



**MUTFAK ŞEFLERİNİN LEZZET ALGISI VE  
LEZZET EŞLEŞTİRMESİ KAPSAMINDA  
GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK  
FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA**

Ayfer KOCABAŞ  
Yüksek Lisans Tezi  
Danışman: Doç. Dr. Asuman PEKYAMAN  
Haziran, 2025  
Afyonkarahisar

**T.C.**  
**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MUTFAK ŞEFLERİNİN LEZZET ALGISI VE  
LEZZET EŞLEŞTİRMESİ KAPSAMINDA  
GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİNE  
YÖNELİK FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA**

**Hazırlayan**  
**Ayfer KOCABAŞ**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Asuman PEKYAMAN**

**AFYONKARAHİSAR 2025**

## ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Mutfak Şeflerinin Lezzet Algısı ve Lezzet Eşleştirmesi Kapsamında Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Fenomenolojik Bir Çalışma**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

18/06/2025

İmza

Ayfer KOCABAŞ

**T.C.**  
**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ENSTİTÜ ONAYI**

|                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                              |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Öğrencinin</b>               | <b>Adı- Soyadı</b>                                                                                                              | Ayfer KOCABAŞ                                                                                                                |
|                                 | <b>Numarası</b>                                                                                                                 | 2200696006                                                                                                                   |
|                                 | <b>Anabilim Dalı</b>                                                                                                            | Gastronomi ve Mutfak Sanatları                                                                                               |
|                                 | <b>Programı</b>                                                                                                                 | Gastronomi ve Mutfak Sanatları                                                                                               |
|                                 | <b>Program Düzeyi</b>                                                                                                           | <input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/> Sanatta Yeterlik |
| <b>Tezin Başlığı</b>            | Mutfak Şeflerinin Lezzet Algısı ve Lezzet Eşleştirmesi Kapsamında Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Fenomenolojik Bir Çalışma |                                                                                                                              |
| <b>Tez Savunma Sınav Tarihi</b> | 18.06.2025                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| <b>Tez Savunma Sınav Saati</b>  | 10.30                                                                                                                           |                                                                                                                              |

Yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek ☒oy birliği – ☐oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

**Prof. Dr. Hacı İbrahim DELİCE**  
**MÜDÜR**

Bu tez, Enstitü Müdürlüğünce kontrol edilerek, elektronik imza kullanılarak onaylanmıştır.

## ÖZET

### MUTFAK ŞEFLERİNİN LEZZET ALGISI VE LEZZET EŞLEŞTİRMESİ KAPSAMINDA GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNE YÖNELİK FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA

Ayfer KOCABAŞ

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

Haziran, 2025

Danışman: Doç. Dr. Asuman PEKYAMAN

Bu çalışma, mutfak şeflerinin lezzet algısını ve lezzet eşleştirmesi kapsamındaki görüşlerini fenomenolojik bir yaklaşımla incelemeyi amaçlamaktadır. Gastronomi alanında önemli bir yere sahip olan lezzet kavramı, yiyecek ve içeceklerin duysal özellikleriyle birlikte kişisel deneyimleri de içeren karmaşık bir olgudur. Profesyonel mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki deneyimleri ve yaklaşımları, gastronomik yaratıcılık ve yenilikçilik açısından önemli bilgiler sunmaktadır. Bu araştırma, şeflerin lezzet algısını şekillendiren faktörleri ve lezzet eşleştirmesi süreçlerindeki bilgi, deneyim ve uygulamalarını derinlemesine anlamayı hedeflemektedir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseni kullanılmış olup veri toplama aracı olarak mülakat tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını belirlemek için amaçlı örnekleme tekniklerinden kriter örnekleme tekniği kullanılmıştır. Belirlenen kriterlere uygun toplam 12 mutfak şefi ile yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılarak derinlemesine mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar, katılımcıların onayı alındıktan sonra video kaydına alınmış ve daha sonra araştırmacı tarafından transkribe edilmiştir. Elde edilen veriler MAXQDA 2020 nitel veri analizi programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın analizleri sonucunda lezzet, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi olmak üzere üç ana tema ortaya çıkmıştır. Lezzet teması altında, şeflerin lezzet kavramına yönelik tanımlamaları, lezzeti oluşturan temel bileşenler ve lezzet değerlendirme kriterleri incelenmiştir. Lezzet algısı teması kapsamında, şeflerin lezzet algısını etkileyen faktörler, duysal deneyimler ve kişisel lezzet hafızasının rolü ele alınmıştır. Lezzet eşleştirmesi teması ise şeflerin farklı malzemeleri bir araya getirme süreçleri, eşleştirme teknikleri, yenilikçi yaklaşımlar ve kültürel etkilerin lezzet eşleştirmesindeki rolünü ortaya koymuştur. Bu çalışma, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki deneyimlerini fenomenolojik bir bakış açısıyla inceleyerek gastronomi literatürüne katkı sağlamaktadır. Ayrıca, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konularında gelecekte yapılacak araştırmalar için teorik bir çerçeve oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları, mutfak profesyonellerine ve gastronomi öğrencilerine lezzet eşleştirmesi konusunda yeni perspektifler kazandırabilecek niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler:** Lezzet, Lezzet Algısı, Lezzet Eşleştirmesi (Foodpairing), Fenomenoloji

## **ABSTRACT**

### **A PHENOMENOLOGICAL STUDY TO DETERMINE THE OPINIONS OF CHEFS ON FLAVOUR PERCEPTION AND FLAVOUR PAIRING**

**Ayfer KOCABAS**

**AFYON KOCATEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF GASTRONOMY AND CULINARY ARTS**

**June, 2025**

**Advisor: Assoc. Prof. Dr. Asuman PEKYAMAN**

This study aims to examine chefs' perception of flavour and their views on flavour pairing with a phenomenological approach. The concept of flavour, which has an important place in the field of gastronomy, is a complex phenomenon that includes sensory characteristics of food and beverages as well as personal experiences. The experiences and approaches of professional chefs on flavour perception and flavour pairing provide important information in terms of gastronomic creativity and innovation. This research aims to understand in depth the factors shaping chefs' flavour perception and their knowledge, experiences and practices in flavour pairing processes. Phenomenological research design, one of the qualitative research methods, was used in the research and interview technique was used as a data collection tool. Criterion sampling technique, one of the purposeful sampling techniques, was used to determine the participants of the research. In-depth interviews were conducted with a total of 12 kitchen chefs using a semi-structured interview form. The interviews were video recorded after obtaining the consent of the participants and then transcribed by the researcher. The data obtained were analysed using MAXQDA 2020 qualitative data analysis software. As a result of the analysis of the research, three main themes emerged: flavour, flavour perception and flavour pairing. Under the theme of flavour, chefs' definitions of the concept of flavour, the basic components of flavour and flavour evaluation criteria were examined. Under the theme of flavour perception, the factors affecting chefs' flavour perception, sensory experiences and the role of personal flavour memory were discussed. The theme of flavour pairing revealed the role of chefs' processes of combining different ingredients, pairing techniques, innovative approaches and cultural influences in flavour pairing. This study contributes to the gastronomy literature by examining the experiences of chefs on flavour perception and flavour pairing from a phenomenological perspective. It also provides a theoretical framework for future research on flavour perception and flavour matching. The findings of the study can provide new perspectives to culinary professionals and gastronomy students on flavour pairing.

**Keywords:** Flavour, Flavour Perception, Foodpairing, Phenomenology

## ÖNSÖZ

Bu yüksek lisans tezi, uzun ve zorlu bir akademik yolculuğun nihai ürünüdür. Bu yolculukta, birçok değerli insanın katkısı ve desteği bulunmaktadır. Bu nedenle, bu tezin ortaya çıkmasında emeği geçen herkese en içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Öncelikle, tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Asuman Pekyaman'a, akademik titizliği, rehberliği ve yapıcı eleştirileri için teşekkür ederim. Kendisinin bilgi birikimi ve deneyimi, tezimin her aşamasında bana yol göstermiştir. Akademik bilgi birikiminin yanı sıra, bana verdiği genel destek için de kendisine sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ve elbette, bu zorlu yolculukta yanımda olan, beni her zaman destekleyen ve bana ilham veren Mehmet Özdamar'a en derin şükranlarımı sunarım. Kendisi, bu zorlu süreçte sadece bir destekçi değil, aynı zamanda bir yol arkadaşı olmuştur. Zorluklarla karşılaştığımda, bana her zaman cesaret vermiş, umut aşılamış ve pes etmemem için beni motive etmiştir. Onun varlığı, bu tezin her aşamasında yanımda hissettiğim en büyük güç kaynağı olmuştur.

Bu tez, mutfak sanatının akademik ve pratik boyutlarına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın, ilgili alanda yapılacak araştırmalara ışık tutmasını ve bilimsel literatüre katkı sağlamasını umarım. Bu çalışmanın hazırlanmasında emeği geçen herkese tekrar teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Ayfer KOCABAŞ  
2025, Afyonkarahisar

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

|                                                  |      |
|--------------------------------------------------|------|
| ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI ..... | iii  |
| ENSTİTÜ ONAYI .....                              | iv   |
| ÖZET .....                                       | v    |
| ABSTRACT .....                                   | vi   |
| ÖNSÖZ .....                                      | vii  |
| İÇİNDEKİLER.....                                 | viii |
| TABLolar LİSTESİ .....                           | xii  |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                           | xiii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....             | xiv  |
| GİRİŞ.....                                       | 1    |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### LEZZET ALGISI

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. LEZZET .....                                      | 8  |
| 2. LEZZET ALGISI .....                               | 9  |
| 2.1. LEZZET ALGISİNİN TEMEL UNSURLARI .....          | 10 |
| 2.1.1. Tat Alma.....                                 | 10 |
| 2.1.1.1. Tatlılık .....                              | 12 |
| 2.1.1.2. Tuzluluk.....                               | 14 |
| 2.1.1.3. Ekşilik.....                                | 15 |
| 2.1.1.4. Acılık .....                                | 17 |
| 2.1.1.5. Umami .....                                 | 18 |
| 2.1.1.6. Diğer Tat Profilleri .....                  | 19 |
| 2.1.2. Aroma .....                                   | 22 |
| 2.1.2.1. Meyveli .....                               | 24 |
| 2.1.2.2. Çiçeksi .....                               | 26 |
| 2.1.2.3. Baharatlı .....                             | 27 |
| 2.1.2.4. Odunsu.....                                 | 28 |
| 2.1.2.5. Fındıksı .....                              | 29 |
| 2.1.2.6. Peynirsi .....                              | 29 |
| 2.1.2.7. Fümensi .....                               | 30 |
| 2.1.2.8. Otumsu .....                                | 31 |
| 2.1.2.9. Hayvansal .....                             | 31 |
| 2.1.2.10. Karamel .....                              | 32 |
| 2.1.3. Görsel Algılar.....                           | 33 |
| 2.1.3.1. Renklerin Tat Algısına Etkisi .....         | 33 |
| 2.1.3.2. Şekil ve Sunumun Tat Algısına Etkisi.....   | 35 |
| 2.1.4. Doku.....                                     | 36 |
| 2.1.4.1. Çıtır Dokular.....                          | 36 |
| 2.1.4.2. Akışkan Dokular.....                        | 37 |
| 2.1.4.3. Yumuşak Dokular.....                        | 37 |
| 2.1.5. Sıcaklık .....                                | 38 |
| 2.2. LEZZET ALGISINI ETKİLEYEN DİĞER FAKTÖRLER ..... | 40 |
| 2.2.1. Kültür ve Sosyal Etkiler.....                 | 40 |
| 2.2.2. Duyusal Durum.....                            | 41 |



|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 2.2.3. Önceki Deneyimler ve Alışkanlıklar ..... | 42 |
|-------------------------------------------------|----|

