özgün tasarımlar yapmayı hedefliyorum (R1).” “Yenilikçi ve özgün şeflerden ilham aldığım tabaklar oluyor. Bazen bir ürün üzerinde çalışmak istiyorum ama her zaman vakit olmuyor (R2).” “Menümüzü restoran açıldığından beri aynı kalitede yapmaya çalışıyoruz, pek değiştirmiyoruz (R5).” “İlk etapta müşteriyi memnun edebilmek için, kendimiz memnun kalıyoruz mu diye bakıyoruz (R7).” “Çoğunluğuyla beni etkileyen ürünleri koydum ilk menüye, sonraki etapta müşteri beklentilerine göre hareket ediyorum. Örneğin Ramen Çorbası Kore Mutfağı’nın bir ürünü bu şekilde girdi (R8).” “...Şahsen resme, görsel şeylere yeteneğim var. Bu konuda kendimi şanslı görüyorum (R10).”
	Maliyet	“...Standart olarak maliyet, tedarik önemli... (R3).” “Ticari boyutta önemli tabi... Şu an yaşadığımız ekonomik durum her zaman olmuştur Türkiye’de. Maliyete önem vermek mecburiyetindeyiz. 18 ₺ ayçiçek yağı şu an 1000 ₺ 3 gün kullanabiliyoruz onu (R4).” “...Bir ürün koyulduğunda koyulan ürünü tek bir yerde kullanmamaya dikkat ediyoruz (R10).”

Menü kategorisinin son temasında Menü Güncelleme Değişkenleri ele alınmıştır. Katılımcılar personel eğitiminin, aşamalı tabakların istenilen standartlarda çıkartmadaki etkisi üzerinde durmuşlardır. Tedarik kodunun ise mutfak konseptine göre önem değeri değişiklik gösterdiği görülmektedir. Günümüzde restoranların sosyal medya hesaplarının aktif olarak kullanılması tüketicilerin restoranlar ile doğrudan bir bağlantı kurmalarına sebep olduğu görülmektedir. R3 kodlu şef 14. soruda İtalyan mutfağı konseptli oldukları için birçok ithal ürün kullandıklarından bahsetmiştir. Bu bağlamda araştırmacı tarafından kendisine yöneltilen “O halde özellikle kısa sürede tüketilmesi açısından SKT’si erken ürünler ithal ve genel olarak ta sizi zorlayabilir denilebilir mi?” sorusuna “...Çabuk bozulabilecek ithal birçok ürün kullanıyoruz. İçerisinde son kullanma tarihi 2 hafta olan ürün de var. Mutfak çalışanlarımız ve

satın alma birimimiz çok profesyonel çalışıyor.” yanıtını vermiştir. Bu bağlamda süreç içerisinde meydana gelebilecek en ufak bir aksama özellikle ithal ürün kullanan işletmelerde ciddi hatalara ve maliyetlere neden olması muhtemel bir sonuçtur.

3.6.4 Araştırma Terimleri ile İlgili Tema Bulguları

Araştırma terimleri ile ilgili bulgular başlığı altında fonksiyonel gıdalar ve filizlendirilmiş gıdalar temaları kapsamında oluşan kodlamalar incelenmiştir. Bu iki temada sağlık, çeşitlilik ve fonksiyonellik üzerine yapılan kodlamalardaki benzerlikler aşağıda yer alan tablolara yansımıştır.

Tablo 3.7. Fonksiyonel Gıdalar

Tema	Kod	Alıntı
Fonksiyonel Gıdalar	Sağlık	“...Sağlıklı, içinde fermente gıdalarında sıklıkla bulunduğu, besin değeri yüksek işlevli gıdalar (R2).” ” Ürünlerimizi kendimiz üretiyoruz. Kahvaltıdaki reçelden, turşu, domates, menemene, donmuş ürüne kadar (R5).” “...En çok kullandığımız ürünler sebzeler, onlardan da lahana... (R8).” “Aslında kullandığımız her şey fonksiyonel çünkü hepsini doğal kullanmaya çalışıyoruz. Meyve, sebze, kuruyemiş oldukça fazla kullanıyoruz (R9).” “...Sağlıklı ürünler diyebilirim (R10).” “...Yoğurtlar kullanıyoruz çeşit çeşit... Bize çok fazla sporcu geliyor, özel diyetisyenleri oluyor; onlar yönlendiriyor... (R11).”
	İşlevsellik	“...Bütün ürünlerimizi fonksiyonel olacak şekilde sunmaya gayret ediyoruz. Bazen bir başlangıç tabağının servise hazır hale gelmesi 24 saat alabiliyor. Gıdanın işlenmesi, muhafazası ve servisi de yine fonksiyonelliğe giriyor (R3).” “...Çok yönde kullandığımız ürünleri demek istiyorsunuz sanırım. Bir ürünün bir çok varyansını kullanıyoruz. Mesela bir sebze olarak havuç; garnitür olarak yemeklerin yanında püre olarak servis ediyoruz, salatalarda kullanıyoruz, sıcak ve soğuk olarak... (R12).”
	Çeşitlilik	“Bakliyat olarak bakla, kinoa, kullanıyoruz. Köftelik bulgurun yanında tavuk kullandık, meyve ile besliyoruz tabağı (R4).” “...Yerel bakliyatları kullanıyoruz... Mesela menümüzde vegan ürün var. Ve onun için set-up da ayrı dolabımız var. Diğer ürünlerden ayrı muhafaza edip servise hazırlıyoruz. Yine aynı şekilde menüde glütensiz ürünlerimiz var (R7).” “Kahvaltı menümüzde kefir kullanıyoruz. Kendi yaptığımız granola, chia pudding, bulgur, maş fasulyesi, kinoa vs. kullanıyoruz. Kendimiz mercimeği filizlendirip kullanıyoruz... (R11).” “Uzak Doğu mutfağı sağlıklı mutfaklarda önde geldiği için geleneksel fonksiyonel gıdalar; kaju, çilek, brokoli, ıspanak gibi içerikler menümüzde oldukça fazla bulunmaktadır (R13).”

Tablo 3.7.’de “fonksiyonel gıdalar” temasına ait bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların yanıtlarında dikkat çeken önemli noklardan biri fonksiyonel

gıdaları mutfaklarında kullandıkları fakat tam olarak ne olduğunu bilmedikleri, “ithal ürünler” vb. terimler ile karıştırdıkları ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda görüşme esnasında katılımcılardan bazılarına “fonksiyonel gıdalar” ile ilgili ön bilgilendirme yapılmıştır. Tablo bilgileri incelendiğinde katılımcıların “fonksiyonel gıda” ile ilgili çağrışımları; “sağlık”, “işlevsellik”, “çeşitlilik” kodları olmuştur.

Fonksiyonel gıdalar ile ilgili R6 kodlu şefin verdiği bilgiler oldukça detaylı olup şu ifadeleri aktarmıştır; “...Bizim “plant based” olarak baktığımızda belli ham maddelerimiz var, işte vegan olmayan ürüne vegan olabilecek, muadili sayılabilecek ürünler. Olabildiğince bunları tanıyorum ve verdikleri tepkileri tahmin edebiliyorum. Fonksiyonel gıdadan kastımız bu ise. Yani Beluga Mercimeği filizini zaten kullanıyoruz. Biz filizlendiriyoruz. Bunun dışında aslında fonksiyonel olarak “Spirulina” diye bir alg çeşidi var. Yine kenendir tohumunu vs. besin değeri açısından mutfığımızda kullanıyoruz... Yine aynı katılımcı filizlendirilmiş gıda üretimine dair deneyimlerini de paylaşmıştır“...Onun dışında da aslında şu anda start-up bir firma ile de çalışıyoruz. Yan tarafa kitaplığa benzer bir istasyon kurdurduk. İşte ışıklandırması var. Fan sistemi var. Ve orda da farklı çeşitlerde mikro filiz de yetiştireceğiz. Geçenlerde bir denememiz oldu küflendiler. Başarısız olduk ama daha çeşitli, farklı tohumlarında filizini, mikro filizini yetiştirmeye çalışıyoruz. Bu yaz umarım yetiştirmiş olacağız.” şeklinde verdiği yanıt ile fonksiyonel gıdaları mutfak ürünleri içerisinde kullandığını belirtmiştir. Bu cevapların dışında bir katılımcı da “Geri dönüşümlü ürünler (R1).” olarak bildiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda fonksiyonel gıdaların çevre bilincini çağrıştırdığı da görülmektedir.

Özellikle işlem görmemiş sebze ve meyveleri, süt ürünleri, baklagiller, vegan-vejetaryen, glütensiz ve rafine şeker içeriği düşük ürünler, işlevsel, sağlıklı ve fonksiyonel gıdalar olarak nitelendirilmiştir. R12 kodlu şef “...Fonksiyonel denildiğinde anlıyorum. Misafirler fonksiyonel değil de sağlıklı gıda tüketmek istiyorum diyor. Özellikle son zamanlarda misafirler tatlı yemek istediklerinde; rafine şekerli içerikli, hurma ile yapılan bir tatlı istiyorlar. Bu son zamanlarda sürekli karşılaştığım bir durum. Menüümüzde şu an glütensiz havuçlu kek var mesela. Bunun dışında menümüzde yine azınlığa göre uygun içeriklerimiz var, vegan-vejetaryen gibi.” ifadesi ile tüketici taleplerinin değiştiğini ve sunulan

hizmetin talebe göre şekillendiğini belirtmektedir. Sadece sporcular olmayıp tüketicilerin her profilinden taleplerinin olduğunu da eklemiştir.

Bu açıdan değerlendirildiğinde restoran şeflerinin fonksiyonel gıdalara ait bilgi sahibi olduğu, tüm tüketici taleplerini dikkate aldığı, yeniliğe ve sağlığa önem gösterdiği; işlevsellik ve çeşitlilik açısından trendleri takip ettiği görülmektedir.

Tablo 3.8. Filizlendirilmiş Gıdalar

Tema	Kod	Alıntı
Filizlendirilmiş Gıdalar	Süs	“Yenilebilir gıda ürünlerine dönüşüyor ama bazı ana yemeklerde de süsleme amacı ile kullanılabilen gıdalar mikro filizler yani filiz grubu (R1).” “Eğlenceli, görsel olarak çok keyifli, neşelendiriyor, şenlendiriyor tabağı. Belki bir yerden eksiği tamamlıyor. Gayet hoş her zaman kullanacağımız bundan sonra (R4).” “Çok kullandığım bir ürün yok, soya filizi dışında o da tüketimden ziyade süsleme amaçlı (R5).” “Görsel olarak çok güzel olmak ile beraber tat olarak acı olanları da var aralarında (R10).” “...Tabaklarımızda dekor olarak kullandığımız bir ürün. İlk olarak görüntü ile tabağı yukarı kaldıran bir şey ama arka tarafta aslında daha freş, daha taze bir görüntü verdiğini söylemek gerek (R12).”
	Fonksiyonellik ve Sağlık	“...Sağlıklı, içinde fermente gıdalarında sıklıkla bulunduğu, besin değeri yüksek işlevli gıdalar (R2).” “Kesinlikle besin değerini oldukça fazla artırıyor tabağın... (R6).” “Filizlendirilmiş gıdalar, protein bazlı; yüksek vitaminli gıdalar... (R7).” “...Soya filizi kullanıyoruz, kullanılması gereken bir ürün. (R8).” “Kullandığımız normal ürünün yararlılığını artırıyor, sindirimi çok kolay. Salatalarda inanılmaz hem göze hem mideye hitap eden bir ürün (R9).” “...Her zaman tercih edemiyoruz çünkü çiğ yenmesi gereken şeyler var. Filizlendirilmiş ürünlerde bildiğim kadarı ile pişen soya filizi var onun dışında yok (R10).” “Filizlendirilmiş gıda sağlıklı... (R12).”
	Zahmetli Ürün	“...Alternatif ürünler ama mutfaktaki yoğun operasyonda ona ayıracak zaman her zaman bulabilmemiz mümkün değil... (R3).” “Çok tercih edilmiyor. (R13).”

Tablo 3.8.’de katılımcıların filizlendirilmiş gıda ile ilgili düşüncelerine yer verilmiştir. “*Filizlendirilmiş Gıdalar*” teması altında katılımcıların verdiği cevaplar 3 kod etrafında şekillenmiştir. “*Süs*”, “*Fonksiyonellik ve Sağlık*”, “*Zahmetli Ürün*” kodları belirlenmiştir. Tablo 3.8 incelendiğinde katılımcıların filizler ve mikro filizler arasındaki ayrımı tam olarak bilmedikleri görülmektedir.

Katılımcıların bazıları tarafından tabaktaki karşılığının; görsel katkı ile tabağın eksik yanlarını tamamladığı düşünülürken diğer katılımcılar tarafından fonksiyonel bir alternatif olarak görülmüştür. Bunun yanı sıra filizler şefler tarafından spesifik ürün olarak görülüp ulaşılabilirliği konusunda zaman zaman aksamalar olduğundan söz etmişlerdir. R11 kodlu şefin ise verdiği yanıt bu durumu destekler niteliktedir. *“...Ankara’da bizim daha önce tedarik sağladığımız bir çift vardı. Sadece bu işi yapıyorlardı, filizleri onlardan alıyorduk. Bizim için oldukça kolay oluyordu. İstedığımız zaman kolayca ulaşabiliyorduk mikro filizlere. Öncesinden bize demosunu gönderiyorlardı. Hem yakın mesafeden geliyordu hassas ürünler araç değiştirmeden. Bir de yalnızca bu işi yapan insanlar olduğu için iyiydi baya. Onlar işi bırakınca biz biraz zorlandık. Ama elimizden geldiği kadar kullanıyoruz biz filizleri.”* şeklinde belirtmiştir.

Benzer bir şekilde R9 kodlu şef ise *“...Bizim çok kullandığımız bir ürün ama Türkiye’de bizim gibi iş yapmayan kişilerin bilmediği bir ürün. Neyse ki son yıllarda bilinirliği ve kullanım oranı arttı. Verimi çok yüksek bir kere. Mesela bir bakliyat filizlendirmek istediğimiz zaman inanılmaz hacmi büyüyor. Yararlılığı dediğimiz gibi artıyor zaten.”* eklemiştir. Bu bağlamda mutfakta tercih edilebilecek bir ürün olduğunu belirtmiştir.

R7 kodlu şefe göre; *“İnsanlar bunu bilmiyorlardı yeni yeni öğrenmeye başladılar. Eskiden gördüklerinde bundan 3 yıl önce bu otlar ne geziyordu?, diye soruyorlardı. Şimdi biraz daha alabilir miyim?, diyorlar. Çocuklarına yedirmeye çalışıyorlar. İnsanlar öğrendi bunun ne kadar yararlı, besin değerinin yüksek olduğunu. Tabi biz bunu bilerek eskiden de kullanıyorduk ama insanlar yeni yeni alıştı Türkiye’de bu duruma. 3 yıl öncesinde bu kadar yaygın değildi.”* ifadelerini kullanarak filizlendirilmiş gıdalara tüketicinin talebi olduğunu vurgulamıştır.

R6 kodlu şef ise *“...Bence aslında güzel, niş bir ürün çıkıyor ortaya. Atıyorum bir bowlda bir sürü farklı güzel etmen var. Beluga Mercimeği ya da atıyorum şu an “Turp Filizi” de kullanıyoruz. Bunları eklediğimizde kesinlikle görsel açıdan daha tatmin edici ve besin değerini, tabağın kalitesini artıran tabaklar üretmiş oluyoruz.”* olarak düşüncelerini belirtmiştir. Verilen bu yanıtlar doğrultusunda sağlıklı gıda yaklaşımı konusundaki bilinirliği artan filizlerin; yaygın kullanımı ve ulaşılabilirlik durumu da paralel olarak artış göstermektedir.

R10 kodlu şef ise farklı bir yaklaşım sergilemiştir. Çiğ tüketimi ile taşıdığı risk faktöründen söz etmiştir. Bunun üzerine katılımcı tarafından kendisine;

haşlanabilir ürünler olduğu hatırlatılmıştır. “...Evet maş fasulyesi de. Geçen denedim maş fasulyesi ile bir şey ama filizlendirmeden. Hiç kökünü denemedik. Çünkü sade olduğu zaman acı oluyor, kullanamıyoruz. Soğuk ürünlerde, ara sıcakta, salatalarda normal haşlanmış halini kullanıyoruz. Ana yemekte kullanmıyoruz.” yanıtını vermiştir. Bu bağlamda filizlerin farklı teknikler kullanılarak menüye dahil edilebileceği incelenmektedir.

Tablo 3.9. Filizlerin Restoran Menülerinde Kullanımı

Tema	Kod	Alıntı
Filizlerin Restoran Menülerinde Kullanımı	Filizlerin Kullanım Alanları	“...Tüketilmesi amaçlı kullanıyoruz biz, süs amaçlı değil. Tavuklu bir salatamız var onun içerisinde soya fasulyesi kullanıyoruz. Ana yemeklerde, özel etkinliklerde özellikle etin üzerinde kullanıyoruz, tabağı canlandırdığını düşünüyoruz. (R1).” “...Dönem dönem değişiyor, sürekli menü güncellemesi yapıyoruz. Özel günlerde mikro filiz çeşitleri kullandığımız oluyor (R2).” “Biz sadece mikro filiz kullanıyoruz onun haricinde başka bir ürün kullanmıyoruz... (R3).” “Tabak dekorunda kullanıyoruz (R4).” “... Salatalarda kullanıyoruz daha çok, çiğ ve pişmiş sebze oranına bakıp kâseler hazırlıyoruz. Meze ve salatada kullanıyoruz (R9).” “Genelde salata ve başlangıçlarda kullanıyoruz... (R10).”
	Kullanılan Filiz Çeşitleri	“...Soya fasulyesi filizi ve bazı mikro filizler (R1).” “...Şu an için kullandığımız maş fasulyesi filizi var (R2).” “...Mikro filiz çeşitleri kullanıyoruz... (R3).” “...amarant filizi, bezelye filizi, fesleğen filizi, turp otu filizi, kişniş tohumu vardı bunları kullanıyorduk... (R4).” “Soya filizini kullanıyorum... (R5).” “Beluga mercimeği... (R6).” “...Tahıl bazlı baklagilleri kullanıyorum. Genellikle mor renkli olanları... (R7).” “Soya filizi var şu an bir de “mini bahçe” eklemeyi düşünüyoruz menüye. Roka'nın filizlenmiş hali, fesleğen kullanıyoruz... Roka filizinin balık ile iyi gideceğini düşünüyorum. (R8).” “...Yeşil mercimek ve maş fasulyesi kullanıyoruz bunlar küçük bakliyatlar olduğu için verimli oluyor. Maş fasulyesi çok uzuyor mesela... (R9).” “(Amarant filizi, tere filizi diyebilirim. Tatlarından çok renklerine dikkat ediyoruz. Kırmızı ve yeşil olacak şekilde bir de eski menümüzde mercimek filizlendirip salata da kullanıyorduk... (R11).” “...Nohut filizi var, muadili olabilecek ürünlerde kullanıyoruz (R12).” “Soya filizi oldukça fazla kullanıyoruz (R13).”
	Filizlerin Kullanılmama Nedenleri	“...Kişniş tohumu tabi herkes sevmeyebiliyor çünkü keskin bir aroma veriyor yemeklere. Amarant ve bezelye filizi gibi her yemeğe koyamıyorsun (R4).” “Kişniş mutfakta çok gitmiyor, aromasından dolayı... (R8).” “... Soya fasulyesi kullanmıyoruz, nohut filizinin tadını beğenmiyorum onun için hiç kullanmadık burada (R9).”

Filizlerin restoran menülerinde kullanımından Tablo 3.9.'da bahsedilmiş olup, katılımcı yanıtlarına göre 3 ortak kod ortaya çıkmıştır. Bunlar: *“Filizlerin Kullanım Alanları”*, *“Kullanılan Filiz Çeşitleri”*, *“Filizlerin Kullanılmama Nedenleri”* dir. Tablo 3.9.'da filizlerin restoran menülerinde kullanımının en önemli engeli olarak bazı filizlerin kendilerine has olan rayihalarıdır. Restoranlarda en çok kullanılan filiz çeşitleri bu çerçevede şekillenmiştir. Birkaç restoranın filizleri tatlı tabaklarında kullanmasının dışında restoranların çoğunluğunda salata, sıcak-soğuk başlangıçlar, özellikle et içerikli ana yemekler kullanım alanlarının çoğunluğunu oluşturmuştur. Çoğu restoran filizleri kendi tedarikçisinden alırken, filiz üretimini kendileri gerçekleştiren mutfaklar da mevcuttur.

R11 kodlu şef kendisine yöneltilen hazırlama süreci ile ilgili soruya *“Hayır. Bir küvetin içerisine koyduğumuz zaman kendi başına da oluyor bir süre sonra başında bir kişinin beklemesi gereken bir şey değil. Kişinin vaktini almıyor, altına nemli bir bez, üzerine nemli bir bez, zamanla olan bir şey. Yapmayan kişinin bu bahanesidir. Uğraşmak istememiştir. Bir küvet yani ne kadar yer kaplayabilir ki alan olarak?”* yanıtını vermiştir. Bu görüş ile birlikte filizlendirme işleminin zaman olarak uğraştırıcı bir alan olmadığı sadece takip gerektiren bir süreç olduğu da ortaya çıkmıştır.

R10 kodlu şef ise aromasından dolayı tercih edilmeme durumuna ilişkin şu bilgileri aktarmıştır; *“...bizim ülkede insanlarımız biraz daha tada ve zevke önem verdiği için, acı olduğu zaman tepki alırız. Mesela benden önceki dönemde buradaki mutfakta çok farklı ürünler, kaliteli ürünler yani şöyle ifade edeyim; Michelin yıldızlı tabaklar kadar üst düzey ürünler çıkıyordu. Pancar cipsleri, pırasa cipsleri gibi birçok farklı kök sebzelerden renkli ekmekler neler neler. Ama müşteriyi yönlendiremiyoruz maalesef. Müşteri bizi yönlendiriyor biraz, onlara göre hareket etmek durumundayız.”* olarak vermiş olduğu cevapta yiyecek içecek sektörünün bir hizmet sektörü olduğunu vurgulamıştır. Müşteri talepleri ürünlerin sürekliliğinde önemli olan bir etkidir.

R9 kodlu şefin görüşlerine göre; filizlendirilmiş gıdaları, mezelerde ve doğaçlama şekilde ürünlerde kullanımı da mümkündür. *“Bir pancar tarator yaptığım zaman ürüne mikro filiz ilave ediyorum ya da filizlendirilmiş*

bakliyatlar. Biz birazcık şey, çoğu zaman hatta doğaçlama gidiyoruz. Hatta her hafta menü değiştiği için bazen ben bunu kestiremiyorum. Filizlendirme işlemi için de 1-2 hafta önce başlamak lazım. Ben başlıyorum filizlendirmeye o olgunlaşana kadar zaten menüyü ona göre tasarlayıp kullanırız, ona yer veririm diyorum. Bazen oluyor ki o elimiz de kalıyor. Ve diyoruz ki hadi şurada da kullanalım. Birazcık doğaçlama oluyor orada.” yanıtını vermiştir. Bu görüş doğrultusunda filizlerin birçok farklı alanlar da kullanımının mümkün olduğu incelenmiştir.

Filizlerin maliyeti ile ilgili ise farklı katılımcı şefler benzer yanıtları vermiştir. R3 kodlu şef; *“En az 4 çeşit mikro filiz kullanıyoruz. Yani şöyle ulaşabildiklerimizi kullanıyoruz. Çünkü bazen sipariş veriyoruz gelmiyor. Elimizde yok diyorlar. Bir de tarım çok pahalı, sektör çok pahalı, arz-talep meselesi de önemli. Galiba Türkiye’de de herkes talep etmiyor. Ya da farkında değil her yer. Mesela biz mikro filiz olarak “amarant” kullanıyoruz. Uzun zaman önce amarant filizini araştırdım. Atlantik Okyanusu’nun ötesinden Brezilya’dan gelme, Avrupa’yı aşmış ülkemize gelmiş ve biz de bu ürünü kullanıyoruz. Tabi mikro filizin maddiyatı da önemli bunun yanında biz bir tabağa yansımısını 10-15 gram olacak şekilde ayarladık.”* şeklinde aktarmıştır.

Farklı bir şefin görüşüne göre ise filizlendirilmiş ürünlerin kullanımının, belirli alanlarda olması gerektiği yönündedir. R3 kodlu şef; *“Menüdeki ürünlerin %30-35’inde kullanıyoruz. Mikro filizi kullanma imkânımız ve gücümüz olduğu için tabaklarda kullanıyoruz. Bir de şöyle aslında bütün tabaklarda kullanabilir depoda var ama o zaman bir önemi kalmaz. Bilinçsizce her önüne gelen tabağa serpiştirip göndermek değil. Eğer o kafada olsak bu düşünce tarzı diğer operasyonları etkiler ve belirli bir seviyenin üzerine çıkamayız. Ve böylelikle maalesef sizler bizden bahsetmemiş olurdunuz.”* yanıtını vermiştir. Verilen bu cevaplar doğrultusunda filizlerin, özellikle haute cuisine (üst düzey) mutfak anlayışına sahip restoranlar tarafından kullanılan ve maliyeti yüksek gıdalar olduğu düşüncesini desteklemektedir.

Tablo 3.10. (devam) Filizlendirilmiş Gıdaya Tepkiler

Tema	Kod	Alıntı
Filizlendirilmiş Gıdaya Tepkiler	Memnuniyet	“...Doyurucu şekilde değil de sunum olarak koyduğumuz tabakları şık gösteriyor ve müşteriler beğeniyor. Bowl şeklinde verdiğimiz salata kâsesinde daha farklı yorumlarla karşılaşıyoruz. Özellikle kendimiz filizlendirdiğimizi söylediğimizde (R2).” “Öyle çok bi tepki soru almadık (R5).” “Kesinlikle müşterilerden olumlu dönüşler oluyor. Bilinçli bir kitlemiz var bu da önemli bir durum (R6).” “Olumsuz bir tepki almadık, sebzeli noodleların hepsinde var. Filizleri koymadığımız zaman direkt tepki alıyor. Bazen paket servise koymayı unuttuğumuzda devamlı müşterilerimiz olan insanlar direkt fark ediyor (R8).” “Filizleri seviyorlar yani öyle sıra dışı, değişik şeyleri. Çoğu müşterimiz bakliyatların filizlendirilerek kullanıldığını bilmiyordu. Bize bunu nasıl yaptığımızı sorup evde kendileri yapmak istediler. Hatta tarif ettiklerimizden yapanlar var. Çünkü bir şeyi beslemek, büyütmek, filizlendirmek onların da hoşuna gidiyor (R9).” “Sadece bezelye mikro filizini kullanıyoruz. Onda da problem yaşamadık. Çünkü tatlı biraz daha... Bezelye filizinden bir şikâyet almadık ama daha fazla isteyen de olmadı (R10).” “Müşteri profiline göre hareket ediyoruz. Tabi başka etmenler de var. Ama tabaklarımız genel anlamda çok şık olduğu için beğeniliyor (R11).” “...Tabakta kullandığımız filizlendirilmiş gıda grubundan herhangi bir kötü dönüt almadık (R12).” “Olumsuz dönüş yaşamadık (R13).”
	Beğeni	“Sağlıklı beslenmeye dikkat eden insanlardan olumlu tepkiler alıyoruz... (R2).” “Genel olarak müşteri isteklerine göre ekleme- çıkarma yapıyoruz (R4).” “...Filizleri çok kullansam belki tepki alırdım... (R5).” “Oldukça olumlu tepkiler alıyoruz (R6).” “Olumlu tepkiler alıyoruz genellikle. İnsanlar filizleri seviyorlar (R8).” “...Özenmemiz insanları mutlu ediyor...” (R9).” “Olumsuz bir dönüş yaşamadık, genel anlamda beğeniyorlar, yaptığımız işi seviyorlar. İnsanlar artık yeni tatlar denemeye daha meraklı (R13).”
	Belirsizlik	“Süs zannedip yemeyen de oluyor ama genellikle tüketiliyor (R1).” “...Bazı insanlar sadece görünüşüne, bazı insanlar ise tadına önem veriyor (R2).” “...İnsanların ön yargılı olduklarını düşünüyorum (R10).”
	Bilinirlik	“Misarfır portföyümüz, o ürünleri daha önce yemiş insanlar olduğu için yabancılik çekmiyorlar. Devamlı müşterilerimiz zaten tanıyorlar... (R3).” “Filizlendirilmiş ürünler şimdi çok revaçta olduğu için insanlar yeni yeni öğrenmeye başladılar... Ama soya filizini biz uzun süredir kullanıyoruz (R5).” “Eskiden müşteriler genelde soruyorlardı ama artık biliyor müşterilerimiz. Şimdi üzerine bir ot gibi konulmadığını biliyorlar. Haberler, kaynaklar derken insanlar bilinçlendiler (R7).”