## İKİNCİ BÖLÜM

### LEZZET EŞLEŞTİRME

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. LEZZET EŞLEŞTİRMESİ .....                                 | 44 |
| 1.1. LEZZET EŞLEŞTİRMESİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ.....           | 45 |
| 1.2. LEZZET EŞLEŞTİRMESİNİ ETKİLEYEN TEMEL FAKTÖRLER .....   | 47 |
| 1.2.1. Aromatik Bileşenler.....                              | 47 |
| 1.2.2. Doku ve Kıvam .....                                   | 51 |
| 1.2.3. Sıcaklık ve Sunum Şekli.....                          | 53 |
| 1.2.4. Mevsimsel Etkiler .....                               | 54 |
| 1.2.5. Kültürel ve Bölgesel Faktörler .....                  | 54 |
| 1.2.6. Coğrafya .....                                        | 56 |
| 1.2.7. Şefin Kişisel Tarzı ve Deneyimi.....                  | 57 |
| 1.2.8. Ekonomi.....                                          | 57 |
| 1.2.9. Pişirme Yöntemleri.....                               | 58 |
| 2. GÜNÜMÜZDE LEZZET EŞLEŞTİRME SÜRECİNE GENEL BİR BAKIŞ .... | 59 |
| 2.1. TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDEKİ LEZZET EŞLEŞTİRMELERİ .....    | 60 |
| 2.2. BÖLGELERE GÖRE LEZZET EŞLEŞTİRME .....                  | 62 |
| 2.2.1. Doğu Anadolu Bölgesi .....                            | 62 |
| 2.2.2. Karadeniz Bölgesi.....                                | 63 |
| 2.2.3. Akdeniz Bölgesi.....                                  | 64 |
| 2.2.4. İç Anadolu Bölgesi.....                               | 65 |
| 2.2.5. Güneydoğu Anadolu Bölgesi .....                       | 66 |
| 2.2.6. Marmara Bölgesi .....                                 | 66 |
| 2.2.7. Ege Bölgesi .....                                     | 67 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....                  | 69 |
| 2. ARAŞTIRMANIN DESENİ .....                  | 70 |
| 3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ .....                | 72 |
| 4. ARAŞTIRMA SORULARI .....                   | 73 |
| 5. ÇALIŞMA GRUBU .....                        | 74 |
| 6. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ .....    | 78 |
| 7. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA SÜRECİ.....      | 80 |
| 8. ARAŞTIRMANIN VERİLERİNİN ANALİZİ.....      | 81 |
| 9. ARAŞTIRMANIN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ ..... | 83 |

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1. LEZZET TEMASINA İLİŞKİN BULGULAR ..... | 85 |
| 1.1. LEZZETİN ANLAMI .....                | 86 |
| 1.1.1. Duyusal Deneyim .....              | 87 |
| 1.1.2. Deneyim ve Hikâye .....            | 88 |

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.1.3. Anılar ve Duygular .....                                           | 88  |
| 1.1.4. Kişisel Yaklaşım.....                                              | 89  |
| 1.1.5. Zor Tanımlanabilirlik .....                                        | 90  |
| 1.1.6. İletişim ve Paylaşım .....                                         | 90  |
| 1.2. LEZZETLİ YEMEĞİN ÖZELLİKLERİ .....                                   | 90  |
| 1.2.1. Tat ve Denge.....                                                  | 91  |
| 1.2.2. Duyusal Özellikler .....                                           | 93  |
| 1.2.3. Malzeme Kalitesi .....                                             | 95  |
| 1.2.4. Hazırlık ve Pişirme Süreci .....                                   | 98  |
| 1.2.5. Duyusal ve Kültürel Boyut .....                                    | 99  |
| 1.3. YEMEĞİN ÖNCELİĞİ.....                                                | 101 |
| 1.3.1. Lezzet Öncelikli Yaklaşım .....                                    | 102 |
| 1.3.2. Dengeli Yaklaşım .....                                             | 103 |
| 1.3.3. Duruma Göre Değişen Öncelikler.....                                | 104 |
| 1.3.4. Sunum Öncelikli Yaklaşım .....                                     | 105 |
| 2. LEZZET ALGISI TEMASINA İLİŞKİN BULGULAR .....                          | 106 |
| 2.1. LEZZET ALGISINI ETKİLEYEN UNSURLAR .....                             | 106 |
| 2.1.1. Tat ve Duyusal Faktörler .....                                     | 107 |
| 2.1.2. Kültürel ve Duyusal Faktörler .....                                | 111 |
| 2.1.3. Eğitim ve Deneyim.....                                             | 113 |
| 2.1.4. Malzeme Kalitesi .....                                             | 113 |
| 2.1.5. Hazırlık ve Pişirme Teknikleri .....                               | 114 |
| 2.1.6. Psikolojik ve Sosyal Faktörler .....                               | 115 |
| 2.2. LEZZET ALGISI VE DUYGU DURUMU İLİŞKİSİ.....                          | 116 |
| 2.2.1. Olumlu Duyguların Etkisi .....                                     | 117 |
| 2.2.2. Olumsuz Duyguların Etkisi .....                                    | 118 |
| 2.2.3. Nötr Duygular ve Profesyonellik.....                               | 119 |
| 2.3. LEZZET ALGISININ KİŞİDEN KİŞİYE DEĞİŞMESİ.....                       | 120 |
| 2.3.1. Mutfakta Alınan Kararlara Etkisi.....                              | 121 |
| 2.3.2. Şefin Yaklaşımı ve Stratejileri.....                               | 123 |
| 2.4. ŞEFİN DAMAK ZEVKİ İLE MÜŞTERİ BEKLENTİLERİ ARASINDA<br>ÇELİŞKİ ..... | 126 |
| 2.4.1. Denge Kurma .....                                                  | 126 |
| 2.4.2. Uzlaşma ve İş Birliği.....                                         | 127 |
| 2.4.3. Esneklik .....                                                     | 128 |
| 2.4.4. Müşteriyi Anlama ve Analiz Etme .....                              | 129 |
| 2.5. LEZZET ALGISINDAKİ DEĞİŞİM VE GELİŞİM .....                          | 130 |
| 2.5.1. Deneyimle Gelen Değişim .....                                      | 131 |
| 2.5.2. Eğitim ve Öğrenme Süreci.....                                      | 134 |
| 2.5.3. Kendi Tarzını Geliştirme .....                                     | 134 |
| 2.5.4. Zamanla Değişen Algılar .....                                      | 135 |
| 2.6. LEZZET ALGISINI GELİŞTİRME YOLLARI.....                              | 136 |
| 2.6.1. Tat Deneyimlerini Geliştirme .....                                 | 137 |
| 2.6.2. Eğitim ve Bilgi Edinme .....                                       | 139 |
| 2.6.3. Duyusal Farkındalık ve Algı Geliştirme.....                        | 139 |
| 2.6.4. Yemek Yapma Deneyimi .....                                         | 142 |
| 2.6.5. Kişisel Merak ve Keşif.....                                        | 143 |
| 2.6.6. Kültürel Deneyimler.....                                           | 143 |
| 3. LEZZET EŞLEŞTİRMESİ TEMASINA İLİŞKİN BULGULAR.....                     | 144 |
| 3.1. LEZZET EŞLEŞTİRME ÇALIŞMALARI .....                                  | 148 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 3.2. LEZZET EŞLEŞTİRME SÜRECİNDE DİKKATE ALINAN UNSURLAR ..... | 148 |
| 3.2.1. Tat Profilleri.....                                     | 149 |
| 3.2.2. Koku ve Aroma.....                                      | 152 |
| 3.2.3. Malzeme Özellikleri.....                                | 152 |
| 3.2.4. Doku ve Uyum.....                                       | 154 |
| 3.2.5. Pişirme Yöntemleri.....                                 | 155 |
| 3.2.6. Kimyasal Uyum .....                                     | 156 |
| 3.2.7. Kültürel ve Geleneksel Uyumlar .....                    | 157 |
| 3.2.8. Müşteri ve Hedef Kitle .....                            | 157 |
| 3.3. BİLİMSEL YÖNTEMLERİN KULLANIMI .....                      | 158 |
| 3.4. YAŞANILAN ZORLUKLAR.....                                  | 160 |
| 3.4.1. Malzeme Kaynaklı Zorluklar .....                        | 161 |
| 3.4.2. Zaman ve İşgücü .....                                   | 163 |
| 3.4.3. Müşteri ve Hedef Kitle Beklentileri .....               | 164 |
| 3.4.4. Maliyet ve Bütçe .....                                  | 164 |
| 3.4.5. Teknik ve Pişirme Süreci .....                          | 165 |
| 3.5. LEZZET EŞLEŞTİRMELERİNDE RİSK ALMA .....                  | 166 |
| 3.5.1. Risk Alma Eğilimi.....                                  | 167 |
| 3.5.2. Risk Almayı Etkileyen Faktörler .....                   | 169 |
| 3.5.3. Risk Yönetiminde Stratejiler .....                      | 171 |
| 3.6. LEZZET EŞLEŞTİRMELERİNDE İLHAM KAYNAKLARI .....           | 173 |
| 3.6.1. Yazılı ve Dijital Kaynaklar .....                       | 174 |
| 3.6.2. Kişisel Deneyimler ve Gözlemler.....                    | 176 |
| 3.6.3. Kültürel ve Geleneksel Kaynaklar .....                  | 179 |
| 3.6.4. İnsanlardan ve Topluluklardan İlham .....               | 180 |
| 3.7. ÖNERİLER .....                                            | 180 |
| 3.7.1. Lezzet Algısını Geliştirme .....                        | 181 |
| 3.7.2. Lezzet Eşleştirme Becerisini Geliştirme .....           | 184 |
| 3.7.3. Sabır ve Tutku .....                                    | 185 |
| 3.7.4. Teoriği Pratiğe Dökmek.....                             | 186 |
| 3.7.5. Yabancı Dil Öğrenme.....                                | 188 |

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....                                                     | 190 |
| 1.1. LEZZET TEMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ .....                 | 190 |
| 1.2. LEZZET ALGISI TEMASINA İLİŞKİN BULGULARIN<br>DEĞERLENDİRİLMESİ .....       | 193 |
| 1.3. LEZZET EŞLEŞTİRMESİ TEMASINA İLİŞKİN BULGULARIN<br>DEĞERLENDİRİLMESİ ..... | 204 |
| 2. ÖNERİLER.....                                                                | 216 |
| KAYNAKÇA.....                                                                   | 219 |
| EKLER DİZİNİ .....                                                              | 232 |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Bireysel Özelliklerine İlişkin Bilgiler .....      | 77  |
| <b>Tablo 2.</b> Mutfak Şeflerinin Lezzet Eşleştirme Çalışmaları Yapma Durumu..... | 145 |
| <b>Tablo 3.</b> Bilimsel Yöntemlerin Kullanım Durumu .....                        | 158 |
| <b>Tablo 4.</b> Mutfak Şeflerinin Risk Alma Eğilimi .....                         | 167 |



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Şekil 1. Lezzet Algısının Bileşenleri.....                                                                   | 9   |
| Şekil 2. Lezzet Algısının Temel Unsurları.....                                                               | 10  |
| Şekil 3. Tat Tomurcukları .....                                                                              | 11  |
| Şekil 4. Aroma Profilleri .....                                                                              | 24  |
| Şekil 5. Mülakat Formu Geliştirme Aşamaları .....                                                            | 79  |
| Şekil 6. Verilerin Analiz Aşamaları .....                                                                    | 82  |
| Şekil 7. Lezzet Temasına İlişkin Kod Haritası.....                                                           | 86  |
| Şekil 8. Lezzetin Anlamı Kategorisine İlişkin Kod Haritası.....                                              | 87  |
| Şekil 9. Lezzetli Yemeğin Özellikleri Kategorisine İlişkin Kod Haritası.....                                 | 91  |
| Şekil 10. Yemeğin Önceliği Kategorisine İlişkin Kod Haritası .....                                           | 102 |
| Şekil 11. Lezzet Algısı Temasına İlişkin Kod Haritası .....                                                  | 106 |
| Şekil 12. Lezzet Algısını Etkileyen Unsurlar Kategorisine İlişkin Kod Haritası.....                          | 107 |
| Şekil 13. Lezzet Algısı ve Duygu Durumu İlişkisi Kategorisine İlişkin Kod Haritası .....                     | 117 |
| Şekil 14. Lezzet Algısının Kişiden Kişiye Değişmesi Kategorisine İlişkin Kod Haritası .....                  | 120 |
| Şekil 15. Şefin Damak Zevki ile Müşteri Beklentileri Arasında Çelişki Kategorisine İlişkin Kod Haritası..... | 126 |
| Şekil 16. Lezzet Algısındaki Değişim ve Gelişim Kategorisine İlişkin Kod Haritası .....                      | 130 |
| Şekil 17. Lezzet Algısını Geliştirme Yolları Kategorisine İlişkin Kod Haritası.....                          | 137 |
| Şekil 18. Lezzet Eşleştirmesi Temasına İlişkin Kod Haritası .....                                            | 145 |
| Şekil 19. Lezzet Eşleştirme Sürecinde Dikkate Alınan Unsurlar Kategorisine İlişkin Kod Haritası.....         | 149 |
| Şekil 20. Lezzet Eşleştirme Sürecinde Yaşanan Zorluklar Kategorisine İlişkin Kod Haritası.....               | 161 |
| Şekil 21. Lezzet Eşleştirmelerinde Risk Alma Kategorisine İlişkin Kod Haritası.....                          | 166 |
| Şekil 22. Lezzet Eşleştirmelerinde İlham Alma Kategorisine İlişkin Kod Haritası.....                         | 174 |
| Şekil 23. Öneriler Kategorisine İlişkin Kod Haritası .....                                                   | 181 |

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**%:** Yüzde

**&:** Ve

**T.C.:** Türkiye Cumhuriyeti

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**vd.:** Ve Diğerleri



## GİRİŞ

Gastronomi dünyasında lezzet, sadece temel bir gereksinim olmanın ötesinde, sanatsal bir ifade biçimi ve kültürel bir deneyim olarak kabul edilmektedir. İnsan yaşamının en temel gereksinimlerinden biri olan yemek, yalnızca bir enerji kaynağı değil, aynı zamanda duyularımızı zenginleştiren, kültürel kimliğimizi yansıtan ve sosyal bağlarımızı güçlendiren bir sanat eseridir. Bu sanatın merkezinde ise “lezzet” kavramı yer almaktadır (Briscone & Parkhurst, 2018). Türk Dil Kurumu tarafından “*ağız yoluyla alınan tat*” olarak tanımlanan lezzet kavramı, özünde çok daha zengin ve karmaşık bir yapıya sahiptir (TDK, 2024). Lezzet, temel olarak dilimizdeki tat tomurcukları sayesinde algıladığımız bir deneyim olsa da aslında sadece dilimize değil; burnumuza, gözlerimize ve hatta kulaklarımıza da hitap eden çok boyutlu bir algı sistemidir (Nosrat, 2017). Bu nedenle lezzet, tüm duyularımızın birlikte hareket ettiği bir orkestranın ahengine benzetilebilir ve bu ahengin bozulması durumunda, yemek deneyimi de olumsuz etkilenebilir.

Lezzet, gastronomik deneyimlerin temelini oluşturan bir kavram olarak, bir yiyecek veya içecek tüketildiğinde ortaya çıkan kompleks ve çok boyutlu algısal deneyimi ifade etmektedir. Bu kavram, geniş bir duyusal yelpazeyi kapsamakta olup tat duyusu kadar koku yani aroma, dokunsal algı, sıcaklık ve diğer çeşitli faktörleri de içermektedir (Stuckey, 2012). Gastronomi, gıda bilimi ve algısal psikoloji gibi çeşitli disiplinlerde detaylı olarak incelenen lezzet kavramı, yemek deneyiminin merkezinde yer alarak, insanların yeme-içme alışkanlıklarını ve tercihlerini şekillendirmektedir.

Lezzet algısı ise, yiyeceklerin tat, aroma ve dokusal özellikleriyle şekillenen kapsamlı bir süreçtir. Bu algı yalnızca tat ve aroma unsurlarını değil, aynı zamanda yiyeceklerin dokuları, sıcaklıkları, görünümeleri ve hatta sesleri gibi çeşitli faktörleri de kapsamaktadır. Bu çok yönlü algı, kişilerin bir yemeği veya içeceği nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyimleri nasıl değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır (Keast vd., 2004). Lezzet algısı kişiden kişiye değişmekle birlikte kalıtsal özellikler, kültür, bireyin önceki deneyimleri ve psikolojik durumu gibi faktörlerle şekillenmektedir. Örneğin, bir kişinin çocukluk deneyimleri ve kültürel geçmişi, tercih ettiği veya kaçındığı lezzetleri önemli ölçüde etkileyebilir. Dolayısıyla lezzet algısı kişisel ve öznel bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır (Savarin, 2016). Lezzet algısı, yiyeceklerin sadece biyolojik bir ihtiyacı karşılamının ötesinde, duygusal ve sosyal bir deneyim olarak algılanmasını da sağlar. Belirli lezzetler, belirli anıları veya duyguları tetikleyebilir ve bu

da yemek deneyimini daha anlamlı ve zengin hale getirebilir. Örneğin, çocukluğumuzda sevdiğimiz bir yemeğin tadı, o döneme ait güzel anıları canlandırabilir ve nostaljik bir his yaratabilir. Bu durum, lezzet algısının sadece duysal değil, aynı zamanda duygusal bir boyutu olduğunu da göstermektedir. Ayrıca, lezzet algısı kültürel bağlamdan da etkilenir. Farklı kültürlerde yetişen insanlar, farklı lezzet tercihlerine ve alışkanlıklarına sahip olabilirler. Bu da lezzet algısının sosyal ve kültürel bir boyutu olduğunu göstermektedir.

Lezzet eşleştirme ise, çoğunlukla aroma ve tatları birbiriyle uyumlu biçimde birleştirerek yiyecek ve içeceklerin aromalarını zenginleştirmek ya da farklı ve yenilikçi aroma kombinasyonları geliştirmek için başvurulan bir yöntemdir (Galmarini, 2020). Günümüzde yaygın olarak kullanılmaya başlanan bu yaklaşım, değişik yiyecek ve içeceklerin aroma, tat, doku ve bileşenleri arasındaki benzerliklerden veya etkileşimlerden yararlanarak uyumlu lezzet kombinasyonları oluşturmaya yoğunlaşmaktadır (Mikhailovna, 2015). Lezzet eşleştirme yöntemi kimyasal bileşenlerin veya aroma profillerinin karşılıklı olarak etkileşime girerek tamamlayıcı bir aroma ortaya çıkarmasını inceleyen bilimsel bir yaklaşım olarak da değerlendirilebilir (Karlström, 2020). Lezzet eşleştirmeleri kimi zaman sıradışı ve lezzetli bileşimler oluşturmak amacıyla alışılmadık kombinasyonları buluşturmak için kullanılmaktadır. Örneğin, çikolata-tuzlu karamel ya da mango-acı biber kombinasyonu gibi ilginç lezzet deneyimleri oluşturulabilmektedir (Coucquyt vd., 2020). Dolayısıyla bu yaklaşım, yeme içme deneyimini geliştirmek ve yeni tatlar keşfetmek isteyen şeflerin ve yemek meraklılarının ilgisini çekmektedir. Bu konudaki akademik çalışmalarda lezzet eşleştirmesi genellikle moleküler gastronomi ile ilişkilendirilmektedir. Ahn ve arkadaşları (2011) lezzet eşleştirmesinin dayanağının aromatik bileşenlerin benzerliğine dayandığını belirtmektedir. Bu anlayış “aromatik eşleştirme teorisi” olarak bilinen teoriye yol açmıştır. Teoriye göre, iki yiyeceğin benzer aromatik bileşenlere sahip olması, bu iki yiyeceğin lezzet açısından uyumlu olma olasılığını artırmaktadır.

Lezzet eşleştirmesi, tarih boyunca geleneksel mutfak uygulamalarından bilimsel analizlere kadar geniş bir spektrumda evrim geçirmiştir. Geleneksel mutfaklar, deneme-yanılma ve kültürel miras yoluyla tat kombinasyonlarını oluşturmuş ve bu uygulamalar tarihsel olarak yerel malzemelerin ve tatların bir araya getirilmesiyle şekillenmiştir (Toussaint-Samat, 2009). Ancak, 20. yüzyılın ortalarından itibaren, yiyeceklerin kimyasal bileşenleri üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, tat eşleştirmelerinin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaya başlamıştır. Özellikle 2000’li yılların başında,



Michelin yıldızlı şef Heston Blumenthal'ın havyar ve beyaz çikolata arasındaki beklenmedik uyumu keşfetmesi ve bu keşfin aroma bileşenlerinin bilimsel analizine dayanması, lezzet eşleştirme hipotezinin ortaya çıkmasına yol açmıştır (Blumenthal, 2009).

Mutfak şefleri, lezzet deneyiminin merkezinde yer alan, lezzetleri yaratan, birleştiren ve sunan kilit aktörlerdir. Şeflerin lezzet algısı, yaratıcılıkları ve lezzet eşleştirme konusundaki yetenekleri, gastronomi trendlerini şekillendirmekte ve yeme-içme deneyimini zenginleştirmektedir (Spence, 2017). Ancak, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi gibi karmaşık ve öznel süreçlerin, şeflerin bireysel deneyimleri, kültürel arka planları ve profesyonel yaklaşımları tarafından nasıl şekillendiği konusu, gastronomi literatüründe yeterince derinlemesine incelenmemiştir.

Lezzet, temel olarak beş duyuşsal modalite (tatlı, ekşi, tuzlu, acı ve umami) ile birlikte, koku, doku, sıcaklık ve hatta görsel sunum gibi pek çok faktörün etkileşimiyle oluşan çok boyutlu bir algıdır (Auvray & Spence, 2008). Bu algının oluşumunda, bireysel farklılıklar, genetik yatkınlıklar, kültürel etkiler ve öğrenilmiş tercihler önemli rol oynamaktadır (Prescott, 2012). Mutfak şefleri ise, bu karmaşık algısal süreçleri ustalıklı yöneterek, farklı lezzetleri uyumlu bir şekilde bir araya getirme ve misafirlerine unutulmaz deneyimler sunma becerisine sahip profesyonellerdir. Ancak, şeflerin lezzet algısının nasıl oluştuğu, hangi faktörlerden etkilendiği ve bu algının lezzet eşleştirme kararlarını nasıl yönlendirdiği konusu, bilimsel araştırmalara konu olması gereken önemli bir boşluktur. Lezzet eşleştirmesi, farklı yiyecek ve içeceklerin, lezzet profilleri arasındaki uyum ve zıtlıkları dikkate alarak bir araya getirilmesi sürecidir (Dornenburg & Page, 2008). Bu süreç, şeflerin sezgisel yetenekleri, deneyimleri ve yaratıcılıkları ile şekillenirken, aynı zamanda bilimsel prensiplere ve kültürel normlara da dayanmaktadır. Örneğin, bazı lezzet eşleştirmeleri, moleküler gastronomi alanındaki çalışmalarla desteklenen, ortak aroma bileşenlerine sahip yiyeceklerin uyumu ilkesine dayanırken (Ahn vd., 2011), bazıları ise geleneksel mutfak kültürlerinden ve yerel lezzet tercihlerinden beslenmektedir. Ancak, şeflerin lezzet eşleştirmesi konusundaki karar alma süreçleri, hangi faktörleri önceliklendirdikleri ve bu süreçte hangi kaynaklardan yararlandıkları konusu, daha fazla araştırmaya ihtiyaç duymaktadır.

Mevcut literatürde, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konularında yapılan çalışmaların çoğu, tüketicilerin tercihleri ve algıları üzerine odaklanmaktadır (Spence, 2015). Şeflerin bakış açısını ve deneyimlerini merkeze alan çalışmalar ise sınırlı

sayıdadır. Bu durum, gastronomi alanında önemli bir bilgi eksikliğine işaret etmektedir. Şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki görüşlerinin derinlemesine anlaşılması hem gastronomi eğitime hem de profesyonel mutfak uygulamalarına önemli katkılar sağlayabilir. Çünkü şeflerin deneyimleri ve yaklaşımları, teorik bilginin pratiğe nasıl dönüştüğünü göstermesi açısından değerlidir ve bu bilgi, gastronomi öğrencileri, amatör aşçılar ve diğer profesyonel şefler için ilham kaynağı olabilir.

Bu araştırmanın temel problemi, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki görüşlerinin ve deneyimlerinin derinlemesine anlaşılması ve bu süreçlerin hangi faktörlerden etkilendiğinin ortaya konulmasıdır. Bu problem doğrultusunda şu alt problemler belirlenmiştir: Mutfak şeflerinin lezzet algısı nasıl oluşmaktadır? Şeflerin bireysel deneyimleri, kültürel arka planları ve profesyonel yaklaşımları, lezzet algılarını nasıl etkilemektedir? Şefler, lezzet eşleştirmesi yaparken hangi kriterleri göz önünde bulundurmaktadır? Moleküler gastronomi, geleneksel mutfak bilgisi, sezgisel yaklaşımlar ve kişisel tercihler, lezzet eşleştirme kararlarını nasıl etkilemektedir? Şefler, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki bilgilerini nasıl geliştirmektedir? Hangi kaynaklardan yararlanmakta, hangi eğitim ve deneyimler bu süreçte önemli rol oynamaktadır?