“Filizlendirilmiş Gıdaya Tepkiler” temasında katılımcıların yanıtlarına göre beş kod ortaya çıkmıştır. Bu tablo doğrultusunda restoranlara gelen müşterilerin filizlendirilmiş gıdalarla ilk karşılaştıkları zamanlarda ön yargılı yaklaştıkları hatta bu durumun zaman zaman devam ettiği görülmektedir. Şefler, filizlerin besleyici değeri anlaşıldıkça zamanla bu ön yargıların kırıldığından da bahsetmişlerdir. Tabak görselliği, sağlıklı beslenmeye dikkat eden kitle tarafından filizlendirilmiş gıdalar beğeni toplarken ilk defa tadım yapacak kişilerin ön yargıları olduğu da görülmektedir. Filizlerin müşteriler tarafından sıra dışı bulunup, ilgi çektiği görülmektedir. Şeflerin ise tatlı buldukları filizleri kullanıp, keskin bir tada sahip filizleri pek tercih etmedikleri görülmektedir.

R8 kodlu şef *“...Özellikle yemek sepeti, getir gibi sipariş uygulamalarında müşteriler her türlü istek ve şikâyetlerini bildiriyorlar. Onları dinlemeye çalışıyoruz.”* yanıtını verip, geri dönütlerin restoran için öneminden bahsetmiştir. R12 kodlu şef ise *“...Misafirler genel olarak bir ürüne yorum yapmıyorlar tabağın genel durumundan bahsediyorlar. Mesela misafirden “Ben o filizlendirilmiş nohudu çok beğendim nereden alıyorsunuz?” diye bir yorum da duymadım ama gelebilir tabi ki bu da mümkün, tüketiyor insanlar. Şundan da bahsetmek gerekir 5 yıl öncesinde bu kadar yaygın kullanılmayan ürünlerdi, insanlar yeni yeni tanımaya başladı. İlerleyen yıllarda ilgi gittikçe artabilir.”* yanıtını vermiştir. Restoran şeflerinin yanıtları doğrultusunda ilerleyen yıllarda filizlere olan rağbetin şefler tarafından artış göstereceği düşünülmektedir.

Tablo 3.11. Tedarik Etme Süreci

Tema	Kod	Alıntı
Tedarik Çeşitleri	Özel Tedarikçi	“Özel tedarikçimiz var (R1).” “...Mikro filiz alacaksak kendi tedarikçimizden halletmeye çalışıyoruz (R2).” “...Sürekli çalıştığımız tedarikçiler var... (R3).” “Özel tedarikçimiz var... (R4).” “Kendimiz alıyoruz (R5).” “Manavdan günlük olarak geliyor. Minik kutularda geliyor zaten görmüşsünüzdür (R7).” “Bizim Antalya’da bu işi yapan sera bir firmamız var direkt oradan alıyoruz... (R10).” “Manavımız aracılığıyla... (R11).” “Bizim her gün çalıştığımız bir manavımız var ama o kendisi mi yapıyor? Yoksa hazır mı alıyor? Tam emin değilim (R12).” “Gıda toptancılarımızdan tedarik sağlıyoruz (R13).”
	Zincir Market	“...Dönemsel olarak dışarıdan aldığımız ürünler de var (R6).” “Zincir market... (R8).” “...Mikro filizleri satın alıyoruz. (R9).” “...Bazen kendimiz gidip alıyoruz, işin durumuna göre değişiyor (R11).”
	Doğrudan-Yerinde Üretim	“Kendimiz filizlendiriyoruz... (R2).” “Kendimiz üretiyoruz... (R6).” “Bakliyatları kendimiz filizlendiriyoruz... (R9).”
Tedariki Etkileyen Faktörler	İhtiyaç Anında Bulunma	R3 kodlu şef “Bugüne kadar mikro filiz açısından söylüyorum çok fazla sorun yaşamadık. Genel olarak tabi ki arada aksamalar oluyor o kadar da olur tabi ki bu durumlarda alternatif ürünler ile halletmeye çalışıyoruz.” R4 kodlu şef ise “Örneğin amarant filizi bulamadığımız zaman turp otu kullanıyoruz. Böylece sorun olmuyor.” R7 kodlu şef ... “Ama bazı ürünler tedarikçilerin elinde devamlı var oluyor. Biz o yüzden 2 çeşit kullanıyoruz söylediğim gibi. Örneğin menüye yeni bir ürün girecek tabi ki fotoğraf çekeceğim. Bu sebeple mikro filizler istiyorum. Bazen yenilebilir çiçek istiyorum.”
	Üretimin Sağlanması	R9 kodlu şef “Ankara’da sadece mikro filiz yapan bir girişimci vardı. Ama sanırım işi bıraktı... Bizim için ondan almak kolay oluyordu. Çünkü tüketmek bizim için anında olmuyor. Bekletmek olmuyor, zamanını ayarlayamıyoruz. Sürekli ona bakmak sulamak gerekiyor, hassas ürünler. Japon turpu filizi, roka filizi çok kullanıyorduk. Birazcık o neyi filizlendirirse elinde ne varsa onu kullanıyorduk. Çok şey değil zaten mikro filizler hani tat olarak aşırı baskın değil. Birde biz salatalar da kullandığımız için her türlü gidiyordu yani. Biz tatlı ve pastalarda kullanmıyoruz R10 kodlu şef Antalya’daki bir firmadan aldığını söyleyip şunları eklemiştir; “Zaten yenilebilir çiçek, baby havuç bu tarz ürünleri yapan bir firma. Kaliteli geliyor ürünler. İki günde bir tedarik sağlıyoruz ama taze bir şekilde almak için takibinin yapıyoruz.” R12 kodlu şef “Tabi biz her şeyi bütün meyve ve sebzeyi oradan temin ediyoruz. Çünkü günlük taze getiriyor. Ama belki filizlendirilmiş gıdayı o da başka bir yerden getirtiyordur.”

Tedarik teması incelendiğinde restoranların bir kısmının filizlendirilmiş gıdaları kendi tedarikçisinden, zincir marketlerden, doğrudan restoranlarda ürettikleri vs. temin ettikleri ortaya çıkmıştır. Bakliyat filizlerini kendileri üreten mikro filizleri ise dışarıdan alan restoranlar da bulunmaktadır. Dikkat çeken önemli bir husus ise filizlendirilmiş gıdaların hassas ürünler olmasından dolayı restoranların büyük bir çoğunluğu tarafından 1-3 gün diliminde tedariklerinin yenilenmesi olmuştur. R1 kodlu şef *“Mikro filizler raf ömrü uzun olmayan ürünler maalesef. Günlük tüketmeye çalışıyoruz. Soya filizinden bahsedecek olursak onu da suyun içinde bekletiyoruz. Maksimun iki gün kullanıyoruz. Ondan sonra ölüyor.”* diye bilgi vermiştir.

Filizlendirilmiş gıda tedarikindeki diğer önemli husus ise ürünün ihtiyaç halinde bulunabilirliğidir. Bir diğer önemli husus ise tedarikçi firmalardan bazılarının yalnızca filizlendirme ya da filizlendirme gibi hassas ürün içeriklerini üretmeleri; restoranlar tarafından hassasiyet, tedarik süreci ve bulunurluk aşamalarında yapıcı bir faktör olmuştur. Restoran şefleri verdikleri bilgiler ile kaliteli ürünün doğru zamanda ve doğru şekilde elde edilmesinin önemini vurgulamışlardır.

Tablo 3.12. Sunum

Tema	Kod	Alıntı
Sunum Tabağı	Çiğ	<i>“Çiğ bir şekilde dâhil ediyoruz (R1).”</i> <i>“...Mikro filizlere bir işlem uygulamıyoruz (R2).”</i> <i>“Pişirme işlemi uygulamıyoruz... (R3).”</i> <i>“Tabağa son aşamada ekliyoruz. Herhangi bir işlem uygulamıyoruz. Bize çok yonca ve filiz halinde geldiği için işlem yapılacak şekilde değil. Makasla kesip tabağa ilave ediyoruz (R4).”</i> <i>“Çiğ kullanıyoruz (R5).”</i> <i>“Tabağın üzerine en son çiğ bir şekilde koyuyoruz, zaten onlara pişirme işlemi uygulayamazsınız biter; besin değeri kalmaz (R7).”</i> <i>“Çiğ bir şekilde koyuyoruz genellikle... (R8).”</i> <i>“Çiğ bir şekilde veriyoruz. Mesela pancar carpacciomuz var. Onun üzerine ilave ediyoruz (R10).”</i> <i>“Tabağa çiğ dâhil ediyoruz. Onlara bir işlem uygulanmaz. Siz de biliyorsunuz onlar hassas ürünler. Son aşamada tabağa koyuyoruz (R11).”</i> <i>“...Çiğ olarak kullanıyoruz (R12).”</i>

Tablo 3.12. (devam) Sunum

Tema	Kod	Alıntı
Sunum Tabağı	Pişmiş	“Bowl kâsesinde kullanacağımız filizlere çok hafif buharda işlem uyguluyoruz. Hem biraz diriliğini de alıyor... (R2).” “Aslında küçük bir şoklama yapıyoruz. 3-4 dakika haşlayıp, direkt soğuk suya geçirip öyle kullanıyoruz. Steril olması için bu oldukça önemli (R6).” “...Bazen ürünleri özellikle wok tavada pişirdiğimiz et ürünlerini eklerken yemeğin içinde pişirerek de koyduğumuz oluyor (R8).” “Biraz buharlayarak kullanınca hem sindirim hem de tat olarak daha iyi bir sonuç veriyor. Zamanımız varsa bunu yapıyoruz ama yoksa çok da fark edilen bir şey değil (R9).”
Menüde Kullanımı	Nötr Bırakmak	“Ekstra bir işlem yapmıyoruz. Sunum aşamasında tabak süslemek için kullanıyoruz (R1).” “Bir tek filiz için değil ama genel tabak uyumuna dikkat ediyoruz. Tabağın rengi ve şekli, yemeğin ve sosun tadı, hepsi birbiri ile uyumlu olmalı (R2).” “Biz mikro filiz kullanıyoruz diye insanların gözüne sokmuyoruz tabiki, tabaklarımızın bütünü misafirleri etkiliyor. Ya da etkilemeye müsait tabaklarda ilk göze çarpan mikro filiz olmuyor ama elbette onu da görüyor müşteriler (R3).” “Ekstra bir şey yapmıyoruz... (R4).” “Sunum aşamasında ilave ediyoruz tabağa, ekstra bir işlem yapmıyoruz (R5).” “Ekstra bir çaba harcamıyoruz ama süs amaçlı değil tüketim amaçlı koyuyoruz tabağa (R6).” “Tabak uygun, yemek uygun, uygun olana üzerine; renk, görsel, besleyici değeri de var zaten. Birçok tamamlayıcı ürünümüz var. Tabak etçe göze hitap etsin ki zevkli güzel bir yemek olsun sonrasında da (R7).” “...Ekstra bir işlem uygulamıyoruz (R8, R10).”
	Menüde Belirtmek	“Kullancağsak bunu belirtince çok daha fazla talep oluyor. Menü içeriğine yazmak önemli... (R9).” “Son aşamada tabağa ilave ediyoruz ama eğer menü basacağsak menüye mutlaka yazıyoruz. Menüde insanlar görsün ve bilsin istiyoruz (R11).” “Menü içerisinde filizlendirilmiş gıda kullandığımızı belirtiyoruz (R12).” “Sunum ve süsleme aşamasında birçok içeriğimizde çok yönlü olarak kullanıyoruz, menülerimizde bu durumu belirtiyoruz (R13).”

Restoran şeflerinin çoğu filizlendirilmiş gıdaları çiğ kullanırken bir kısmı da buharda pişirme işlemi uygulamaktadır. İki türlü kullanan restoranlar da vardır. Örneğin R13 kodlu şef “Hem çiğ olarak hem de pişirme işlemi uygulayıp kullandığımız birçok çeşit mevcut.” yanıtını vermiştir. R3 kodlu şef ise çiğ kullandıklarını belirtip, “Biraz görsel biraz dekoratif biraz da tabağın görselliğini bütünleştirmek, son noktayı koymak amacıyla kullanıyoruz. Tabi ki de az önce bahsettiğim gibi her şeye kullanmıyoruz. Görsel olarak bütünlüğü bozacak bir tabağa koymuyoruz. İnsanların gözüne biz mikro filiz kullanıyoruz imajını sokmaya gerek yok. Bize göre görselliğinin bir tık eksik kaldığını düşündüğümüz

tabaklarda son noktayı koymak amacı ile görseli bütünleştiresin diye kullanıyoruz.” yanıtını vermiştir.

Mikro filizleri restoranların tamamı çiğ kullanırken, bakliyat filizlerine pişirme işlemi uygulamaktadırlar. Restoran şeflerinin yanıtlarında dikkat çeken en önemli hususlardan birisi ise bakliyat filizleri ve mikro filizler arasındaki ayrımı tam olarak bilmemeleri ve bakliyat filizlerini pişirdikleri zaman bir fark olmadığını düşünmeleridir. Bunun yanı sıra bazı restoran şefleri filizlendirilmiş gıdaları steril etmek için bakliyat filizlerine buharda şoklama yapmaktadırlar.

R9 kodlu şef ise hijyen konusuna değinmiştir. Bakterilerden koruma olarak; *“...Evet ama zaten çok fazla yıkayarak dediğim gibi buharda da minimuma indiriyoruz bu tehlikeyi. Bu zamana kadar öyle bir şey yaşamadık. Zaten filizlendirdikten sonra da dolapta muhafaza ediyoruz. Oda sıcaklığında da kalmayıp kısa sürede tüketilince bir problem olmuyor.”* şeklinde belirterek koruma yöntemlerini de açıklamıştır.

Şeflerin vermiş olduğu yanıtların neredeyse tamamı, genel anlamda tabak kompozisyonuna önem verdiklerini göstermektedir. R9 kodlu şef menüde filizlendirilmiş gıda kullanımını belirtmenin önemine değinmiş ve şunları eklemiştir; *“...Çalıştığımız diyetisyenler var. Onların böyle talepleri oluyor. Onlar da kendi danışanlarını bize gönderiyorlar. Örneğin burada “filizlendirilmiş gıda” kullanıyorlar, buradan beslenmenize uygun diye. O yüzden içerikte belirtmek alıcı tarafından daha cazip geliyor, ekstra besin ögesi katılıyor. Zaten bizim müşterilerimiz çoğu tamamen biliçli ve isteyerek geliyorlar. Olsa da olur, olmasa da olur gibi düşünmüyorlar.”*

Yine benzer şekilde cevaplar veren R11 kodlu şef; *“Tabi ki tabakta görüyor ama biz menüde de yazılı bir şekilde görmesini istiyoruz. Çünkü hem narin bir ürün hem her yerde olmayan pahalı bir ürün. Bazı şeyleri menülerde vurgulamak lazım.”* Şeflerin verdiği yanıtlar doğrultusunda, menü kartlarına ürünlerin tabak kompozisyonundaki payı doğrultusunda içerik yazıldığında müşteriler için belirsizlik durumu ortadan kalkıp, ürün henüz servis edilmeden önce müşterilerin daha çok fikir edinmeleri mümkün olabilir. Elde edilen cevaplar doğrultusunda şeflerin hayal ettiği tabakları tüketicilerin yaklaşımları doğrultusunda hazırladıkları, bağımsız bir şekilde hazırlayamadıkları görülmektedir.

Tablo 3.13. Filizlendirilmiş Gıda ile İlgili Geri Dönüşler

Tema	Kod	Alıntı
Geri Bildirim	Maliyet	“...Maliyetli bir ürün sürekli kullanılacak bir ürün değil. Soya filizli kullanılabilir bir ürün, maliyetli değil ama mikro filizler, yenilebilir çiçekler maliyet açısından bizi kurtarmıyor (R1).” “...Pahalı bir ürün, aldığınız bir soya filizi 250 gramı 15-20 ₺ şimdi daha pahalıdır belkide. Özellikle şu ekonomik krizde zor açıkçası, belki ilerde kendimiz üretip kullanırız (R5).” “Mikro filiz için üretim düzeni kurmak biraz masraflı ama onun dışında kendimiz ürettiğimizde her hangi bir maliyeti yok tabi ham madde dışında (R6).” “Maliyet ve muhafazası oldukça hassas bir ürün... (R10).”
	Tedarik-Bulunurluk	“Tedarik çok sıkıntılı, Metro’den alabiliyoruz. Onun dışında pek bulamıyoruz. Filizlendirilmiş ürünler belli başlı yerlerde oluyor. Belki artık daha kolay bulunur... (R5).” “...Market ve manavlarda bulamazsak Metrolarda buluyoruz. Genellikle bir problem yaşamıyoruz (R8).” “... Maliyetten ziyade tedarik daha önemli diyebilirim... (R11).” “Soya filizinin tedarikinin zor olduğu durumlar olabiliyor (R13).”
	Kullanım Ömrü	“...Özellikle mikro filizleri çıkarsak menüden daha iyi olur diyenler oldu. Şu an mutfağımıza 7 adet geldi. Elimde olmasa bir dert, olsa 2-3 gün içinde tüketmek gerekiyor. Yani onun köklerini sulamak için vaktimiz olmuyor pek. Pörsümeye başlayınca da tabağa koyamıyoruz. Çok giden bir ürün olmayınca da maliyeti kurtarmıyor (R10).” “...Maliyetten ziyade raf ömrü kısa... (R12).”
	Memnuniyet	“... Filizlendirilmiş gıdanın tüketiciye ulaşana kadar geçeceği aşamalara hâkim olduğumuz için, geri dönüşlerimiz olumlu oluyor (R3).” Olumsuz bir dönüş almadık ama “Mikro filiz kullandığınız için size teşekkür ederim” diyen de olmadı (R4).” “Çoğu zaman olumlu dönüşler alıyoruz... İnsanları biliyorsunuz herkesi memnun edemeyiz. Ama biz minimum memnunsuzluk durumu ile karşılaşıyoruz (R7).” “Hiç olumsuz dönen kişiler olmadı... (R9).”
	Üretim Zorlukları	“...Menüye girebilmesi için doğru zamanda, doğru aşamalardan geçmesi gereken bir ürün. Hem taze olabilmesi, hem de bekledikçe formundaki değişikliklerden (renk-tat) etkilenmekte... (R2).”

Restoran şeflerinin yanıtları doğrultusunda filizlendirilmiş gıdayı restoran mutfaklarında kullanmalarının mutfaklara olumlu-olumsuz geri dönüşleri olmuştur. Bu geri dönüşler sonucunda ortaya “Maliyet”, “Tedarik-Bulunurluk”, “Kullanım Ömrü”, “Memnuniyet” ve “Üretim Zorlukları” kodları çıkmıştır. Tablo 3.13 incelendiğinde restoran şeflerinin en çok yaşadığı sorunların başında filizlendirilmiş gıda grubunun hassas olmasından kaynaklı olarak çabuk bozulma, muhafaza ve tedarikindeki hassasiyet, ürünün her zaman bulunamaması, kullanım ömrünün az, maliyetinin ise fazla olması gibi ortak faktörler söz konusudur.

Ürünün kısa sürede müşteriye ulaşması gereken restoranlarda filizlendirilmiş gıda üretimi çoğunlukla yapılmamaktadır. Bu bağlamda restoranların en önemli ilkelerinin müşteri memnuniyeti olduğu görülmektedir.

R9 kodlu şef ise gıdaları kendileri filizlendirdiğinden bahsetmiştir; *“Zaten beslenmelerine çok dikkat eden müşterilerimiz var. O yüzden ‘‘Bunun tadı da hoş deyilmiş, niye yiyoruz ki?’’ diyen kimse olmadı. Zaten amacımız sağlıklı ürünler sunmak’’*. R11 kodlu şef ise filizlendirilmiş gıda kullanımı ile ilgili *“Tedarik daha önemli diyebilirim. Bir de otelin banket ve ziyafetlerinde kullanmıyoruz. Restoran kısmında ve özel günlerde kullanıyoruz. O yüzden maliyeti o kadar önemli değil. Mesela düğün menülerinde kullanmam; belli bir yaşın üzerinde insanlar davetli oluyor genelde, böyle bir durumda kimsenin ilgisini çekmez.”* yanıtını vermiştir. Bu bilgi doğrultusunda müşterilerin sahip olduğu özellikler şefler açısından önemlidir.

R12 kodlu şef ise maliyet ile ilgili benzer şeyleri söyleyip şu yanıtı vermiştir: *“...Maliyetten ziyade raf ömrü kısa. Biz birkaç tabağımızda kullanıyoruz burada. Tabi kullanım alanı biraz geniş olduğu için raf ömrü konusunda fazla bir sıkıntı çekmiyoruz. Ama işler düşük olduğu zaman yine bu konudan ötürü zai olanlar oluyor.”* yanıtını vermiştir. Bu ifade ile birlikte raf ömrünün önemli olup; bu nedenle kullanım alanının raf ömrünü değerlendirme açısından etkili bir kriter haline geldiği belirtilmiştir.

Tablo 3.14. Öneriler

Tema	Kod	Alıntı
Öneriler	Kullanılabilirlik	“Kullanım süresi iyi ayarlanarak mutfaklarda kendimiz ve diğer işletmeler kullanabilir aslında. (R1)” “Filizlendirilmiş gıdalar doğru koşullarda filizlendirildiğinde nitelikli gıdalar... Her ürün filizlendirilip kullanmaya müsait olmadığı için bilinçli yapılan bir işlem olmalı insanlar dikkat etmeli buna (R2).” “...İnsanlar şans vermeliler... (R6).” “Tavsiye almak isteyen olursa tabi ki kullanın deriz çünkü tabağa katkı sağlıyor, destekleyen bir şey (R7).” “Kesinlikle tavsiye ederim verimi oldukça yüksek gıdalar, bu zahmete değer (R9).” “Görsel açıdan hoş görünen tabaklarda kullanılması gereken bir ürün, özellikle belli standartların üzerindeki restoranlar için söylüyorum... (R10).” “Tabakta sık duran bir şey, kullanılmalı ama mutfak sorumluları daha iyi bilir (R12).”
	Özgün Tercihler	“Şöyle bir atasözü var; “Her yiğidin yoğurt yeyiş tarzı farklıdır.” Herkes her şeyi aynı şekilde yapsa bu kadar çeşitli restorana gerek kalmaz... (R3).” “Restoranın instagram sayfasında bir müşterimiz paylaşmış. Tüm yemekleri olduğu gibi çekmiş ve “Buranın risottosuna bayılıyorum.” demiş. Karşı dükkân bir İtalyan restoranı, o tabağın üzerinde mikro filiz de vardı. Ben buradan genel olarak risottonun pirinç kalitesinden mikro filize kadar memnun olduğunun anlıyorum. Ayrıca bir şey söylemiyorlar yani (R4).” “Açıkcası kişinin menüsü ve tercihi ile alakalı, benim çok bir şey söylemem doğru olmaz (R5).” “Hayır, bizim kullandığımız ürünleri ben başka bir işletmeye önermem... (R8).” “Kullansınlar ya da kullanmasınlar demek doğru olmaz. Bu işletmeden işletmeye geçebilecek bir şey. Örneğin kebabçının menüsüne uygun olmaz, biz cımbızla koyuyoruz. (R11).” “Filizleri mutfak konseptleri dâhilinde uyumlu olan restoran mutfakları kullanabilir. Keyifli ürünler (R13).”

Filizlendirilmiş gıda kullanımı ile ilgili öneriler *Kullanılabilirlik* ve *Özgün Tercihler* olarak şekillenmiştir. Restoran şefleri özellikle belli standartların üzerindeki mutfaklarda filizlendirilen ürünün özelliklerine ve filizlendirme koşullarına dikkat ederek, filizlendirilmiş gıdaların tabaklara katkı sağladığını düşünüp, kullanılmasını tavsiye etmişlerdir. Nitekim diğer restoran şefleri ise filizlendirilmiş gıda kullanımının restoranların kimliklerine göre değişiklik gösterebileceğinden bahsetmişlerdir.

R3 kodlu şef özgünlük kavramına vurgu yaparak “...Restoranlar özgün olmalı, bir de herkes tavsiyeye açık değil maalesef, onun için benden daha iyi mi bilecek düşüncesi olduğu sürece hata yapan restoran da çok olacaktır ki hata yapmayan restoran yok.” yanıtını vermiştir. R6 kodlu şef ise “Kesinlikle

gelişmesi gereken bir alan. Şans verseler ve bunu menülerine dâhil etseler müşteri geri dönüşü olarak da farkı görürler. Tamam, filizler inanılmaz lezzetli değil ama lezzetsiz de değil. Farklı, daha sağlıklı lezzetleri kullanmaları lazım diye düşünüyoruz.” olarak görüşünü bildirmiştir.

Özgünlük konusunda ise R8 kodlu şefin söyledikleri oldukça farklıdır “...Çoğu arkadaşım menü yaptı, restoranlarına beni çağırdı. Bu durumu doğru bulmuyorum; benim burada hazırladığım ürün lezzeti neden başka dükkânda olsun? O zaman her yerin lezzeti aynı olur.” Bu ifade ile restoranların gerekli özgünlüğü sağlayabilmesi açısından filizlendirilmiş ürünler önemlidir.

R10 kodlu şef ise filizlendirilmiş gıda kullanması gereken işletmeler için şunları söylemiştir: “...Mikro filiz o tabağa girdiği zaman tabağın bir anda görseli değişiyor. Nasıl söyleyim. Tabağa molekülerlik katıyor. Tabağı pahalı bir tabak olduğu anlaşıyor. Maliyet açısından kurtarmayan işletmeler tabi kullanmıyor. Misafirler de fiyat artırınca tepki gösteriyor bu sefer. Durum böyle olunca maliyeti düşürmek için mikro filiz vazgeçilmesi en kolay ürün olur. Enflasyonun düşmesi gerekiyor. Ekonomik gelirle de ilgisi yok hangi kesime hitap edersen et fiyatlar uçuk olursa kan kaybedilir dükkânda.” R10 kodlu şefin yanıtı, tıpkı diğer restoran şeflerinin söylediği gibi ülke ekonomisinin gıda-restoran zinciri arasındaki en önemli halkalardan biri olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Tablo 3.15. Filizlerin Kullanım Alanları

Tema	Kod	Alıntı
Filizlerin Kullanım Alanları	Ana Yemek	“Ana yemek... (R1).” “...Ana yemekte garnitür olarak (R2).” “Ana yemek... (R3).” “...Ana yemeklerimizde hatta tatlılarda bile kullanıyoruz (R4).” “... Risottoda var şuan... (R7).” “Sıcaklarda, ana yemekte garnitür olarak kullanıyoruz (R12).”
	Başlangıçlar	“...Ara soğuk, başlangıç tabaklarında, özel bir davet için eski menümüzde hazırlanan, açık sandviç tabağında kullanmıştık (R1).” “...Başlangıçlar... (R3).” “Soğuk ve sıcak başlangıçlarımızda... (R4).” “Başlangıçlarda... (R10).” “...Başlangıçlarda... (R12).”
	Salata	“...Salatalarda... (R1).” “Bowl kâselerimizde... (R2).” “Soğuk ve sıcak salatalarda oldukça fazla kullanıyoruz. Her ürün için çiğ vs. pişmiş ayrı yüzderilimiz var. Orantılı tabaklar hazırlamaya çalışıyoruz. (R9).” “...Salatalarda... (R10).” “Soğuk ürünlerde daha çok kullanıyoruz... (R11).” “...Salatarda kullanıyoruz, tâhıl kâsesinde kullanıyoruz... (R12).”