Bu araştırmanın amacı, mutfak şeflerinin lezzet algılarını, lezzet eşleştirme konusundaki yaklaşımlarını ve bu süreçlerdeki deneyimlerini derinlemesine anlamaktır. Bu amaç doğrultusunda, şeflerin lezzet dünyasına dair öznel tecrübeleri, fenomenolojik bir bakış açısıyla incelenmiştir. Araştırma, şeflerin lezzet algısının nasıl oluştuğu, hangi faktörlerden etkilendiği ve bu algının lezzet eşleştirme kararlarını nasıl yönlendirdiği konularına odaklanmaktadır. Böylece, gastronomi alanında önemli bir bilgi boşluğunu doldurmak ve hem akademik çalışmalara hem de profesyonel mutfak uygulamalarına katkıda bulunmak hedeflenmektedir.

Bu çalışmanın önemi, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki deneyimlerini derinlemesine anlayarak, gastronomi alanına özgün bir katkı sunmasıdır. Şeflerin lezzet dünyasına dair öznel deneyimlerinin anlaşılması, gastronomi eğitimi veren kurumlar için müfredat geliştirme, profesyonel mutfaklar için personel eğitimi ve gıda endüstrisi için ürün geliştirme süreçlerinde değerli bilgiler sağlayabilir. Ayrıca, bu çalışma, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki yaklaşımlarını anlamak isteyen araştırmacılar için de önemli bir kaynak oluşturacaktır.

Bu bağlamda, çalışmanın hem akademik literatüre hem de sektörel uygulamalara katkı sağlaması beklenmektedir.

Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseni kullanılarak yapılandırılmıştır. Fenomenoloji, öznel deneyimin doğasını ve anlamını anlamaya odaklanan felsefi bir gelenekten türemiştir ve nitel araştırmalarda sıkça kullanılan bir yaklaşımdır. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguya (örneğin, bir duygu, bir olay, bir kavram) ilişkin öznel deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamları keşfetmeyi hedefleyen nitel bir araştırma desenidir. Fenomenolojik araştırmalar, bireylerin dünyayı nasıl algıladıklarını, deneyimlerini nasıl yorumladıklarını ve bu deneyimlere ne tür anlamlar atfettiklerini ortaya çıkarmaya çalışır. Bu yaklaşım, “yaşanan deneyim”in (lived experience) zenginliğini ve karmaşıklığını anlamaya özel bir önem vermektedir (Van Manen, 1990). Edmund Husserl’in felsefesine dayanan bu yaklaşım, “özlere ulaşmaya” ve “deneyimlerin bilinç düzeyinde nasıl oluştuğunu” keşfetmeye dayanmaktadır (Moustakas, 1994). Bu çalışma bağlamında, Husserl’in fenomenolojik ilkeleri şu şekilde somutlaştırılabilir: Özlere nüfuz etme ilkesi doğrultusunda, bu çalışma, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi deneyimlerinin özüne ulaşmayı hedeflemektedir. Yani, şeflerin lezzeti nasıl algıladıklarının, farklı lezzetleri nasıl bir araya getirdiklerinin ve bu süreçte hangi bilişsel ve duygusal süreçleri kullandıklarının temel yapılarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Örneğin, bir şef için tuzluluk sadece bir tat değil, aynı zamanda yemeğin dengesi, diğer tatlarla etkileşimi ve hatta kültürel çağrışımları gibi birçok boyutu olan karmaşık bir deneyim olabilir. Bu çalışma, bu karmaşık deneyimin özünü anlamaya çalışmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu, lezzet eşleştirme konusunda deneyimli 12 mutfak şefi oluşturmaktadır. Katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kriter örnekleme kullanılarak seçilmiştir. Katılımcıların seçiminde; mutfak şefi olarak en az 3-5 yıllık deneyime sahip olmak, lezzet eşleştirme konusunda yeterli düzeyde bilgi ve deneyime sahip olmak, çalışmaya gönüllü olarak katılma isteği ve katılım sürekliliği göstermek gibi kriterler dikkate alınmıştır. Belirlenen kriterlere uygun mutfak şeflerine ulaşmak için, günümüzün yaygın iletişim araçları olan Instagram ve LinkedIn gibi sosyal medya platformları kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılmıştır. Bu tekniğin seçilmesinin nedeni, yapılandırılmış mülakatların aksine keşfedici bir yaklaşım sunması ve yapılandırılmamış mülakatlara göre daha kontrollü bir veri toplama sürecine olanak tanımasıdır. Görüşmeler, çevrimiçi video konferans

platformu olan Google Meet üzerinden gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden önce, her bir katılımcıya, araştırmanın detaylarını, katılımcı haklarını, veri gizliliğini ve görüşme sürecini açıklayan Aydınlatılmış Onam Formu sunulmuştur.

Elde edilen veriler, MAXQDA 2020 nitel veri analizi programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz süreci; transkripsiyon, kodlama, temaların oluşturulması, temaların betimlenmesi ve yorumlanması aşamalarından oluşmaktadır. İlk aşamada, mutfak şefleriyle yapılan yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerin video kayıtları, dil ve anlatım bütünlüğünü koruyacak şekilde, kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür. İkinci aşamada her bir transkript, araştırmacı tarafından bütüncül bir bakış açısıyla okunarak, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi deneyimlerini yansıtan anlamlı ifadeler, cümleler veya paragraflar belirlenmiştir. Üçüncü aşamada kodlama sürecinin tamamlanmasının ardından, MAXQDA 2020 programının kod ilişkileri ve kod frekansları gibi analiz araçları kullanılarak, kodlar arasındaki ilişkiler incelenmiş ve birbiriyle ilişkili veya benzer anlamlar taşıyan kodlar, daha geniş ve soyut kategoriler altında gruplandırılarak temalar oluşturulmuştur. Dördüncü aşamada oluşturulan her bir tema, katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılarla desteklenerek ayrıntılı bir şekilde betimlenmiştir. Son aşamada ise analiz sonucunda elde edilen bulgular, çalışmanın amacına ve araştırma sorularına uygun bir şekilde düzenlenerek, açık ve anlaşılır bir dille raporlanmıştır.

Çalışma, beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde lezzet algısı kavramsal çerçevede ele alınmış, lezzet ve lezzet algısı tanımlanmış, lezzet algısının temel unsurları ve lezzet algısını etkileyen diğer faktörler detaylı bir şekilde incelenmiştir. İkinci bölümde lezzet eşleştirmesi kavramı ele alınmış, lezzet eşleştirmesinin tarihsel gelişimi, lezzet eşleştirmesini etkileyen temel faktörler ve günümüzde lezzet eşleştirme sürecine genel bir bakış sunulmuştur. Türk mutfak kültüründeki lezzet eşleştirmeleri ve bölgelere göre lezzet eşleştirme örnekleri de bu bölümde incelenmiştir. Üçüncü bölümde araştırmanın metodolojisi açıklanmış, araştırmanın yöntemi, deseni, problemi, soruları, çalışma grubu, veri toplama yöntemi ve süreci ile verilerin analizi detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Dördüncü bölümde araştırmanın bulguları sunulmuş ve yorumlanmıştır. Son bölümde ise araştırmanın sonuçları tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

Bu çalışma, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki deneyimlerini derinlemesine anlamak için fenomenolojik bir yaklaşım benimsemiştir. Bu yaklaşım, şeflerin öznel deneyimlerinin zenginliğini ve karmaşıklığını anlamaya olanak

tanımıştır. Elde edilen bulgular, Şeflerin lezzet dünyasına dair zengin ve detaylı bir betimleme sunarak, gastronomi alanındaki bilgi birikimine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu çalışma, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi gibi karmaşık ve öznel süreçlerin, Şeflerin bireysel deneyimleri, kültürel arka planları ve profesyonel yaklaşımları tarafından nasıl Şekillendiğini anlamaya yardımcı olacaktır.



## BİRİNCİ BÖLÜM

### LEZZET ALGISI

#### 1. LEZZET

İnsan yaşamının en temel gereksinimlerinin başında gelen yemek, yalnızca bir enerji kaynağı değil aynı zamanda duyularımızı da zenginleştiren bir sanat eseridir. Bu sanatın odağında ise “lezzet” kavramı bulunmaktadır (Briscione & Parkhurst, 2018). Lezzetin kelime anlamı Türk Dil Kurumu tarafından “*ağız yoluyla alınan tat*” olarak tanımlanmakla birlikte, bu kavramın özündeki zenginlik dil tarafından algılanan tatlarla sınırlı değildir (TDK, 2024). Lezzet, temel olarak dilimizdeki tat tomurcukları sayesinde algıladığımız bir deneyimdir. Ancak lezzetin sadece dilimize değil; burnumuza, gözlerimize ve hatta kulaklarımıza da hitap ettiği unutulmamalıdır (Nosrat, 2017). Dolayısıyla lezzet, tüm duyularımızın birlikte hareket ettiği bir orkestranın ahengine benzemektedir.

Lezzet, gastronomik deneyimlerin temelini oluşturan bir kavramdır ve bir yiyecek veya içecek tüketildiğinde ortaya çıkan kompleks ve çok boyutlu algısal deneyimi ifade etmektedir. Bu kavram, geniş bir duysal yelpazeyi kapsamakta olup tat duyusu kadar koku yani aroma, dokunsal algı, sıcaklık ve diğer çeşitli faktörleri de içermektedir (Stuckey, 2012).

Lezzet; gastronomi, gıda bilimi ve algısal psikoloji gibi çeşitli disiplinlerde detaylı olarak incelenen bir kavramdır. Bu bağlamda bir gıdanın lezzet profilini belirlemede rol oynayan ana unsurlar gustasyon (tat), olfaksiyon (koku) ve dokusal algı olarak sıralanmaktadır (Tournier vd., 2020). Latince kökenli bir kelime olan “*gustasyon*”, bir yiyeceğin ağız yoluyla tadının alınması sürecini temsil etmek için kullanılmaktadır. Gustasyon terimi, ağız yoluyla gerçekleşen duysal deneyimi kapsamlı bir şekilde tanımladığından, gıdanın tat alma süreçlerini anlamak için bilimsel literatürde öne çıkan bir terimdir (Bradley & Breidler, 2003). Lezzet kavramını pekiştiren bir diğer önemli unsur da “*olfaksiyon*” terimidir. Bu terim aromaların algılanmasına yönelik olup, kokuların özellikle gıdaların lezzetinde önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Clerico vd., 2003). Ayrıca dokuların lezzet profilinin oluşumunda tamamlayıcı bir unsur olduğu dikkate alındığında doku teriminin de eklenmesiyle “Gustasyon + Olfaksiyon + Doku = Lezzet” denklemini ortaya çıkmaktadır. Yeme deneyimini bütünüyle değerlendirip anlamayı sağlayan bu denklem, aynı zamanda gıdanın algı kompleksliğine vurgu

yapmakta ve lezzet kavramını daha kapsamlı bir perspektifte ele almamızı sağlamaktadır (Stuckey, 2012; Small & Prescott, 2005).

## 2. LEZZET ALGISI

Lezzet algısı; yiyeceklerin tat, aroma ve dokusal özellikleriyle şekillenen kapsamlı bir süreçtir. Bu algı yalnızca tat ve aroma unsurlarını değil, aynı zamanda yiyeceklerin dokuları, sıcaklıkları, görünümleri ve hatta sesleri gibi çeşitli faktörleri de kapsamaktadır. Bu çok yönlü algı, kişilerin bir yemeği veya içeceği nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyimleri nasıl değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır (Keast vd., 2004). Lezzet algısı kişiden kişiye değişmekle birlikte kalıtsal özellikler, kültür, bireyin önceki deneyimleri ve psikolojik durumu gibi faktörlerle şekillenmektedir. Örneğin, bir kişinin çocukluk deneyimleri ve kültürel geçmişi, tercih ettiği veya kaçındığı lezzetleri etkileyebilir. Dolayısıyla lezzet algısı kişisel ve öznel bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır (Savarin, 2016).