Tablo 3.15. (devam) Filizlerin Kullanım Alanları

Tema	Kod	Alıntı
Filizlerin Kullanım Alanları	Makarna-Pizza	“...Pizza tabaklarımızda... (R3).” “Makarnalarda, etlerde bu tür şeylerde kullanıyoruz... (R5).” “...Makarnada var şu an... (R7).” “Noodle ve ramen çeşitlerimizde... (R13).”
	Bölgesel Mutfak	“Çin, Thai ve Japon yemeklerinde kullanıyoruz (R8).” “...Suşi tabaklarında kullanıyoruz (R13).”

Restoran şefleri filizlendirilmiş gıdaları ana yemeklerde, sıcak-soğuk başlangıçlarda, sıcak-soğuk salatalarda, lokâl yemeklerde, açık sandviç ürünlerinde, suşi çeşitlerinde, makarnalarda, risottolarda, pizza çeşitlerinde, bowl ve tahıl kâselerinde, hatta zaman zaman tatlılarla birlikte kullanmaktadırlar. Bu bağlamda filizlendirilmiş gıdaların kullanım alanının özgün ve sınırsız olduğunu söylemek mümkündür. R4 kodlu restoran çoğu restoran şefinin aksine menülerinde yer alan tatlılarında da filizlendirilmiş gıda kullandıklarından bahsetmiştir. R12 kodlu şef fonksiyonel gıda kavramına vurgu yaparak “...Tahıl kâsesinin içerisinde, kinoa, endivyen vs. yeşillikler, tahıllar var. Orada mesela kendi filizlendirdiğimiz nohutu kullanıyoruz.” R6 kodlu şef ise “Bir standardımız var. Tuzlu ürünlerde filizlendirilmiş gıda, tatlı ürünlerde yenilebilir çiçek kullanıyoruz.” şeklinde ifade etmiştir. R11 kodlu şef “...Tatlıda daha çok yenilebilir çiçek kullanıyoruz.” R10 kodlu şef ise ana yemekte kullanmama durumu ile ilgili şu ifadeleri aktarmıştır; “Ana yemekte filizlendirilmiş gıdaları kullanmıyoruz çünkü çiğ olarak biraz daha riskli ana yemekte. Makarnalarda filan soya filizini çok kullanan var.” olarak görüşlerini ifade etmiştir. Bahsedilen görüşlerde et ürünlerinin başrol olduğu ana yemeklerde filiz grubunun çiğ kullanılması durumu ile ilgili bir ön yargı olduğu görülmektedir. Karbonhidrat bazlı ana yemeklerde ya da freş salatalarda ise filiz grubunun çiğ kullanımı ile ilgili bir ön yargı olmadığı belirtilebilir.



Şekil 3.7. Kullanılan Tabak Çeşitleri

Katılımcı şeflerin restoran mutfaklarında filizlendirilmiş gıdaları kullanarak hazırlamış oldukları tabaklar Şekil 3.7.’deki gibidir. Filizlendirilmiş gıdaların restoran menülerinde en çok kullanıldığı tabak çeşitleri: “Salata”, “Soğuk Tabaklar”, “Başlangıç”, “Ana Yemek”, “Tatlı”, “Makarna-Noodle”, “Suşi” ve “Ürünlerin Tamamı” şeklinde devam etmektedir.

Tablo 3.16. Yemeklerde Beğeni Durumu

Kod	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13
Salata	✓	✓							✓	✓	✓	✓	
Ana Yemek	✓			✓								✓	
Makarna-Noodle					✓			✓					✓
Başlangıç	✓			✓				✓		✓	✓	✓	
Soğuk Tabaklar	✓	✓		✓				✓			✓	✓	
Suşi								✓					✓
Tatlı				✓									
Ürünlerin Tamamı		✓	✓			✓	✓		✓				

Tablo 3.16.'da restoran şeflerinin yanıtları doğrultusunda filizlendirilmiş gıdaların hangi tabaklarda kullanıldığında beğenilme durumunda artış olduğunun tespiti amaçlanmıştır. Bu bağlamda *“Yemeklerin Beğeni Durumu”* temasında 8 kod oluşturulmuştur. Bunlar: *“Salata”, “Ana Yemek”, “Makarna-Noodle”, “Başlangıç”, “Soğuk Tabaklar”, “Suşi”, “Tatlı”* ve *“Ürünlerin Tamamı”* şeklindedir. Filiz gurubu için en yaygın kullanım alanları başlangıçlar, soğuk tabaklar, salatalar olmak ile birlikte restoranların %38'i ise tüm alanları ayrıca belirtmiştir. Ana yemek ve makarnalarda da kendine kullanım alanı bulan filizlerin ise tatlıda kullanımı çok yaygın değildir. R4 kodlu şefin tatlı tabaklarında mikro filiz kullanımı ile ilgili verdiği yanıt diğer katılımcı şeflerin yanıtlarından farklıdır. R4 kodlu şef *“Gerek sıcaklarda gerek başlangıçlarda biz bu mikro filiz ürünlerini hatta tatlılarda kullanıyoruz. Çok nötr bir ürün olduğu için kullanılması gerektiğini düşünüyorum. Tadını belki çok etkilemiyor ama görsel olarak etkileyici bir ürün.”* yanıtını vermiştir.

R9 kodlu şef ise *“...özel davetlerde ya da elçilik-konsolosluk etkinliklerinde şık tabaklarda kullanıyoruz. Çok gösterişli oluyor.”* yanıtını vermiştir. Mikro filiz grubunu şeflerin bir kısmı et bazlı ana yemekte kullanmayı riskli bulurken diğerleri filizleri sıcak tabakta konumlandırmayı doğru bulmamaktadır. Örneğin R11 kodlu şef *“...Ana yemekte kullanılmaz ölür, çok ince üzerine koyduk diyelim; müşteriye gidene kadar ölür. Müşteri onu başka bir şey zannedebilir.”* yanıtını vermiştir. Yine benzer şekilde R10 kodlu şef *“...Sıcak ürünlerde ana yemekte de kullanılır aslında ama bir michelin yıldızlı şef değilseniz risk. Ya da ünlü bir şef olmanız gerekiyor. Onlar kullanıyordur muhakkak. Biraz özgüven ile ilgili, standart mutfak çalışanları giremez. Bir de Ankara'da biraz daha kalıplaşmış şeyler var. Örneğin müşteriler sürekli haşlanmış sebze istiyorlar. 10 yıl da geçse belki bu durum devam edebilir. Filizlendirmeye şefin son dokunuşu diyebiliriz.”* yanıtını vererek yeni tatlılara ön yargısı olan müşterilerin bu süreci etkilediğini belirtmiş, tüketim alışkanlıklarının birçok yeni düşüncenin şekillenmesinde önemli bir etkisi olduğuna vurgu yapmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Gıda maddeleri tek başına tüketildiğinde hiçbir zaman yeterli olmamıştır. Nitekim bir gıdayı insan vücudu için sağlıklı yapan önemli bir etmen ise gıdanın tüketim miktarı ve sıklığıdır. Gastronomide araştırılmak üzere incelenecek olan tüm gıda maddeleri bu bağlamda düşünülmelidir, bu duruma “filizlendirilmiş gıda” kavramı da dâhildir. Filizlendirilmiş gıda grubu tarihsel olarak uzun bir geçmişe sahip olmasının yanı sıra mitolojik hikayeler de barındırmaktadır. Gastronomi alanında filizlendirilmiş gıdalar ile ilgili olarak yapılmış bu tez kapsamı için ulusal ve uluslararası literatür incelenmiş; bu alan ile yapılmış çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda bu tez özellikle gastronomi alanı altında filizlendirilmiş gıdaları incelemesi bakımında literatür için önem arz etmektedir.

Filizlendirilmiş gıdalar ile ilgili yapılan literatür incelemesinde özellikle filizlendirilmiş gıdaların bazı çeşitlerinin, sıfır atık gıda olması; topraksız yetiştirilmesi ve her iklim tipine uyarlabilirliğinden dolayı kendine geniş bir kullanım alanı bulmuştur. Nitekim küresel olarak geçerliliği olan birçok beslenme biçiminde filizlendirilmiş gıdaların kullanıldığı da tez kapsamında ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra filizlendirilmiş gıdalar, özellikle son zamanlarda revaçta olan “*Plant Based*” akımı ile kendine niş bir pazar alanı oluşturma evresindedir. Bitki temelli mutfak anlayışına sahip işletmeler için filizlendirilmiş gıda kullanımı önemli bir element ve pazarlama stratejisi oluşturmaktadır. Filizlendirilmiş gıda grubunun sahip olduğu bu özellikler, beslenme biçimleri ile olan uyumu ve özel beslenme biçimine mecbur olan insanlar için önemli bir alternatif sağlamaktadır.

Filizlendirilmiş gıdaların bir diğer önemli kullanım alanı ise gıda sanayisinde tahıl unlarının yerine birçok ambalajlı gıda üretiminde ham madde olarak kullanılabilecek nitelikte olmasıdır. Özellikle filizlendirilen tahılların içerisindeki glüten miktarının azalmasıyla özel beslenme ihtiyacı olan birçok

insan için geliştirilmesi gerekli bir alan oluşturmaktadır. Tüm bunlar değerlendirilğinde filizlendirilmiş gıdaların fonksiyonellik alanı kapsamında incelenmesinin artışı ve farklı dallarda zamanla kullanım alanının genişlemesi kaçınılmazdır.

Günümüzde özellikle ev nüfusundaki çalışan sayısının ve ev dışında geçirilen zamanın büyük ölçüde artması gibi faktörlerden dolayı ev mutfaklarında geçirilen zaman ve evde yemek tüketimine duyulan ihtiyaç azaltmıştır. Bu durum başta restoranlar olmak üzere gıda işletmelerine olan ihtiyaç ve gıda işletmelerinin sayısının artmasını olumlu yönde etkilemiştir. Bu araştırma; filizlendirilmiş gıdaların restoran işletmelerinde kullanım alanlarını, kullanımının önündeki engelleri belirlemek; filizlendirilmiş gıda kullanan restoranların niteliklerini, restoran müşterilerinin benzerlik ve farklılıklarını şeflerin görüşleri doğrultusunda inceleyerek literatürde yeni bir alan açılmasını hedeflemiştir. Filizlendirilmiş gıdalar gastronomi alanında özgün bir kavram olup incelenmesi gereken birçok bölüm barındırmaktadır. Bu bağlamda bu tez, filizlendirilmiş gıdalar ile ilgili gelecekte yapılacak olan araştırmalara ışık tutması ve özgün bir bakış açısı oluşturabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Filizlendirilmiş gıdaların gastronomi alanında incelenmesi evresinde, kısıtlı kaynaklar olmasından dolayı bu durum; araştırmanın sınırlandırılmasına sebep olmuştur. Araştırma örneklemini Ankara ilini kapsamaktadır. Diğer illerle benzerlikler barındırabilir ama genellenmesi doğru olmayacaktır. Tez kapsamında araştırmacı tarafından yapılan mülakatlar içerik analizi yöntemi ile derinlemesine ele alınıp katılımcı yorumlarının çözümlemesi ile gerçekleştirilmiştir.

Filizlendirilmiş gıdaların restoranlarda kullanım yöntemleri ile ilgili özellikle ilk etapta tabaklarda yalnızca süs olduğu, müşteriler ve mutfak sanatçıları tarafından yaygın bir düşünce iken zamanla bu durumun değiştiği ve filizlendirilmiş gıdaların farklı formlarda tabaklarda çok yönlü olarak kullanıldığı saptanmıştır. Bu durumun en önemli sebepleri arasında ise filizlendirilmiş gıdaların başlangıçta restoran şefleri, müşteriler ve üreticiler tarafından farkındalığının zamanla artmasından kaynaklanmaktadır.

Filizlendirilmiş gıda kullanan işletmelerin taşıdıkları niteliklerin başında hızlı tüketimin aksine çoğunlukla, sakın ve haz alarak yemek yemek, üst düzey mutfaklarda; alternatif seçeneklerin bol olduğu tabakların (glütensiz-rafine şekersiz-vegan-vejetaryen, spesifik beslenme tarzları-plant based, fine dining,

moleküler mutfak yöntemleri vs.) çeşitlilik gösterdiği incelenmiştir. Bu durum araştırmanın Ankara ilinde yapılması ile doğrudan orantılıdır. Ankara'nın kozmopolitik yapısı ve nüfusun demografik özellikleri ile doğru orantılı olarak, dışarda yemek yemek faaliyeti alternatif bir cazibe unsuruna dönüşmüş vaziyettedir. Nitekim Ankara'nın genellikle gri şehir olarak tanımlanan havasının, alternatif turizm çeşitlerinin az olması dolayısıyla geçmiş yıllara nazaran özellikle fine dining ve plant based gastronomi sektörünün gelişmiş olduğunu ortaya çıkmıştır. Ankara'da olduğu gibi İstanbul'dan ziyade ön yargının kırılması muhtemel olan şehirlerde nitelikli çalışmalar yapılarak benzer ve/veya zıt durumlar var olup/olmadığı karşılaştırılabilir.

Araştırmada üst düzey restoranların şefleri ile yapılan görüşmeler sonrasında şeflerin filizlendirilmiş gıdalara olan farkındalıklarının yüksek ve filizlendirilmiş gıdaları fonksiyonel gıdalar kapsamına dahil ettikleri saptanmıştır. Görüşme gerçekleştirilen restoran şeflerinin sektörde ve çalıştıkları mutfaklardaki görev-deneyim süresi fazla ve restoran hizmet yılı da bu durumla doğru orantılıdır. Görüşme gerçekleştirilen restoran şeflerinin gastronominin birçok alanında kendilerini geliştirdikleri saptanmıştır. Lisans Eğitimi Gastronominin Mutfak sanatları bölümünden tamamlamış olan sektör çalışanlarının ise gıda sektörüne girmesi ile alternatif ve sürdürülebilir mutfak akımlarının önü açıldığı görülmektedir. Öte yandan şeflerin yeni mutfak akımlarına karşı zaman zaman ön yargılı olduğu, birbiri ile bağlantılı mutfak akımlarını kullanırken bazen farkında olmadıkları görülmüştür. Nitekim bitki temelli bir mutfak konsepti olan restoranın, aynı zamanda vegan-vejetaryen alternatifli ürünlerde hazırladığı saptanmıştır.

Görüşme gerçekleştirilen restoranlarda verilen hizmetin niteliğine göre personel sayısının değiştiği görülmektedir. Belli standartlarda hizmet veren restoranların birbirine yakın konumda olması ve lokasyonların genellikle büyükelçilikler, konsoloslukların bulunduğu merkezi yerlerde olduğu saptanmıştır.

Ankara'da filizlendirilmiş gıda kullanan üst düzey restoranlarda yapılan bu araştırmada özellikle kadın şeflerin erkek şeflere göre; plant based ürünler, rafine mutfak reçeteleri ve filizlendirilmiş gıdalar ile daha çok ürün geliştirdikleri ortaya çıkmıştır. Diğer bir önemli sonuç ise İç Anadolu bölgesinde yer alan Ankara'da

başta İtalyan mutfağı olmak üzere Akdeniz mutfak konseptli mutfakların yaygın olmasıdır.

Restoran şeflerinin üzerinde durduğu bir diğer kavram ise “*güvenli gıda*” olmuştur. Restoran şefleri, özellikle güvenli gıdaya ulaşmak isteyen bir müşteri profili olduğundan söz etmektedir. Bu durumun artışıyla şüphesiz değişen iklim koşulları ve dolaylı olarak değişen tarım, geleneksel yöntemlerin negatif bir şekilde terk edilmesi, salgınlar ve çevresel diğer faktörler sonrası bilinçlenen tüketici ve üretici etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda restoran içeriği teması altında filizlendirilmiş gıdalar kullanan restoranların, daha çok yemekten haz alarak, insanların kendini gerçekleştirmek için yemek yemek anlayışına sahip olduğu üst düzey restoranlarda kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Restoranların menülerinde uluslararası mutfakları füzyon halinde tasarladıklarının örnekleri bulunmaktadır. Nitekim restoran şefleri menülerini tüketici beklentilerine göre tasarladıklarını, yönlendirmeleri tüketicilerin yaptıklarını belirtip zaman zaman yeterince özgür olamadıklarından yakınmışlardır.

Menü Kategorisine ilişkin bulgulara, menü güncelleme sıklığı temasında en çok kodlama yapılan “*beğenilme durumu*”; menü güncellemede değişkenler temasında ikinci en çok kodlama yapılan “*popülarite*” tüketicilerin sahada ne kadar etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Restoran şeflerinin mutfaklarında fonksiyonel gıdalar yer verdikleri fakat tanımlamasını zaman zaman yapamadıkları ortaya çıkmıştır. Restoran şefleri filizlendirilmiş gıdaları ise fonksiyonel gıdalar olarak tanımlamışlardır. Restoranlarda en çok kullandıkları filizlendirilmiş gıda çeşitlerinde ise renk (mor-yeşil), tat (soft-nötr) ve bulunurluk (tedarik-ulaşım) gibi faktörlerin etkin rol oynadığı saptanmıştır. Filizlendirilmiş gıdaların kullanım alanları (soğuk başlangıç, salata, ana yemek) ve yemeklerde beğeni durumu birbiri ile paralellik göstermektedir. Tüm bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda tüketicilerin şefler için oluşturdukları algılar neticesinde restoran şeflerinin kendilerini değiştirdikleri özgün ve tüketici talepleri doğrultusunda sektöre yön verdikleri görülmektedir.

Turgut (2023) yapmış olduğu ve makarna temalı restoranları incelediği yüksek lisans tezinde, İstanbul ilinde görüşme gerçekleştirdiği 20 restoran içerisinde glütensiz makarna kullanan bir işletmeye rastlamamıştır. Aynı yıl Ankara ilinde 13 restoran ile gerçekleştirilen bu tez araştırmasında ise

filizlendirilmiş gıda kullanan restoranlarda glütensiz içerik üreten birçok restoranla karşılaşmıştır. Bu farklılığın Turgut'un (2023) ana ürünü gluten içeren "makarna temalı restoranlar" ile görüşme gerçekleştirmesinden ve görüşme yapılan restoran niteliklerinin birbirinden farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı araştırmadaki bir benzerlik ise ithal ürünlerin tedariğinde, fiyatlandırılması ve gümrükte yaşanan zorluklardır. Özellikle ithal ürün kullanan farklı temalara sahip birçok restoran bulunmaktadır. Bu bağlamda yaşanan problemlerin azaltılabilmesi adına özellikle devlet tarafından belli standartlardaki işletmelere bu gibi özel durumları iyileştirme düzenlemeleri yapılabilir. Restoranlar ise ithal ürünler yerine muadili olabilecek yerel, hatta coğrafi işaretli ürünleri kullanabilirler. Bu sayede kooperatifler ve yerel üreticilere katkı sağlanacaktır. Böylelikle restoranlar ürün tedariğini daha kolay ve az maliyetle gerçekleştirecektir.

Türkiye'nin önemli turizm merkezlerinden biri olan Antalya ilinin gastronomi profilinin araştırıldığı, Ergençiçeği'nin (2022) hazırlamış olduğu tezde bazı alakart restoranlarında dijital menü kullanımının avantaj sağladığına rastanılmıştır. Ankara ilinde gerçekleştirilen bu tez çalışmasında ise benzer şekilde menüde kartlarında dijital döneme geçiş; tercih edilen ürünlerin menülerde detaylandırılmasının tüketicilerin memnuniyet anlayışı ile doğru orantılı olduğu saptanmıştır.

Ankara'da gerçekleştirilen bu tez çalışmasında fark edilen önemli bir detay ise özellikle alternatif tüketim seçeneklerinin bulunduğu mutfaklarda kadınların daha fazla rol aldığı ortaya çıkmıştır. Bitki temelli mutfak-vegan-vejetaryen seçenekleri bulunan mutfaklarda kadınlar sayıca daha fazladır. Örneğin görüşme gerçekleştirilen restoranların %31'ini kapsayan kadın şeflerin %75'i gıdaları kendileri filizlendirerek kullanmaktadır. Görüşme gerçekleştirilen katılımcıların %69'unu kapsayan erkek şeflerin bulunduğu restoranların %22'si ise gıdaları kendileri filizlendirerek kullanmaktadır.

Kurnaz'ın (2017) sürdürülebilir gastronomi kapsamında İstanbul il sınırları içerisinde yer alan "yeşil restoranlar" üzerine yapmış olduğu tez kapsamında araştırma sonuçlarında çarpıcı detaylar ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaya göre yeşil restoranları tercih sebepleri arasında "güvenilirlik" faktörü ilk sıralarda yer almamış aynı zamanda yeşil restoranları tercih etmede "çevreye duyarlılık" etkili bir faktör olmadığı sonucuna varılmıştır. Restoran menülerinde "filizlendirilmiş

gıdalar”ın incelendiği Ankara ili sınırları içerisinde gerçekleştirilen bu araştırmada ise restoran yönetici ve şeflerinin misafirler için tercih sebepleri arasında “*güvenilir gıda*” anlayışının öncelikli bir tercih sebebi olduğu dikkat çekmektedir. Aradaki bu farkın ilerleyen 6 yıl içerisinde güvenli gıdanın öneminin anlaşılması, yeşil nesil (yeşil restoran) kavramının gelişmesi, plant based gibi mutfak akımlarının ortaya çıkması ve dünyadaki gıda sektöründe köklü değişiklikleri hızlandıran Covid-19 sürecinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Kaya’nın (2022) Ankara ilinde fine dining restoranlar üzerine yapmış olduğu tezde restoran menülerinde mevsimine göre uygun ürünler tüketildiği görülmektedir. Bu sonuç “*filizlendirilmiş gıdalar*” üzerinden yapılan bu araştırma ile örtüşmektedir. Bu araştırmada görüşme gerçekleştirilen 13 restoranda mevsiminde gıda ürünü kullanımına dikkat ettiğini vurgulamıştır. Türk’ün (2022) tez kapsamında menü kartlarında garnitür ve sosların açıkça ifade edilmesi müşteriler için önem arz ettiği sonucuna varılmıştır. Bu tez çalışmasında da benzer düşünceleri şefler destekleyerek görüşlerini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan filizlendirilmiş gıda kullanan restoranların yanıtlarının analizi sonucunda ortaya çıkan öneriler aşağıdaki gibidir.

Akademisyenlere Yönelik Öneriler:

İlk etapta fonksiyonel gıdalar olmak üzere filizlendirilmiş gıdalar gibi alternatif, doğal ve işlevsel olarak kullanılabilen birçok ürüne olan farkındalığın artması için akademisyenlerin sektöre ve akademiye hazırladıkları gastronomi ve muftak sanatları mezunlarına oldukça fazla iş düşmektedir. Gastronomi ve muftak sanatlarında neredeyse her üniversitenin bulunduğu bölgeye göre müfredatında farklı dersleri barındırmaktadır. Fakat “*fonksiyonel gıdalar*” gibi içerisinde filizlendirilmiş gıdara gibi birçok alternatif ürünü barındıran zorunlu ve nitelikli dersler eklenebilir. Nitekim ürün geliştirme kapsamında öğrencilerin alternatif ve özel beslenme gereksinimi olan tüketiciler için fonksiyonel gıdalar kapsamında ürün geliştirme projeleri yapılabilir.

Üniversitede ulusal ve uluslararası düzeylerde yapılan yemek-proje yarışmalarına öğrenciler teşvik edilmelidir. Bu tip faaliyetleri öğrenilen bilgilerin somutlaştırılmasını sağlarken öğrenciyi hem sektöre hazırlayıp hemde kendini gerçekleştirmesine olanak sağlamış olur.

Özel Beslenme İhtiyacı Olan İnsanlar İçin Öneriler:

Filizlendirilmiş gıdalar tahıl halindeki oranlarına göre glüten miktarı azalmış gıdalardır. Nitekim bünyesinde gerçekleşen fizyolojik değişiklikler sonucunda içerisindeki besin değeri artarken, sindirim hassasiyeti yaşayan kişilerce daha kolay sindirilmektedir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda nitekim görüşme gerçekleştirilen restoran şefleride filizlendirilmiş gıdaları fonksiyonel ürün kapsamında tanımlamışlardır. Özel beslenme ihtiyacı olan insanlar için filizlendirilmiş gıdalar gerek gıda sanayisi, gerek endüstriyel mutfaklar gerekse hane mutfaklarında birçok ürüne muadil olabilmesi açısından son derece önem taşıyıp yeni, alternatif ürünler geliştirilmesi gerekli bir alandır. Bu nedenle yalnızca gastronomlara değil, gıda mühendislerine de bu alanda saha açmıştır. Restoran şefleri ve mühendisler multidisipliner bir şekilde çalışıp piyasaya fonksiyonel ürünler sunabilir.

Restoranlarda sürdürülebilirlik ve pazarlama stratejisi önerileri:

Yapılan görüşmelerde filizlendirilmiş gıdaların restoran menülerinde belirtildiğinde, ürünün daha çok rağbet gördüğü saptanmıştır. Nitekim bu durum; restoranların web siteleri, sosyal medya hesapları, güncel elektronik menü kartlarına yansımalıdır.

Yapılan görüşmeler sonrasında restoranların filizlendirilmiş gıda kullanımında dikkat ettiği önemli bir hususun “bulunurluk” ve “tedarik” konuları olduğu fark edilmiştir. Bu bağlamda filizlendirilmiş gıda kullanan bazı restoranların bu konularda sıkıntı yaşamamak adına filizlendirilmiş gıdaları kendileri ürettikleri görülmektedir. Bu durum restoranlara özellikle filizlendirilmiş gıdalar grubu içerisinde “mikro filizler” başta olmak üzere yüksek maliyetli gıda olmalarından dolayı ilk etapta ekonomik olmak üzere farklı getirileri olabilir. Örneğin ürünlerin tedarik sorununun ortadan kalkmasından dolayı daha taze ve deforme olmamış ürünler, her zaman üretilmeyen filizlere erişim kolaylığı sağlanmış olacaktır. Filizlendirilmiş gıdaları pazarlama ve satış düşüncesine sahip işletmelerin varlığının artması ilerleyen yıllarda “filizlendirilmiş gıda pazarı” ve “sürdürülebilir restoran” kavramları için önem taşımaktadır.

Filizlendirilmiş gıdaların menüde yer alan içerik ve yemek fotoğraflarındaki yeri ile ilgili öneriler: Araştırmacı tarafından Ankara ili içerisinde araştırma hedefine uygun restoranların araştırılması sürecinde yemek-menü-mekân değerlendirme uygulamaları, filizlendirilmiş gıda kullandığı düşünülen restoranlar; restoran web sitelerindeki güncel menüler doğrultusunda

ziyaretler gerçekleştirilmiştir. Görüşme esnasında ise lokâsyon durumuna göre ve görüşme yapılan şeflerin yönlendirmeleri doğrultusunda ziyaretler sürdürülmüştür. Bu bağlamda önemli bir ayrıntı dikkat çekmektedir. Restoranlarda kullanılan filizlendirilmiş gıdaların, restoranların web sitelerinde, restoranların sosyal medya hesaplarında ve restoranlardaki elektronik/menü kartlarında yer almaması bilinirliğin önünde önemli bir engel oluşturmaktadır. Nitekim bu durum araştırmacı tarafından restoranlar ile görüşmeler yapılmaya başlayınca fark edilmiştir. Bu bağlamda özellikle dijitalleşmenin sonucunda pazarlama ve reklam faktörünün etkinliğinin de artması ile restoranların web sitelerinde, sosyal medya gibi platformlarında, dijital ve basılı menü kartlarında ürün içeriklerini ve görsellerini açıkça ifade etmeleri önem arz etmektedir.