**Şekil 1.** Lezzet Algısının Bileşenleri



**Kaynak:** foodpairing.com, 2015.

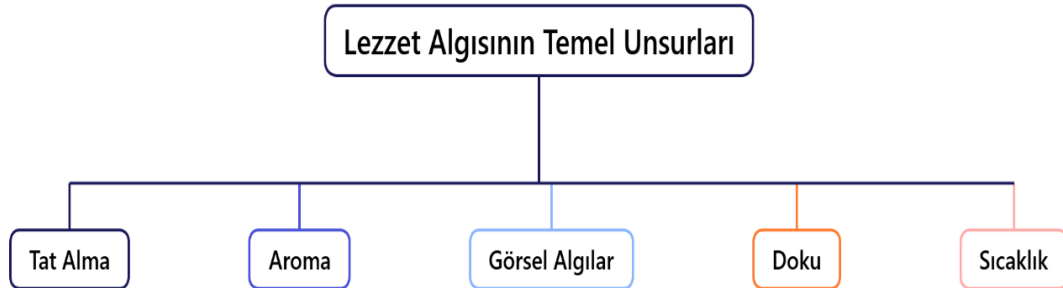
Tat ve lezzet kavramları çoğunlukla birbirleriyle karıştırılsa da esasında farklı kavramlara karşılık gelmektedirler (Briscone & Parkhurst, 2018). Tat genellikle dil üzerindeki tat tomurcuklarıyla algılanan bir duyu olmakla birlikte beş temel tat kategorisini kapsamaktadır: ekşi, tatlı, acı, tuzlu ve umami. Öte yandan lezzet kavramı daha geniş kapsamlı olmakla birlikte yalnızca dil üzerindeki tat tomurcuklarından değil, koku alma duyusundan, yiyeceklerin dokusundan ve hatta görünümünden de etkilenmektedir (Page & Dornenburg, 2008). Tat tomurcukları, tat almaya duyarlı özel

alıcıları içeren yapılar olup, herhangi bir tat ile temas ettiklerinde beş temel tat kategorisinden aldıkları sinyalleri beyne iletmektedirler. Bununla birlikte, lezzet algısının sadece yüzde 20'si bu tatlar aracılığıyla alınmakta; geri kalan yüzde 80'i ise burun tarafından algılanan aroma bileşenlerinden kaynaklanmaktadır (Briscione & Parkhurst, 2018).

## 2.1. LEZZET ALGISININ TEMEL UNSURLARI

Lezzet algısı, yiyeceklerin ve içeceklerin tadını değerlendirmede kritik bir rol oynamaktadır. Bu algı, yalnızca tat tomurcukları ile sınırlı olmayıp, koku, görsel unsurlar, doku ve sıcaklık gibi çeşitli faktörlerin etkileşimiyle şekillenmektedir (Small, 2012). Her bir unsur, lezzet deneyimini zenginleştiren ve bireylerin yiyeceklerle olan ilişkisini derinleştiren önemli bileşenlerdir. Bu unsurların birleşimi, bir yemeğin genel lezzet profilini oluştururken, aynı zamanda bireysel tercihler üzerinde de etkili bir rol oynamaktadır (Spence, 2012). Aşağıda, lezzet algısının temel unsurlarını daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır.

Şekil 2. Lezzet Algısının Temel Unsurları



**Kaynak:** Yazar tarafından oluşturulmuştur, 2024.

### 2.1.1. Tat Alma

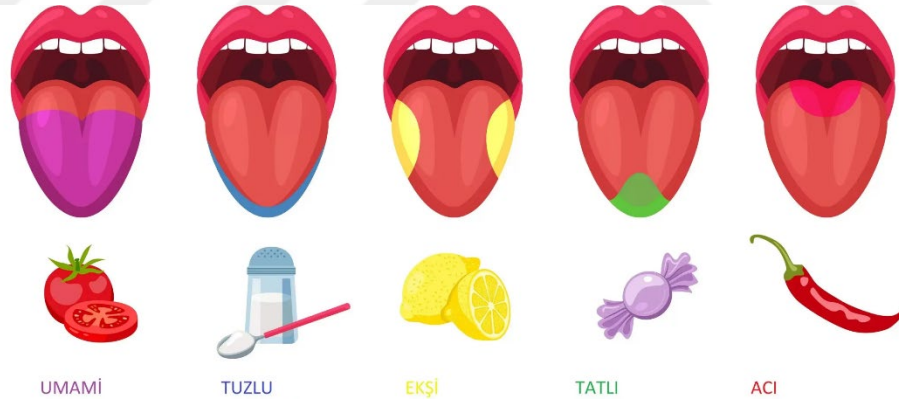
Lezzetin temel yapı taşlarından biri olan tat, yiyeceklerin kimyasal özelliklerini algılamamıza olanak tanıyan kapsamlı bir süreçtir. Bu algı, dil üzerindeki özelleşmiş tat reseptörleri aracılığıyla gerçekleşmekte ve beş temel tat kategorisini içermektedir: tatlı, ekşi, tuzlu, acı ve umami. Bu tatlar, lezzet profilini oluşturan önemli bileşenlerdir. Tat alma duyusu, yiyecekleri değerlendirebildiğimiz beş temel duyudan biridir. Bu duyu, yiyeceklerden alınan hazzı ve farklı tatları ayırt etmemize yardımcı olur. Tat alma duyusu diğer duyularla bağlantılı olarak çalışır ve yiyeceklerin tadını değerlendirmede dokunma, görme, işitme ve koku gibi duyular etkilidir. Dolayısıyla, bir yiyeceğin tadını bütünüyle



değerlendirmek için bu duyuların bir araya gelmesi gerekebilmektedir (Auvray & Spence, 2008:26; Epstein & Barasch, 2010).

Tat alma duyusu, yiyeceklerin tatlarını algılamamızı sağlayan karmaşık bir yapıya sahip ve özelleşmiş bir sistemdir (Spence, 2012). Tat alma sürecinin merkezinde dilin yüzeyindeki tat tomurcukları bulunmaktadır. Her bir tat tomurcuğu, belirli bir tada duyarlı olan özelleşmiş tat reseptörleri içerir. Tat tomurcukları kimyasal reseptörler sayesinde yiyeceklerdeki kimyasal bileşenlerle tepkimeye girmektedir (Batu, 2017). Genellikle her bir tat tomurcuğunda, elli ile yüz arasında tat algılayıcı reseptör bulunur ve bu reseptörler yiyeceklerle kimyasal etkileşim sonucunda ortaya özel bir elektrik sinyali çıkarır. Daha sonra bu sinyal beyne gönderilir ve elektrik sinyali beyinde değerlendirilerek yiyeceğin tat niteliği saptanır. Böylece yiyecek veya içeceklerin tatları tatlı, tuzlu, ekşi, acı veya umami olmak üzere temel tat kategorilerine ayrılır (Slocombe vd., 2016). Günümüzde tat alma duyusu ile ilgili yapılan çalışmalar, bu beş temel tat dışında birçok farklı tat çeşidi olduğunu göstermektedir (Karagöz, 2018). Bu çalışmalar tat algısının yalnızca tatlı, tuzlu, acı, ekşi ve umami tatlarından ibaret olmadığını yağ tadı ve metalik tat gibi besinlere özgü tatların algısında da etkin olduğunu ortaya koymaktadır (Batu, 2017).

**Şekil 3.** Tat Tomurcukları



**Kaynak:** bilimUp, 2020.

Bir dilin anatomik haritasına bakıldığında, dilin farklı bölümlerinin tatları nasıl algıladığına dair bir rehber olduğu görülmektedir. Bu harita kapsamında dilin uç kısmı tatlı, arka kısmı acı, yan kısımları ekşi ve tuzlu, orta kısmı ise umami tadını algılamakla ilişkilendirilmektedir. Ancak bu geleneksel tat haritası, dilin belirli bölgelerinin yalnızca belirli temel tatları algıladığını iddia ettiği için yanıltıcı olabilmektedir. Esasında, dilin her bir bölümü tat tomurcukları sayesinde belirtilen beş temel tat algısına karşı duyarlıdır (Stuckey, 2012). Örneğin, ekşi tat çoğunlukla dilin yan taraflarında daha yoğun olarak

algılanırken, bu diğer bölgelerde algılanamayacağı sonucuna varılmamalıdır. Dilin farklı bölgelerindeki tat tomurcukları temel tatları algılama becerileri bakımından farklılık gösterebilir. Ancak bu farklılıklar, her bölgenin belirli bir temel tada özgü olduğu anlamına gelmez (Meilgaard vd., 1991).

Tat alma sisteminin beş temel tatla özel reseptörleri bulunmaktadır (Epstein & Barasch, 2009):

- Tatlılık için T1R2/T1R3 reseptörleri,
- Ekşilik için PKD2L1 (Protein Kinase D2 Like 1) reseptörleri,
- Tuzluluk için ENaC (Epithelial Sodium Channel) reseptörleri,
- Acılık için T2R (Taste 2 Receptor) reseptörleri,
- Umami için T1R1/T1R3 ve mGluR4 reseptörleri.

Tat reseptörleri kendini yenileyen, gelişen ve zamanla ölen dinamik bir yapıdır. Tat reseptörleri hücrelerinin azalmasında birçok faktör etkili olabilmektedir. Bu faktörler arasında cinsiyet, yaşın ilerlemesi, hormonal durumlar, sigara kullanımı, kültürel farklılıklar, çeşitli hastalıklar ve genetik faktörler yer almaktadır (Sato vd., 2002). Bu faktörler tat reseptör hücrelerinin fonksiyonunu ve duyarlılığını olumsuz etkileyebilir. Örneğin, yaşın ilerlemesiyle birlikte tat alma duyusu değişebilmektedir. Yaşlandıkça, tat reseptör hücrelerinin sayısı ve işlevi azalabilmekte, dolayısıyla bazı tatların daha az algılanmasına veya tatların farklı algılanmasına neden olabilmektedir (Murphy, 1993).

Tat alma duyusu, evrimsel olarak, muhtemelen potansiyel besin maddelerinin besleyici mi yoksa zararlı mı olduğu konusunda bilgi sağlamak üzere şekillenmiştir. Bu süreç, insanların ve diğer canlıların günlük yaşamlarında tehlikeli olabilecek gıdaları ayırt etmelerini, güvenli olanları seçmelerini ve tehlikeli olanlardan kaçınmalarını sağlamaktadır (Keast & Costanzo, 2015; Karlström, 2020). Dolayısıyla tat alma duyusu hayatta kalma ve beslenmede kritik bir rol oynamaktadır.

#### 2.1.1.1. Tatlılık

Tatlılık, tat alma duyusu tarafından algılanan bir tat profilidir. Bu tat profili genellikle sukroz, laktoz, maltoz, glukoz, fruktoz ve galaktoz gibi basit karbonhidrat bileşikleriyle, özellikle de sukrozla tetiklenmektedir. Sukroz bu tat profilinin en saf ve en bilinen türü olup genellikle şeker kamışı veya pancarından elde edilen beyaz toz halindeki şekerdir. Ayrıca tatlandırıcıların gelişmesiyle birlikte aspartam, sakarin, sukraloz ve

stevia gibi yapay tatlandırıcılar da tatlılık algısının sağlanmasında kullanılmaktadır (Stuckey, 2012).

Tatlılık dilin ön kısımlarında yer alan sinir uçlarıyla algılar ve çoğunlukla bu tat şekerli bileşenlerle ilişkilendirilir. Bu tat profilinin temelinde yer alan şekerler, tükürük ile etkileşime girdiklerinde çözünerek tat tomurcukları tarafından algılanan sinyallerin oluşmasını sağlamaktadır (Yarmolinsky vd., 2009). Tatlı tat algısı, T1R gen ailesindeki T1R2 ve T1R3 adı verilen reseptörlerin birleşimiyle gerçekleşmektedir (Sainz vd., 2001; Fushan vd., 2009). T1R2 ve T1R3 reseptörleri tatlı tadın algılanmasında oldukça önemli işleve sahiptir. Ancak T1R2 reseptörünün tatlı tat algısının belirleyici bir bileşeni olduğu belirtilmektedir. Çünkü T1R3, T1R1 ile bir araya geldiğinde umami tadının algılanmasında etkili olur. Yani, tatlı tadın algılanması için T1R2 ve T1R3 reseptörlerinin bir araya gelmesi gerekmektedir (Nelson vd., 2002).

Tatlılık sadece dil üzerindeki tat reseptörleri aracılığıyla algılanan duyuşal bir deneyim değildir. Görsel, dokunsal ve koku gibi diğer duyuşal faktörlerle de yakından ilişkilidir. Örneğin, bir kek veya çikolata sadece tadıyla değil aynı zamanda estetik görünümü ve dokusuyla da tatlılık algısını etkileyebilmektedir. Renkli ve etkileyici bir sunum tat deneyimini geliştirebilirken, dokunun yumuşaklığı ya da çıtırılığı tatlılık algısını güçlendirebilir (Dar & Light, 2014).