Filizlendirilmiş gıdaların gıda sanayisindeki yeri ve menülerde özgün içerik önerileri: Filizlendirilmiş gıda ürünleri gelişim göstermeye açık ve Türkiye’de yeni fark edilmeye başlayan bir alandır. Bu bağlamda filizlendirilmiş gıdalar başta gıda sektörü ve gıda sanayisi olmak üzere farklı alanlarda özgün içerikli girişimcilik faaliyetlerine açıktır. Gastronomi alanında ise filizlendirilmiş gıda kullanan ve tıpkı perma-kültür/topraksız tarım/yeşil restoran/plant based mutfak/sıfır atık mutfak/vegan-vejetaryen mutfak restoranları gibi zamanla niş pazar alanına dönüşerek seyahat etmeye değer özgün gastronomi duraklarına haline gelmesi mümkündür.

Araştırmanın önemli sonuçlarından birisi de görüşme gerçekleştirilen fine-dining restoranların birçoğunun ait olduğu temanın Akdeniz ve İtalyan mutfakı olmasıdır. Özellikle Türkiye’nin başkenti ve nüfus bakımından büyüklük olarak ikinci şehri olan Ankara’nın konum itibari ile Akdeniz kıyılarına uzaklığına rağmen ortaya çıkan bu durum üzerine düşülmesi gerekmektedir. Özellikle Akdeniz mutfakını bu kadar çok barındıran Türkiye kapsamında; Unesco tarafından sürdürülebilir bir beslenme modeli ve aynı zamanda yaşam biçimi olan “Akdeniz diyeti”ni insanlığın somut olmayan kültürel mirası listesine dâhil edilebilir.

KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 6 atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Akdeniz, D. (2017). Eski Ahit'te Yemeğin Resim Sanatına Yansıması. *Social Sciences Studies Journal*, 3(6), 701-713.
- Aldemir, N., ve Sormaz, Ü. (2021). Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Bir Asrı Aşan Tecrübe: Asırlık Restoranlarımız. *Aydın Gastronomy*, 5(1), 71-80.
- Altaş, A. (2017). Vegetarianism and veganism: Current situation in Turkey in the light of examples in the world. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/4 (2017) 403-421.
- Anderson, J. W., Smith, B. M., & Washnock, C. S. (1999). Cardiovascular and renal benefits of dry bean and soybean intake. *The American journal of clinical nutrition*, 70(3), 464s-474s.
- Arslan, E. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 395-407.
- Ataalp D. (23 Mayıs 2022). Gıda Notları. *İzoflavon nedir?* <https://www.gidanotlari.com/izoflavon-nedir/> (Erişim Tarihi: 03.06.2023)
- Atalay, E. ve Gökbulut, İ. (2021). Baklagiller: Fonksiyonel Özellikler, Sağlık Etkileri ve Potansiyel Kullanım. *Akademik Gıda*, 19 (4), 442-449.
- Aymankuy, Ş., ve Topal, H. (2022). Vejetaryen/Vegan Beslenme Felsefesinin Gastronomide Sürdürülebilirliğe Etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 670-682.
- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public health nutrition*, 14(12A), 2274-2284.
- Barad, A., Rivero-Mendoza, D., & Dahl, W. J. (2020). Dietas populares: Alimentos crudos: FSHN20-45s/FS415, 10/2020. *EDIS*, 2020(5).
- Barbaros, B., ve Kabaran, S. (2014). Akdeniz diyeti ve sağlığı koruyucu etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 140-147.
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29.
- Benincasa, P., Falcinelli, B., Lutts, S., Stagnari, F., & Galieni, A. (2019). Sprouted grains: A comprehensive review. *Nutrients*, 11(2), 421.
- Okur, B., ve Madenci, A. B. (2019). Çiğ beslenme (Raw Food) akımında çimlendirilmiş hububat ve baklagillerin önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 664, 675.
- Çakmak, T. F., ve Sevinç, F. (2018). A conceptual framework of raw food diet and living foods in consumption culture. *Journal of Tourismology*, 4(2), 83-92.
- Cankül, D. (2019). Restoranlardaki menü tasarım unsurlarının müşterilerin tekrar ziyaret etme niyeti üzerindeki etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 249-261.
- Çeleğen, Ş., (2019). *Hayvansal yağ ikamesi olarak zeytinyağı emülsiyonu ile hazırlanan oleojel ve bezelye kabuğu tozunun yağı azaltılmış hamburger köftesi üretiminde kullanım imkanlarının araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.
- Çetinsöz, B. C., ve Polat, A. S. (2018). Restoranlarda Menü Bilgilerinin Tüketicilerin Davranışsal Niyeti Üzerine Etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(4), 3-20.

- Çirişoğlu, E., ve Olum, E. (2019). Türk mutfağındaki fonksiyonel gıdaların gastronomi turizmi açısından önemi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 1659-1680.
- Country Life Natural Foods (t.y.). *What are the best seeds for sprouting? These 12 will rock your sprouting game!* <https://countrylifefoods.com/blogs/country-life-feed/sprouting-seeds> (Erişim Tarihi: 11.05.2023)
- Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J., & Murphy, K. (2015). Definition of the Mediterranean diet: a literature review. *Nutrients*, 7(11), 9139-9153.
- Demir, B. (2018). *Çimlendirilmiş kinoa ununun glutenli ve glutensiz makarna üretiminde kullanım imkanları* Necmettin Erbakan Üniversitesi (Yayınlanmamış doktora tezi), Konya.
- Deniz, A., ve Öksüz, M. (2017). Ankara'daki İran restoranları: Kültürel kimlik üzerine etnografik bir araştırma. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 15(2), 167-185.
- Deniz Güneş, B., ve Acar Tek. (2021). Meme Kanserinden Korunmada ve Meme Kanseri Tedavisinde Akdeniz Diyetinin Etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 442-454.
- Dereli, A. B. (2023). MAXQDA: Yaratıcı Veri Analizi Üzerine Notlar. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 149-152.
- Didim Belediyesi. (8 Mayıs 2023). *Didim muhteşem bir festivali daha geride bıraktı!* <https://www.didim.bel.tr/haber/13186/didim-muhtesem-bir-festivali-daha-geride-birakti> (Erişim Tarihi: 12.05.2023)
- Dilek, S. E. (2018). Türkiye'de Vejetaryen/vegan Oteller Mümkün mü? Kavramsal Bir Tartışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-18.
- Erdem Türk, A. (2022). *Klasik menü kartlarının ve dijital menülerin işletme için önemi ve müşteriler üzerindeki etkisinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Ergenççiçeği, A. (2022) *Antalya ilinin gastronomi profilinin restoran menüleri kapsamında araştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Ersin, Ş. (2019). Erken Hıristiyan Sanatında Ekmek ve Balıkların Çoğaltılması Mucizesinin İkonografisi III-VI. yüzyıl. *Seleucia*, (9), 383-418.
- Ertugay, F. (2019). Sosyal bilimlerde nitel araştırma/esnek desen araştırması: Alana ilişkin zorluklar, sorunlar ve imkânlar. *Nitel Sosyal Bilimler*, 1(1).
- Essential Eeating Sprouted flour & foods. (t.y.). *Sprouted flour*. <http://www.essentialeating.com/discover.html> (Erişim Tarihi: 22.05.2023)
- Fernandez-Orozco, R., Frias, J., Zielinski, H., Muñoz, R., Piskula, M. K., Kozłowska, H., & Vidal-Valverde, C. (2009). Evaluation of bioprocesses to improve the antioxidant properties of chickpeas. *LWT-Food Science and Technology*, 42(4), 885-892.
- Garcia, AL, Koebnick, C., Dagnelie, PC, Strassner, C., Elmadfa, I., Katz, N., ... & Hoffmann, I. (2008). Uzun süreli katı çiğ gıda diyeti, Almanlarda uygun plazma β -karoten ve düşük plazma likopen konsantrasyonları ile ilişkilidir. *İngiliz Beslenme Dergisi*, 99 (6), 1293-1300.
- Gürbüzdal, U. (2022). Güvencesizleşmenin sembolik inkârı olarak sosyal medya pratikleri: Beyaz yakalı profesyonel kültürüne LinkedIn üzerinden bir bakış. *ARTS: Artuklu Sanat ve Beşeri Bilimler Dergisi*, (Dijitalleşme Özel Sayısı), 27-55.
- Gürel, D. B., ve Çağindi, Ö. (2022). Güncellenen Akdeniz Diyeti Piramidiyle Sürdürülebilir Beslenme Yaklaşımı. *Sürdürülebilir Gıda Sistemleri Üzerine Araştırmalar*, 83-90.

- Harman, Ö. F. (t.y.). *Men ve selvâ*. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi. <https://islamansiklopedisi.org.tr/men-ve-selva> (Erişim Tarihi: 22.05.2023)
- Hegarty, J. A., & O'Mahony, G. B. (2001). Gastronomy: A phenomenon of cultural expressionism and an aesthetic for living. *International Journal of Hospitality Management*, 20(1), 3-13.
- Hobbs, S. H. (2005). Attitudes, practices, and beliefs of individuals consuming a raw foods diet. *Explore*, 1(4), 272-277.
- Huang, H. (1990). Han gastronomy—Chinese cuisine in statu nascendi. *Interdisciplinary Science Reviews*, 15(2), 139-152.
- Ikram, A., Saeed, F., Afzaal, M., Imran, A., Niaz, B., Tufail, T., & Anjum, F. M. (2021). Nutritional and end-use perspectives of sprouted grains: A comprehensive review. *Food science & nutrition*, 9(8), 4617-4628.
- International Foundation of Mediterranean Diet (17 Kasım 2017). *Diets in transition in a globalized world: the med diet as a model of sustainable diet acknowledged in the 2017 report on nutrition and food systems of high-level panel of experts of the committee on world food security*. <https://www.ifmed.org/diets-transition-globalized-world-med-diet-model-sustainable-diet-acknowledged-2017-report-nutrition-food-systems-high-level-panel-experts-committee/> (Erişim Tarihi: 22.05.2023)
- Işık, S., Işık, H., Aytemiş, Z., Güner, S., Aksoy, A., Çetin, B., ve Topalcengiz, Z. (2022). Mikroyeşillikler: Besinsel İçeriği, Sağlık Üzerine Etkisi, Üretimi ve Gıda Güvenliği. *GIDA/Gıda Dergisi*, 47 (4).
- İçen, H., Fereli, S., Başoğlu, İ. A., ve Güneş, F. E. (2019). Akdeniz Diyetinin Kognitif Fonksiyonlar Üzerine Etkileri. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 4(2).
- Jakše, B. (2021). Placing a well-designed vegan diet for slovenes. *Nutrients*, 13(12), 4545.
- Kamber Ş. (16 Ocak 2018). *Menü ve gelişim süreci*. Gurme Akademi, <https://www.gurmeakademi.com/blog/menu-ve-gelisim-sureci> (Erişim Tarihi: 22.05.2023)
- Kara, A. (t.y.). *Manna: tanrının yemeği*. Din ve Mitoloji. <https://www.dinvemitoloji.com/2018/05/manna-tanrının-yemegi.html> (Erişim Tarihi: 22.05.2023)
- Kara, A., ve Bilim, Y. (2022). Erişilebilir Turizm Kapsamında Vegan ve Vejetaryen Tüketiciler *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(2), 515-528
- Karabudak, E. (2012). Vejetaryen beslenmesi. (2), Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Karaca, O. B., Yıldırım, O., ve Çakıcı, C. (2015). Girit Yemek Kültürü ve Sürdürülebilirliği (Cretan Food Culture and It's Sustainability). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3, 13.
- Karacanoğlu E. (t.y.). Milliyet. *Flavonoid nedir? Hangi yiyeceklerde bulunur?* <https://www.milliyet.com.tr/pembenar/flavonoid-nedir-hangi-yiyeceklerde-bulunur-2097987> (Erişim Tarihi: 03.06.2023)
- Karaman, E. E., ve Soylu, A. G. (2020). Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 4(2), 251-269.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi temelli sosyal hizmet araştırmaları dergisi*, 1(1), 62-80.

- Karip M. (12. Mayıs 2015). Milliyet. *Fitokimyasal nedir? Sağlığımıza katkıları...* <https://blog.milliyet.com.tr/fitokimyasal-nedir--sagligimiza-katkilari-/Blog/?BlogNo=498899> (Erişim Tarihi: 03.06.2023)
- Kaya, E. (2022). *Sürdürülebilir mutfak uygulamalarına bir örnek: Ankara Fine Dining restoranlarında gıda atıkları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Kılınç, O., ve Kılınç, U. (2018). Yöresel gastronomik değerlerin ürüne dönüşme düzeyi: Antalya il merkezi restoran menüleri üzerine bir inceleme. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 6(Special Issue 3), 394-410.
- Kılınçer, F. N., ve Demir, M. K. (2019). Çımlendirilmiş Bazı Tahıl ve Baklagillerin Fiziksel ve Kimyasal Özellikleri. *Gıda*, 44(3), 419-429.
- Kızıldemir, Ö., ve Kaderoğlu, G. H. (2021). Yiyecek İçecek İşletmelerindeki Menü Tasarımlarının Sürdürülebilirlik Kapsamında Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 4(2), 296-322.
- Kurnaz, A. (2017). Sürdürülebilir gastronomi kapsamında yeşil restoranların hizmet kalitesini algısının GR SERV ile ölçülmesi: İstanbul örneği. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Kurnaz, A., ve Özdoğan, O. N. (2017). İstanbul'da yer alan yeşil restoran işletmeleri hizmet kalitesinin GR SERV modeli ile değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 18(1), 75-99.
- Kyriacou, M. C., Roupheal, Y., Di Gioia, F., Kyrtziz, A., Serio, F., Renna, M., ... & Santamaria, P. (2016). Micro-scale vegetable production and the rise of microgreens. *Trends in food science & technology*, 57, 103-115.
- Link, L. B., & Jacobson, J. S. (2008). Factors affecting adherence to a raw vegan diet. *Complementary therapies in clinical practice*, 14(1), 53-59.
- Meat Free Fintness. (t.y.). *The raw vegan diet- worth a try?* <https://www.meatfreefitness.co.uk/vegan-nutrition-information/tag/vegan+diet> (Erişim Tarihi:26.05.2023)
- Mil, B., Sanat, İ. K. Ü., Gastronomi, T. F., ve Tezel, M. (2019). A La Carte Restoranlarda Menü Planlama ve Fiyatlandırma Yöntemleri İstanbul İlinde Bir Araştırma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi*, 206.
- Molnár, J., & Pal, M. (2021). The Opportunities Offered by Nutrition Science and Gastronomy in Vegetarian and Vegan Diets. *Journal of Nutrition Food Science and Technology*, (1-3).
- Öcal, D., ve Şengül, S. (2020). Beslenme Trendlerinin Turizmde Yiyecek İçecek Tüketim Davranışlarına Etkisi. In *Tourism Symposium Proceeding*, (73-85).
- Olsson, T. (2018). How about a vegan dessert?: men and women's attitudes towards vegan desserts, and how the appearance of vegan desserts affects the experience. (Master's thesis). Kristianstad University, Kristianstad –Sweden.
- Onur, N., ve Kayapınar, E., (2019). Vejetaryen ve Vegan Beslenme Bir Tercih Mi Yoksa Popüler Kültürün Etkisi mi? 4. *Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi*, (512-516). Nevşehir, Turkey
- Organik Fashion. (t.y.). *Ezekiel ekmeği*. <https://organik.fashion.blog/ezekiel-ekmegi/> (Erişim Tarihi: 22.05.2023)
- Örnek, A. (2021). Yiyecek İçecek Sektöründe Yenilebilir Çiçekler ve Mikro Filizler. *Gastronomi Araştırmaları*, (103-109).