İnsanların tatlı yiyeceklere olan ihtiyacı biyolojik ve psikolojik temelleri olan etkenlere dayanmaktadır. Evrimsel bir açıdan değerlendirildiğinde, insanların tatlıya olan gereksinimi, hayatta kalabilmek için ihtiyaç duyulan enerjiyi karşılamak amacıyla ortaya çıkmış biyolojik bir durumdur. Bu bağlamda şekerler vücudun başlıca enerji kaynaklarından biri olan karbonhidratlar arasında yer almaktadır. Tatlı şeyler yediğimizde, vücut bu karbonhidratları enerjiye dönüştürür. Bu nedenle tatlılar, enerji gereksinimlerini karşılamak için cazip bir kaynak olarak algılanır. Buna ek olarak, tatlı tadın tat tomurcukları tarafından algılanması, beyindeki ödöl mekanizmasını harekete geçiren dopamin gibi nöro-ileticilerin açığa çıkmasına neden olur (Kaynar, 2013). Bu da tatlı tüketimi sırasında insanların kendilerini ödüllendirilmiş ve mutlu hissetmesine olanak sağlamaktadır. Duyguşal ve psikolojik tatminin bir sembolü olan dopamin, tatlı yeme arzusunu artırmaktadır. Fakat bu istek kontrol altına alınmadığında aşırı şeker tüketimi obezite, tip 2 diyabet ve diğer sağık problemlerine neden olabilmektedir (Serdaroğlu ve Elik, 2007; Klasser vd., 2008).

Lezzet algısı çevresel faktörlere ve bireysel deneyimlere bağlı olarak da değişkenlik gösterebilmektedir. Yapılan araştırmalar, bir yiyeceğin sıcaklığının tatlılık algısını artırabileceğini göstermiştir. Örneğin, tatlı tatlar daha yüksek sıcaklıklarda daha yoğun olarak algılanabilmektedir (Bartoshuk vd., 2003). Buna ek olarak, bireylerin tat alma algılarındaki farklılıklar da tatlılık algısını etkilemektedir. Sürekli tatlı tüketimi tatlılığa karşı duyarlılığın azalmasına yol açarken, tatlı yiyeceklerden uzak durmak bu duyarlılığı artırabilmektedir (Duffy & Bartoshuk, 2000).

Tatlılık diğer tat profilleriyle etkileşime girerek bir yemeğin veya içeceğin genel lezzet profilini şekillendirir, tat deneyimini daha zengin hale getirir ve dengeler. Örnek olarak, tatlı bir lezzet ekşi ile birlikte kullanıldığında veya tuzla dengelendiğinde, yemeğin veya içeceğin tadında kompleks bir yapı ve çeşitlilik ortaya çıkabilmektedir (Keast & Breslin, 2003). Tatların bu spesifik kombinasyonu damakta bir uyum oluşturarak daha yoğun, daha etkileyici ve memnuniyet verici bir deneyim yaşanmasına katkıda bulunur (Briscione & Parkhurst, 2018).

Tatlılık, kültürel bağlamda da önemli bir rol oynar. Bazı kültürlerde tatlılık, özel günler ve ritüellerle özdeşleştirilirken, diğer kültürlerde günlük tüketimde de önemli bir unsur olarak öne çıkabilir (Mennell vd., 1993). Bu bulgular, tatlılığın lezzet algısındaki rolünün karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak tatlılık, yalnızca biyolojik bir gereksinimi karşılamaz, aynı zamanda duyuşal ve kültürel deneyimleri de zenginleştirir.

#### 2.1.1.2. Tuzluluk

Tuzluluk, yiyecek ve içeceklerin tat profilini belirlemedeki kilit unsurlardan biridir. Bu tat profilinin ortaya çıkmasını sağlayan temel bileşen sodyum klorür yani sofra tuzudur. Tuz, tatlandırma özelliğinin yanı sıra diğer tatları vurgulayan ve dengeleyen bir bileşen olarak da işlev görmektedir. Bununla birlikte tuz kullanımı sıklıkla yemeklerdeki doğal tatları öne çıkarırken, aşırı kullanımı da lezzet dengesini bozabilmektedir (Kurlansky, 2003).

Tuzlu tadın algılanmasında, tat reseptör hücrelerinde bulunan sodyum kanalları önemli bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla, tuzlu tat algısı genetik faktörlerden ziyade bireysel tercih gibi çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Wise vd., 2007). Yapılan bazı çalışmalar, yüksek sodyumlu yiyeceklere olan alışkanlığın ve tercihin, tuzlu tada olan

duyarlılığın yanında bireylerin tercihlerini de etkileyebileceğini öngörmektedir (Chamoun vd., 2018).

Tuzun yiyeceklerdeki işlevselliği de lezzet algısında etkili olabilmektedir. Tuz, yiyeceklerin kimyasal yapısını değiştirebilecek niteliktedir; bilhassa proteinlerin çözünürlüğünü artırarak dokuyu etkilemektedir. Bu durum, et gibi protein bazlı gıdalarda tuz kullanımının neden yaygın olduğunu açıklamaktadır (Liem vd., 2011). Ayrıca tuz, fermentasyon işlemlerinde ve gıda saklamada önemli bir rol oynamaktadır; bu işlemlerde tuzluluk ile ortaya yeni lezzetler çıkmakta ve karmaşık lezzet profillerinin oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Barbosa-Cánovas vd., 2020).

Tuzluluğun algılanması bireysel ve çevresel faktörlere göre farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin sürekli tuz tüketimi tuza karşı hassasiyetlerini azaltarak daha fazla tuz tüketme eğilimine yol açabilir (Bertino vd., 1982). Bunun aksine, tuz alımını azaltan bireylerde tuz hassasiyeti artar ve daha düşük tuz seviyeleri yeterli tat algısı sağlayabilir. Ayrıca, kültürel farklılıklar da tuz algısını etkileyen bir faktör olabilir; bazı toplumlarda yüksek tuz tüketimi yaygınken, bazı toplumlarda daha az tuzlu gıdalar tercih edilmektedir. Örneğin, Asya mutfaklarında fermente edilmiş gıdalar aracılığıyla tuzluluk vurgulanırken, Akdeniz mutfağında bu rol deniz tuzları ve salamura yöntemleri ile gerçekleştirilmektedir (Mattes, 1997). Bu bağlamda, tuzluluğun lezzet algısındaki etkisi biyolojik bir gereksinimle sınırlı değildir; tat alma duyusunu dengeleme, yiyeceklerin yapısını etkileme ve lezzet yoğunluğunu artırma işlevi görmektedir. Tuzluluk, yiyeceklerin genel duyuşal profilinin önemli bir parçası olup, diğer tatlar ve fonksiyonel özelliklerle etkileşimleri sayesinde tat deneyimini zenginleştirmektedir.

#### 2.1.1.3. Ekşilik

Ekşi tat, genellikle asidik bileşiklerin neden olduğu bir tat algısıdır. Bu asitler birçok meyve ve sebze doğal olarak bulunmaktadır. Örneğin turuncgillerde (portakal, limon, greyfurt) sitrik asit, elma, armut ve üzüm gibi meyvelerde malik asit ve yoğurt, peynir ve turşu gibi fermente yiyeceklerde laktik asit bulunmaktadır. Ayrıca C vitamini olarak da bilinen askorbik asit çilek, kivi, brokoli gibi taze meyve ve sebzelerde bulunmaktadır (Oka vd., 2013; Breslin ve Huang, 2006).

Ekşilik, lezzet algısını birden fazla şekilde etkileyebilmektedir. Öncelikle, dildeki özel tat tomurcukları (özellikle de dilin yan kısımlarındaki tat tomurcukları) asit içeren besinlerden gelen ekşi tatları algılar. Asitler bu tat tomurcukları üzerindeki özel

reseptörlere bağlanır ve ekşi tadı beyne iletir. Bu nedenle ekşi tat, dilin belirli bölgelerinde yoğunlaşan bir lezzet algısı oluşturur (Stuckey, 2012). Ekşilik, tat profiline canlılık ve ferahlık katmakla birlikte diğer tatlarla da etkileşime girebilmektedir. Örneğin, bir yiyecekte ekşi ve tatlı tatlar bir araya geldiğinde tatlılık algısı daha belirgin ve dengeli hale gelir. Aynı zamanda ekşi tat, tuzlu veya acı gibi diğer tat profilleriyle de etkileşime girerek karmaşık ve çok katmanlı lezzet profillerine katkıda bulunabilir. Ekşi tat ayrıca bir yemeğin veya içeceğin ferahlatıcı özelliğinin yanı sıra iştahı da arttırabilmektedir. Özellikle sıcak hava koşullarında veya sıcak yemeklerle birlikte tüketildiğinde, lezzet deneyimini canlandırabilir (Nosrat, 2018). Bu nedenle ekşi tat, geniş bir yiyecek ve içecek yelpazesinde çeşitli kullanım alanlarına sahip dinamik bir tat unsuru olarak değerlendirilmektedir.

Ekşi tat tazelik, hafiflik ve keskinlik algısını zenginleştirerek duyuusal deneyimi çeşitlendirmektedir (Breslin, 2013). Birçok kültürde dengeleyici bir unsur olarak tercih edilen bu tat, diğer tatlarla etkileşimi sayesinde lezzet profillerinin çok yönlülüğüne katkıda bulunur (Spence, 2015). Ekşiliğin lezzet algısı üzerindeki etkisi büyük ölçüde diğer tatlarla olan uyumuna dayanmaktadır. Özellikle tatlı ve tuzlu ile bir araya geldiğinde ekşilik, lezzet profiline önemli bir denge kazandırmaktadır. Örneğin, tatlı yiyeceklere ekşi bileşenlerin eklenmesi tatlılığın algılanan yoğunluğunu azaltarak daha dengeli ve katmanlı bir lezzet ortaya çıkarır (Keast ve Breslin, 2003). Bu etki, tatlılarda limon veya turunçgillerin sıklıkla kullanıldığı tariflerde açıkça görülmektedir. Benzer şekilde, tuzlu gıdalarda da ekşi tat lezzeti canlandırarak daha zengin bir tat deneyimi oluşturmaktadır.

Ekşilik gıda muhafazasında da etkili bir unsurdur. Fermente gıdalarda ekşilik, laktik asit bakterilerinin aktivitesinden kaynaklanır ve bu da lezzeti arttırmanın yanı sıra gıdanın raf ömrünü de uzatır (Barbosa-Cánovas vd., 2003). Bu açıdan fermente ürünler hem lezzet hem de işlevsellik açısından ekşiliğin gıdalardaki önemini ortaya koymaktadır. Özetle, ekşilik, yiyeceklerin tazeliğini, asitliğini ve canlılığını artırırken, diğer tatlarla dengeli ve zıt bir ilişki kurarak karmaşık bir duyuusal deneyim sağlamaktadır. Bununla birlikte ekşi tat, lezzet profillerini dengelemek, zenginleştirmek ve canlandırmak amacıyla kullanılır ve duyuusal deneyimi derinleştirir (McGee, 2004).

Ekşi tatlar, yemeğin lezzet profilini tamamlayarak diğer tatlarla denge sağlamaktadır. Özellikle yoğun, yağlı veya tatlı yiyeceklerle eşleştirildiğinde, bir tat dengesi sağlayarak yemeğin tadını yumuşatabilir. Ekşi tatlar mide asiditesini yükselterek iştah açıcı bir etki oluşturabilmektedir. Fakat ekşi tatların gereğinden fazla kullanılması

lezzet dengesini bozarak yemeğin tadını olumsuz etkileyebilmektedir (Wise vd., 2007). Dolayısıyla, lezzet eşleştirme sırasında dengenin korunması için titiz davranılması önemlidir. Bir yemek hazırlarken, ekşi tatların diğer tatlarla harmoni içinde olduğu ve yemeğin genel amacını desteklediği bir tasarımı göz önünde bulundurmak, başarılı bir lezzet eşleştirmesi sağlamak için kritik öneme sahiptir.

Lezzet eşleştirmelerinde ekşi tat, yemekleri hafifletmek, tazeliği artırmak ve damakta denge oluşturmak için sıklıkla başvurulanan bir tattır. Ekşi, özellikle yağlı ve yoğun yemeklerde hafiflik sağlayarak yemeğin daha kolay sindirilmesine yardımcı olabilir. Bununla birlikte, tuzlu veya tatlı notalarla bir araya geldiğinde, yemeğin genel karmaşıklığını ve derinliğini artırarak lezzet deneyimini zenginleştirir (Stuckey, 2013).

Son olarak ekşi tat, içeceklerde de oldukça etkin kullanım alanı bulmakta ve pek çok kokteyl için vazgeçilmez bir bileşen olmaktadır. Limon, misket limonu veya diğer meyvelerin suları içeceklerdeki tat profillerini canlandırarak dengeli ve ferah bir lezzet elde edilmesini sağlar (Nosrat, 2017). Sonuç olarak, ekşi tat lezzet eşleştirmesinde çeşitli yemek ve içecekleri dengeleyen, derinleştiren ve zenginleştiren çok yönlü bir araç olarak kullanılır ve lezzet denemelerine olanak tanır.

#### 2.1.1.4. Acılık

Acı tat, çeşitli gıdalarda bulunan ve içeceklerin lezzet profillerinde ayırt edici bir özellik olarak ortaya çıkan bir tat profili olarak tanımlanabilir. Bu tat profili, dilin uç kısmında bulunan tat tomurcukları aracılığıyla algılanır. Bu tomurcuklar bir dizi özelleşmiş reseptör içerir ve bu reseptörler kapsaisin ve piperin gibi acı maddelerle etkileşime girdiğinde acı tat algısını tetikler. Acı tat genellikle beynin acılık olarak yorumladığı yanma, karıncalanma veya uyuşma gibi fiziksel duyumlarla ilişkilendirilmektedir (Balázs, 2012).

Biberlerde bulunan kapsaisin, kahve çekirdekleri, çay yaprakları ve diğer bitkilerde bulunan alkaloidler (örneğin kafein ve kinin), kakao çekirdeklerinde bulunan teobromin ve lahana, brokoli, roka ve hardal gibi sebzelerde bulunan glukozinolatlar gibi bileşiklerin tümü acı tat reseptörlerini uyarak acılığı hissettirir. Ayrıca bazı amino asitler, üre, yağ asitleri, fenoller, aminler ve esterler gibi çeşitli bileşikler de acı tat algısını tetikleyici bileşenler arasında yer almaktadır (Roper, 2007).

Acı tadının duyuusal deneyim üzerindeki etkileri sadece fiziksel bir yanma hissiyle sınırlı değildir; aynı zamanda beyindeki zevk ve ödül merkezlerini de harekete

geçirmektedir. Araştırmalar, acı tatların endorfin salınımını uyarak keyif verici bir deneyim sağlayabileceğini ve bunun da gıda tüketimini teşvik edebileceğini göstermektedir (Breslin, 2013). Bu etkiler, acı tatların kültürel olarak farklı mutfaklarda neden bu kadar yaygın olarak kullanıldığını açıklamaktadır.

Acı tadın bireysel olarak algılanması genetik ve kültürel etkenlerden etkilenmektedir. Genetik farklılıklar, tüketicilerin acı tatlara karşı hassasiyetinin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, bazı bireyler acıyı daha yoğun algılayarak, bazıları daha düşük yoğunlukta algılayabilmektedir (Miller & Reedy, 2016). Ayrıca kültürel alışkanlıklar da acı tatlara gösterilen hassasiyeti etkilemektedir; bazı kültürlerde yüksek düzeyde acı içeren yiyecekler yaygınken, bazılarında bu tür tatlar daha az tercih edilmektedir (Mennell vd., 1992). Bununla birlikte acılık, gıda güvenliği ve muhafazasında da etkin olan bir unsurdur. Acı bileşenler antimikrobiyal niteliklere sahip olabilmekte ve bu nedenle gıdaların raf ömrünü uzatmak veya bakterileri kontrol altında tutmak için kullanılabilir (Friedman, 2013). Bu işlev, acılığın gıda işleme ve koruma yöntemlerindeki rolünü vurgulamaktadır.

#### 2.1.1.5. Umami

Umami tat profili tatlı, tuzlu, ekşi ve acı gibi diğer temel tatlarla birlikte beşinci bir tat algısı olarak değerlendirilmektedir. Japonca bir terim olup “lezzetli” anlamına gelmektedir ve birçok kültürde yiyeceklerin lezzetini zenginleştiren ve derinleştiren spesifik bir lezzet profilini ifade etmektedir. Umami özellikle glutamat ve beraberinde bulunan nükleotidlerin varlığına dayanmaktadır (Chaudhari vd., 2000; Zhao vd., 2003; Ikeda, 1909).

Glutamat pek çok gıdanın içeriğinde yaygın olarak bulunan bir amino asittir ve hem bitkisel hem de hayvansal proteinlerin önemli bir bileşenidir. Birçok gıdada, özellikle pişirme, fermentasyon ve mayalanma gibi süreçlerden sonra açığa çıkmaktadır. Et, kümes hayvanları, deniz ürünleri ve bazı sebzeler ise doğal olarak glutamik asit bakımından zengin gıdalar arasında yer almaktadır. Olgunlaşmış peynirler, balık suyu (dashi), soya sosu, deniz ürünleri, domates, mantar ve ceviz gibi yiyeceklerde kendiliğinden bulunmaktadır. Ayrıca salam, sosis, baharat, hazır atıştırılmalıklar ve bulyon gibi gıdalarda katkı maddesi olarak kullanılmaktadır (Ninomiya, 1998).

Umami, diğer tat profillerinden farklı olarak, dilin tüm bölgelerindeki tat reseptörleri sayesinde algılanmaktadır. Tatlı, ekşi, tuzlu ve acı gibi diğer tatlar dilin belirli



bölgelerindeki özelleşmiş tat tomurcukları veya reseptörler aracılığıyla algılanırken, umami tat profili dilin tamamındaki reseptörler tarafından işlenir. Bu da umaminin her bir lokmada daha yaygın olarak algılanmasını ve daha kapsamlı bir lezzet algısı ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Schatzker, 2016).

Umami, diğer tatlarla arasında güçlü bir uyum olduğundan dolayı yemek deneyimini zenginleştirmektedir. Örneğin, domates ve peynir gibi umami içeren besinlerin kombinasyonu hem tatlı hem de ekşi tatların daha belirgin hale gelmesine katkıda bulunabilir. Bu birliktelik, lezzet profiline derinlik ve komplekslik katarak tüketicilere daha tatmin edici bir yemek deneyimi sunmaktadır (George, 2015). Umaminin diğer tatlarla uyum sağlaması, mutfak şeflerinin birçok farklı lezzet kombinasyonu oluşturmalarına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte umami tat, tuz tadını da azaltabilmektedir. Umami içeren gıdalar, yiyeceğe doğal bir tuzluluk ve tatlılık kazandırarak tuzun daha az kullanılmasını sağlar. Bu da tuz alımını azaltmaya ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemeye yardımcı olmaktadır (Schatzker, 2016). Dolayısıyla, umami tat diğer tatlarla etkileşime girerek yemeğin lezzetini artırır ve tuz alımını azaltarak sağlıklı beslenmeye yardımcı olur.

Umami tadı kişinin tokluk ve memnuniyet hissini artırabilmektedir. Araştırmalar, umami tatlarının yiyeceklerle daha tatmin edici bir deneyim yarattığını ve bu tatların yemek sonrası memnuniyeti artırabileceğini göstermektedir. Bu da umaminin, özellikle protein açısından zengin yiyeceklerin tadında önemli bir rol oynadığını ve besinlerin tatlılık gibi diğer tatlarla dengelenmesine yardımcı olduğunu göstermektedir (Kurihara, 2015). Sonuç olarak umami, lezzet algısının temel bir bileşeni olarak kabul edilmekte ve günümüzde mutfak kültürlerindeki önemi giderek artmaktadır.

#### 2.1.1.6. Diğer Tat Profilleri

Lezzet algısı, yemek deneyimini şekillendiren beş temel tat profiliyle sınırlı değildir: tatlı, tuzlu, ekşi, acı ve umami. Tat alma duyumuz bu temel profillerin ötesinde daha karmaşık ve zengin tatları da algılayabilir. Bunlar arasında yağlılık, burukluk ve baharatlılık gibi çeşitli tat profilleri yer almaktadır. Bunların her biri damak tadını genişleterek farklı yeme deneyimlerine olanak tanımakta ve yiyeceklerin duyuusal zenginliğini arttırmaktadır (Briscone & Parkhurst, 2018; Page & Dornenburg, 2008).

- Yağlılık

Yağın yalnızca bir dokuyla sınırlı kalmayıp aynı zamanda bir tat olarak da algılanması, tat algısının kompleks yapısını anlamak açısından ilginç bir tartışma konusudur. Yağ ağızda yayıldığı, dilin yüzeyini kapladığı ve belirsiz bir his bıraktığı için rahatlıkla fark edilebilmektedir. Fakat bu dokusal özelliği tek başına yağın bir tat olarak algılanmasını açıklamak için yetersiz kalmaktadır. Geçmişte tat alma duyusu çoğunlukla dildeki reseptör hücrelerinin belirli kimyasal bileşiklere verdiği tepki olarak tanımlanmaktaydı. Ancak son araştırmalar, dilin serbest yağ asitlerini oluşturan bileşiklerin tespit edebildiğini kanıtlamaktadır. Dolayısıyla yağ sadece bir dokusal özellik olarak değil, aynı zamanda bir tat olarak da değerlendirilebilmektedir (Keast & Costanzo, 2015).

Yağlılık, serbest yağ asitleri olarak isimlendirilen bazı kimyasal bileşenlerle ilişkilendirilmektedir. Serbest yağ asitleri, yağlı tat algısına katkıda bulunan ana bileşenlerdir. Özellikle zeytinyağı ve fındık yağı gibi bitkisel yağlarda rastlanan oleik asit; ayçiçeği yağında rastlanan linoleik asit, hayvansal kaynaklı yağlarda ve kimi bitkisel yağlarda rastlanan palmitik asit en sık görülen serbest yağ asitleridir (Reineccius, 2006).

Yağlar aroma bileşenlerini, özellikle de yağda çözünenleri taşıma yeteneğiyle aromaları daha belirgin ve zengin hale getirebilmektedir. Buna ek olarak, yağlar yiyeceklerle doku zenginliği ve kıvam katarak lezzet dengesi oluşturur (Mattes, 2005). Yağın asiditeyi dengeleme kapasitesi de lezzet eşleştirme sürecinde önemlidir. Asit içeren yiyeceklerle birleştirildiğinde yağ, asitli tatları yumuşatarak lezzet dengesi sağlayabilmektedir. Örneğin salatalar gibi asidik yiyeceklerle uyumlu lezzet profilleri oluştururken bu özelliğiyle oldukça önem taşımaktadır (Classen vd., 1994).

Yağ algısının fizyolojik ve nörolojik etkileri de bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, yağ tüketimiyle bağlantılı hedonik ödül sistemlerinin beyinde aktive olduğunu ve bunun da yağlı yiyeceklerin neden bu kadar cazip olduğunu açıklayabileceğini göstermektedir (DiPatrizio, 2016). Bu durum, özellikle yüksek yağ içeriğine sahip yiyeceklerin sıklıkla “lezzetli” ve “arzulanan” olarak tanımlanmasının nedenini açıklamaktadır. Yağlı yiyecekler beyinde tatmin duygusunu artırarak daha fazla tüketme eğilimini de tetikleyebilmektedir.

- Burukluk

Burukluk, lezzet algısında, yiyecek ve içeceklerin genel lezzet profilinde önemli bir rol oynar ve genellikle tanenler, flavonoidler ve diğer fenolik bileşikler tarafından uyarılan bir tat olarak bilinmektedir. Burukluk, ağızda hafif bir kuruluk veya sıkılık hissi bırakarak tatlılık, ekşilik ve acılık gibi diğer tatlarla etkileşime girerek tat deneyimini şekillendiren bir unsurdur. Özellikle şarap, çay, kakao, bazı meyveler ve baharatlarda öne çıkan burukluk, lezzet algısında çok boyutlu bir yer tutmaktadır (Gawel vd., 2008; Briscione & Parkhurst, 2018).