- Özby, G., ve Sarişik, M. (2018). Yiyecek-içecek işletmelerinde pazarlama karması bileşeni olarak menü ve sosyal medyada menü tanıtım analizi: Tripadvisor örneği. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 42-59.
- Özer, E. R., ve Tekinşen, K. (2021). Akdeniz Diyeti ve Sağlık. *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi*, (2), 13-23.
- Purushotham, A., & Hankey, A. (2021). Vegetarian Diets, Ayurveda, and the Case for an Integrative Nutrition Science. *Medicina*, 57(9), 858.
- Raba, D. N., Iancu, T., Bordean, D. M., Adamov, T., Popa, V. M., & Pîrvulescu, L. C. (2019). Pros and cons of raw vegan diet. *Advanced Research in Life Sciences*, 3(1), 46-51.
- Renna, M., Di Gioia, F., Leoni, B., Mininni, C. ve Santamaria, P. (2017). Tatlı ve tuzlu yemeklerde temel bileşenler olarak kendi kendine üretilen mikro yeşilliklerin mutfak değerlendirmesi. *Mutfak bilimi ve teknolojisi dergisi*, 15 (2), 126-142.
- Şahan, N. (2017). *Buğday, maş fasulyesi ve yeşil mercimeğin çimlendirme öncesi bitki hidrosolleri ile dekontaminasyonu* (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi), Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, G. R. (2018). *Yöresel ürün olarak kullanılan maş fasulyesinin invivo antioksidan etkisinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Şahingöz, S. A., Özgen, L., ve Yalçın, A. G. E. (2019). Akdeniz Diyet Kalitesi Ölçeğinin (Mediterranean Diet Quality-KIDMED) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. In *Conference: 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy*.
- Schulsinger, D. A., & Penniston, K. L. (2015). Diet Fads and Stones: Is Your Diet All Cracked Up to What It Is Supposed to Be?. *Kidney Stone Disease: Say NO to Stones!*, 201-206.
- Seçim, Y., Akyol, N., ve Kaya, M. (2022). Vejetaryen Beslenme Türleri. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 66-82.
- Oğur, S., ve Akyol, B. N. (2021). Kronik Hastalıklarda Beslenme ve Etkin Diyet Modelleri. İksad yayınevi, Ankara.
- Şeniş Z. (t.y.). Evrim Ağacı. Antibesin Nedir? Antibesinleri yemekten kaçınmalı mıyız? <https://evrimagaci.org/antibesin-nedir-antibesinleri-yemekten-kacinnalimiyiz9996#:~:text=Antibesinler%3B%20v%C3%BCcudun%20kalsiyum%2C%20demir%2C,i%C3%A7in%20kullan%C4%B1lan%20bilimsel%20bir%20terimdir.> (Erişim Tarihi: 03.06.2023)
- Şenlik, A. S., ve Alkan, D. (2021). Çimlendirilmiş bazı tahıl ve baklagillerin kimyasal özellikleri ve çimlendirmeye açığa çıkan biyoaktif bileşenlerin sağlık üzerine etkileri. *Akademik Gıda*, 19(2), 198-207.
- Eren, S. (2018). Ekolojik Restoranlar ve Perma-kültür Uygulamaları: Ekbiçyeiç Restoranı Üzerine Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 534-552.
- Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., ... & Trichopoulou, A. (2020). Updating the mediterranean diet pyramid towards sustainability: Focus on environmental concerns. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8758.
- Sevinç, F., ve Çakmak, T. F. (2017). Tüketim kültüründe çiğ beslenme ve yaşayan besinler. In *International West Asia Congress Of Tourism (Iwact'17) The Book Of Full-Text* (147).
- Sezgin, M., Zerenler, M., ve Karaman, A. (2008). Otel işletmelerinin menü planlamasında yaratıcılık, yenilikçilik, girişimcilik faaliyetleri üzerine bir araştırma. *Sosyoekonomi*, 8(8).
- Shipman, D. (2021). Beslenmede vejetaryen modeli. *Aydın Gastronomy*, 5(1), 45-62.

- Sivritepe, H. Ö. (2010). Tohum Filizi Teknolojisi. *Bursa Tarım Kongresi*, 07-09.
- Sprout People. (t.y.). *What we have to say about the spring, 2011 pathogenic outbreak in germany*. <https://sproutpeople.org/news/pathogenic-outbreak-in-germany> (Erişim Tarihi: 12.05.2023)
- Sünnetçioğlu, S., Mercan, Ş. O., Yıldırım, H. M., ve Türkmen, S. (2017). Veganların restoranlarda karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 5(Özel Sayı 2), 241-252.
- Tatar, S., ve Olay, N. (2015). Agro-Turizm Kapsamında Permakültür'ün Uygulanabilirliği ve Geliştirilmesi: Belentepe Permakültür Çiftliği Örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 5(2), 29-34.
- Tokay, A., Yılmaz, C., Bölük, S., Boyraz, Ö., ve Bülbül, N. (2022). Sürdürülebilir Beslenme Modellerinden Akdeniz Diyetinin Sürdürülebilirlikteki Yeri. *TOĞÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 187-201.
- Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., & Trichopoulos, D. (2003). Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine*, 348(26), 2599-2608.
- Turgut, S. (2023). *Gastronomi ve mutfak sanatlarında tematik restoranlar: makarna temalı restoranlar örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilecek nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 24(24), 543-559.
- Tutar, H. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik: Bir Model Önerisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 117-140.
- TVD. (17 Ocak 2023). *V.Label vegan vejetaryen ürün etiketleri güncellendi*. <https://haberler.tvd.org.tr/2023/01/17/v-label-vegan-ve-vejetaryen-urun-etiketleri-guncellendi/> (Erişim Tarihi: 27.05.2023)
- TVD. (t.y.). *Biz kimiz?* <https://tvd.org.tr/biz-kimiz/> (Erişim Tarihi: 27.05.2023)
- Uçan, B. Z. (2021). *Farklı baharat kombinasyonları ile hazırlanan raw food ürünlerinin duyu analizi yöntemi ile değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Uçan, B. Z., ve Bozok, D. (2019). Veganizm ve Gastronomi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi İ*, 32.
- Uludiz D. (13 Kasım 2018). Cnn Türk. *Vücudumuzda bizim için savaşılan dostlarımız: karotenoidler*. <https://www.cnnturk.com/yazarlar/guncel/prof-dr-derya-uluduz/vucudumuzda-bizim-icin-savasan-gizli-dostlarimiz-karotenoidler> (Erişim Tarihi: 04.06.2023)
- Uysal, Gökçay (t.y.). *Mikro yeşillikler (microgreens) nedir?*. İstanbul Üniversitesi. [https://tibuad.istanbul.edu.tr/tr/content/blog/microgreens-\(mikro-yesillikler,-mikro-filizler\)](https://tibuad.istanbul.edu.tr/tr/content/blog/microgreens-(mikro-yesillikler,-mikro-filizler)) (Erişim Tarihi: 12.05.2023)
- V-Label. (t.y.). *Hakkımızda*. <https://www.v-label.com/tr/about-us/> (Erişim Tarihi: 27.05.2023)
- V-Label. (t.y.). *Önde gelen vegan & vejetaryen ürün logosu*. <https://www.v-label.com/tr/> (Erişim Tarihi: 27.05.2023)
- Yener, Ö., ve Abdulkadir, G. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.

- Yeyinli, N., Köse, E., ve Muradiye, M. (2008). Akdeniz diyetinde tahılların rolü. *Türkiye*, 10, 21-23.
- Yıldırım, O., Karaca, O. B., ve Çakıcı, A. C. (2021). Girit Yemek Kültürü Doğu Akdeniz Bölgesi'nde Sürdürülebiliyor Mu?(Is Cretan Food. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(2), 1416-1438.
- Yıldız, İ. (2021). *Yetişkin kadınlarda akdeniz diyetine uyum düzeyi ile depresif semptomlar arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Başkent Üniversitesi, Ankara.



EKLER

EK 1. Görüşme Soruları

“FİLİZLENDİRİLMİŞ GIDALARIN RESTORAN MENÜLERİNDE KULLANIMI: ANKARA ÖRNEĞİ”

1. Cinsiyetiniz?
2. Yaşınız?
3. Eğitim durumunuz?
4. Mesleki deneyiminiz?
5. Mesleğinizde uzmanlık alanınız?
6. Son çalıştığınız işletmede ne kadar süredir görev alıyorsunuz?
7. Restoran kaç yıldır hizmet vermektedir?
8. Restoran Mutfağınızda kaç personel çalışmaktadır?
9. Restoranınızın müşteri profili hakkında bilgi verir misiniz?
10. Restoranınızın müşteri kapasitesi hakkında bilgi verir misiniz?
11. Restoranınızın teması nedir?
12. Menünüzü ne sıklıkla değiştiriyorsunuz?
13. Menünüzü belirlerken nelere dikkat ediyorsunuz?
14. Menü değişikliğinde sizi etkileyen faktörler nelerdir?
15. Fonksiyonel gıdaları tanıyor veya özelliklerini biliyor musunuz?
16. Filizlendirilmiş gıdalar hakkındaki düşünceleriniz nelerdir
17. Menünüzde filizlendirilmiş gıdaları kullanıyor musunuz? Kullanıyorsanız en çok tercih ettiklerinizi örneklendirebilir misiniz?
18. Filizlendirilmiş gıdaya müşterilerin tepkisi ne şekilde olmaktadır?
19. Filizlendirilmiş gıdayı nasıl tedarik ediyorsunuz?
20. Filizlendirilmiş gıdayı sunum tabağına nasıl dahil ediyorsunuz? (Çiğ vs. pişirme işlemi uygulayıp vs.)

EK 1. Görüşme Soruları (Devam)

21. Kullandığınız filizlendirilmiş gıdayı menülerde vurgulamak için neler yapıyorsunuz? (Sunum aşaması, tabak süsleme, doğrudan pişirme vs.)

22. Filizlendirilmiş gıdalara müşterilerin tepkisi ne şekilde oluyor?

23. Filizlendirilmiş gıdaların işletmeniniz açısından olumlu vs. olumsuz geri dönüşleri ne şekildedir? (maliyet, bulunurluk, tedarik, üretim zorlukları, kullanım ömrü vs.)

24. Filizlendirilmiş gıda kullanmak isteyen işletmelere önerileriniz var mı? Varsa nelerdir?

25. Filizlendirilmiş gıdaları hangi menülerde kullanıyorsunuz? (soğuk büfe, tatlı vb.)

26. Hangi menü / menülerde kullanımı müşteriler tarafından daha çok beğeniliyor?

EK 2. Araştırma Görselleri ve Reçeteleri

Bu başlık altında yer alan görsellerin tamamı 2020-2023 yılları arasında araştırmacı tarafından fotoğraflanmıştır. Filizlendirme görselleri ise ilk kolaj sol üstteki tek fotoğraf hariç tamamı araştırmacı tarafından uygun ortam koşullarında filizlendirilip reçetelendirilmiştir. (Sol en üstteki fotoğraf bezelye filizi olup R10 kodlu şefin bulunduğu restorana aittir.)



Görsellerdeki filizlendirilmiş rnler: Bezelye filizi, maş fasulyesi filizi, yeşil merimek filizi, nohut filizi, keten tohumu filizi ve onlardan yapılmış akdeniz salata ve vejetaryen burger kftesidir.





Filizlendirilmiş Tahıllardan Burger Köftesi Yapımı

Uygun koşullarda filizlendirme işlemi gerçekleştirilmiş tahıllar; bir mutfak robotu yardımı ile kıyılarak un haline getirilir. Ardından filizlendirilmiş tahıllardan oluşan kıyma hazır hale gelmiş olur. Vegan ve vejetaryen birçok tarifte alternatif olarak kullanılabilir.





**Akdeniz Beslenme
Modeli: Örnek
Reçete**

Buharda haşlanmış mevsim sebzeleri (kabak, Brüksel lahanası vs.) ve haşlanmış nohut zeytinyağı, narenciye, tuz, baharatlar ile harmanlandıktan sonra kurutulmuş domates, isteğe bağlı olarak yağlı tohumlular (susam vs.), sert kabuklular (ceviz vs.) ve son olarak filizlendirilmiş maş fasulyesi filizi eklenerek servise hazır hale getirilir.



EK 3. Filizlendirme Standı



R6 kodlu şefin restoranlarında gıdaları filizlendirme faaliyetlerini sürdürebilmek için kendilerinin oluşturmuş olduğu gıda filizlendirme düzenegi görseli, portatifin kendinden ışıklı olması ve taban tepsilerinin oluğu andıran girintili, çıkıntılı yapısı dikkat çekmektedir. Ayrıca portatif karanlık bir odada bulunmaktadır.