Burukluk aynı zamanda lezzet algısı üzerinde dokusal bir etkiye sahiptir ve ağızda gerginlik ve kuruluk hissi oluşturmaktadır. Bu durum özellikle şarap, çay ve bitter çikolata gibi yiyecek ve içeceklerde belirgin olarak hissedilmektedir. Fenolik bileşikler tükürük proteinleri ile etkileşime girerek ağızda astrenjenik (doku büzücü) bir hissiyat uyandırır ve bu da yiyeceklerin dokusal özelliklerini daha da ön plana çıkarır (Brossaud vd., 2001). Bu astrenjenik etki, yiyecek veya içeceğin ağızda uzun süre kalmasını sağlayarak tat deneyimini uzatır ve tatların daha yoğun bir şekilde algılanmasına yol açmaktadır. Örneğin, yüksek tanenli şaraplar, daha uzun bir süre boyunca ağızda kalıcı bir tat bırakır ve bu da şarabın lezzet derinliğini artırır. Aynı şekilde, yüksek tanenli çaylar da burukluk sayesinde daha karmaşık bir tat profili sunar ve bu durum, çayın kalitesini ve içim deneyimini doğrudan etkiler (Smith, 2018).

- Baharatlılık

Baharat genellikle sinir uçlarını fiziksel acı hissine benzer bir şekilde uyarır ve özellikle kapsaisin, piperin ve gingerol gibi bileşiklerin varlığıyla ortaya çıkar. Yemek kültürlerinde baharatlılık hem lezzet profilini derinleştirir hem de iştah açıcı etkileriyle bilinmektedir. Bu tat algısı hem fizyolojik hem de psikolojik boyutlarda incelenen çok katmanlı bir deneyimdir (Nordin, 2006).

Baharatlılık, dil üzerindeki tetikleyici sinirleri uyararak acı veya yanma hissine neden olmakta, bu da diğer tatlardan farklı bir algılama süreci oluşturmaktadır. Özellikle kapsaisin içeren biberler, yiyeceklerdeki ısı hissini artırarak hem tatlı hem de tuzlu tatların algılanmasını etkileyebilir. Baharatlı yiyeceklerdeki bu yanma hissi, yiyeceğin sıcaklık algısını artırarak yemek deneyimine farklı bir boyut katar. Bu algı, birçok mutfakta baharat kullanımının yaygınlığını ve çeşitliliğini açıklamaktadır (Green, 1996).

Baharatlılık, diğer tatların öne çıkmasına yardımcı olan bütünleştirici bir unsur görevi görmektedir. Baharatlı tatlar, yemeklerdeki ekşi, tatlı ve tuzlu tatları dengeleyerek daha karmaşık ve dengeli bir lezzet profili sunar. Örneğin Meksika mutfağında acı biberin tatlı mısır veya çikolata ile kombinasyonu lezzet algısında eşsiz bir denge sağlar. Benzer şekilde, Asya mutfağında zencefil ve acı biber gibi baharatlar yemeklere keskinlik katarak diğer tatların daha belirgin bir şekilde algılanmasını sağlar (Rozin & Schiller, 1980).

Baharatlılık, fizyolojik tepkilere yol açarak iştah artırıcı bir etkiye de sahiptir. Baharatlı gıdalar tüketildiğinde vücutta termojenik bir tepki oluşur ve bu da metabolizmanın hızlanmasına ve terlemeye yol açar. Bu durum baharatlı gıdaların iştah açıcı özelliklerini açıklamada ve özellikle sıcak iklimlerde baharat tüketiminin yaygınlığını desteklemektedir. Aynı zamanda baharat sinir uçlarını uyardığı için acı hissiyle birlikte vücutta endorfin salgılanır, bu da yemekten duyulan memnuniyeti artırır ve baharatlı gıdaların tüketimini teşvik eder (Westerterp-Plantenga vd., 2006). Sonuç olarak baharatlılık, lezzet algısında çok yönlü bir role sahiptir ve yiyeceklerin tat, doku ve aroma profillerine önemli katkılarda bulunur. Baharatlı yiyecekler, acı ve ısı hissi yaratarak hem fizyolojik hem de psikolojik tepkilere yol açar ve bu da yiyeceklerin kalıcılığını ve çekiciliğini artırır.

### **2.1.2. Aroma**

Aroma, birçok kimyasal bileşenin, özellikle de yiyecek ve içeceklerde bulunanların koku alma özelliklerini ifade eden bir kavramdır. Yemeğin veya içeceğin karakteristik kokusunu tanımlayan aroma, genellikle o maddenin veya karışımın bileşenlerinden kaynaklanır. Örneğin, bir kahvenin aroması kavrulmuş kahve çekirdeklerinden, bir çiçeğin aroması ise içerdiği uçucu yağlardan gelir (Briscone & Parkhurst, 2018).

Aromalar, yiyecek ve içeceklerin karakteristik özelliklerini tanımlayan önemli unsurlardandır. Bir yiyecek veya içeceğin aroması, barındırdığı bileşenlerin türüne, miktarına, pişirme ve işleme sürecine göre değişkenlik göstermektedir. Pişirme, kavurma, fermente etme gibi işlemler, bileşenlerin kimyasal yapısını değiştirerek farklı aromaların ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin, bir kahve çekirdeğinin kavrulması sırasında ortaya çıkan özel bir aroma, kahvenin kalitesini ve lezzetini etkileyebilir (Reineccius, 2006).

Aroma, genellikle yiyecek ve içeceklerin lezzet algısında önemli bir rol oynamaktadır. Lezzet sadece tat alma duyusuyla sınırlı değildir, aynı zamanda koku alma deneyimleriyle de şekillendirilmektedir. Bu nedenle, bir yiyecek veya içecek deneyimi, içindeki aromatik bileşenlerin kokusu tüketicinin duyularına hitap ettiğinde zenginleşir (Segnit, 2010). Bir yiyeceğin aroması çoğunlukla koku alma duyusu ile ilişkilendirilmektedir. Başka bir deyişle bir gıda koklandığında, bu koku molekülleri burun tarafından algılanarak beyne iletilir ve algılanan bu kokular daha sonra lezzet deneyimini etkiler (Fisher & Scott, 1997). Aroma ve lezzet arasındaki bu ilişki, yiyecek ve içeceklerin misafir üzerindeki etkisini belirleyen önemli bir faktördür.

Aromalar, lezzet algısının önemli bir parçasını oluşturmakla birlikte yiyeceklerin tat profiline derinlik ve karmaşıklık katmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, koku alma duyusu olmadan tat alma kapasitesi büyük ölçüde azalarak gıdaların sadece temel tatları algılanabilmektedir (Lawless & Heymann, 2010). Koku, yiyecekler ile havanın teması halinde burundaki koku alma reseptörlerini uyararak beyne sinyaller gönderir. Bu sinyaller yiyeceğin lezzetli olup olmadığının yanı sıra kalitesini, tazeliğini ve hangi malzemelerden yapıldığını da anlamamıza yardımcı olmaktadır. Örneğin, vanilya aroması tatlı yiyeceklerde şeker algısını güçlendirirken, kavrulmuş kahve aroması acılığı dengeler ve lezzetin karmaşıklığını artırır (Delwiche, 2004).

Aromaların duysal hafıza ile güçlü bir ilişkisi vardır. Koku ve tat çoğu zaman yoğun anılar ve duysal deneyimlerle bağlantılı olmaktadır. Bu nedenle, belirli bir yiyeceğin aroması, o yiyecek ile ilgili geçmiş deneyimleri canlandırabilir. Örneğin, taze pişmiş ekmek veya kavrulmuş kahve gibi aromalar birçok insan için sıcak ve rahatlatıcı anılarla ilişkilendirilir. Bu tür bir duysal hafıza, yiyeceklerin sadece tat açısından değil aynı zamanda aromatik açıdan da algılanmasına katkıda bulunarak lezzet algısını daha kişisel bir deneyime dönüştürür (Herz, 2004; Savarin, 2016).

Aromalar, bir yemeğin lezzeti için temel oluşturmakta ve lezzet eşleştirmelerinde kritik bir rol oynamaktadır. Çünkü bir yemekte kullanılan her gıdanın kendine özgü aromatik bileşenleri vardır ve bu bileşenler gıdaların tat ve koku niteliğini belirlemektedir. Bu nedenle eşleştirmeler sadece bir listeye sınırlı kalmaz ve belirli bir aromaya sahip herhangi bir bileşene kadar geniş bir yelpazede gerçekleşebilir (Briscone & Parkhurst, 2018).

Aromaların sunduğu çeşitliliği anlamak, bileşenler arasında uyumlu aroma eşleşmeleri oluşturmak için oldukça önemlidir. Farklı aromaları bir araya getirmek lezzet deneyimini zenginleştirir ve yemeğin ya da içeceğin kompleksliğini artırır. Bununla birlikte, mutfak kültürlerinde ve geleneksel yemeklerde aromaların nasıl kullanıldığını anlamak, kültürel mirası koruyarak yenilikçi lezzetler ortaya çıkarmanın da temelini oluşturmaktadır (Page & Dornenburg, 2008). Sonuç olarak, aromalar lezzet eşleştirmelerinde büyük önem taşır ve malzemelerin aromatik niteliklerini dikkate almak mutfakta yaratıcı ve tatmin edici lezzet kombinasyonları oluşturmak için önemli bir faktördür.

**Şekil 4.** Aroma Profilleri



**Kaynak:** foodpairing.com, 2015.

#### 2.1.2.1. Meyveli

Meyveli aromalar, gıda endüstrisinde geniş bir uygulama yelpazesinde kullanılan ve tüketicilere çeşitli lezzet deneyimleri sunan önemli bir bileşendir. Meyve aromaları doğal kaynaklardan elde edilebildiği gibi yapay bileşenlerle de sağlanabilmektedir (Ashurst, 2012). Meyveli aromalar genellikle meyvelerin kendine özgü tat ve kokusunu içeren organik bileşiklerden oluşur. Bu bileşikler meyvelerin doğal yapısında bulunan şekerler, asitler ve uçucu bileşiklerdir. Örneğin, esterler genellikle meyvelerin tatlı ve meyvemsi notalarını taşıırken, terpenoidler genellikle narenciye kokularını oluşturur (Coucquyt vd., 2020).

Meyveli aromaların lezzet algısı üzerindeki etkileri de oldukça önemlidir. Tüketiciler gıdalardaki aromaların lezzetini algılamak için tat ve koku alma duyularını kullanırlar. Meyveli aromalar, tüketicilere tanıdık ve cazip aroma profilleri sunarak gıdaların tat ve koku yoğunluğunu artırmaktadır. Örneğin, çilek, muz ve ananas gibi meyve aromaları tatlılık ve tazelik hissi uyandırarak tüketicilerin yiyecekler hakkında olumlu bir algı oluşturmalarına yardımcı olur (Chung & Fong, 2018; Gonçaves vd., 2018).

Meyveli aromalar, ürünlere özgün ve çekici lezzet profilleri kazandırmak için çok çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Bu aromaların çeşitli kullanımları, gıda endüstrisinin farklı sektörlerinde ürün çeşitlendirmede ve tüketici beklentilerini karşılamada önemli bir rol oynamaktadır. Bu kapsamda, meyve aromalarının kullanıldığı bazı gıdalar aşağıda listelenmiştir:

- *Tatlılar:* Meyveli aromalar çoğunlukla tatlılarla ilişkilendirilmektedir. Kek, kurabiye, muffin, pasta ve dondurma gibi birçok tatlının yapımında kullanılabilirler. Örneğin çilek, ahududu, limon, portakal, mango gibi meyveler tatlılara doğrudan lezzet katar.

- *İçecekler:* Meyveli aromalar ev yapımı içecekler, smoothie'ler, limonata, meyve suları ve kokteyllerde kullanılabilir. Meyveli aromalar içeceklerin tatlarını zenginleştirerek ferahlatıcı bir tat katmalarına yardımcı olur.

- *Salatalar:* Meyveler salatalara tatlı ve taze bir tat katar. Örneğin salatalara çilek, armut, elma veya portakal dilimleri eklenebilir.

- *Yoğurt ve Süt Ürünleri:* Meyveli aromalar yoğurt, dondurma ve puding gibi süt ürünlerinde lezzeti arttırmak için kullanılabilir. Örneğin vanilyalı yoğurda eklenen çilek veya muz aroması yoğurdun lezzetini çeşitlendirebilir.

- *Marmelatlar ve Reçeller:* Kahvaltılık ürünlerin lezzetini zenginleştirmek için marmelat ve reçellerde meyveli aromalar kullanılabilir. Portakal, çilek ve vişne gibi meyve aromaları sıklıkla tercih edilen seçeneklerdir.

- *Ana yemekler:* Meyveli tatlar bazı ana yemek tariflerinde de kullanılabilir. Örneğin, tavuk veya balık yemekleri ananas, mango veya portakal sosları ile tatlandırılabilir.

- *Soslar ve Marinatlar:* Meyveli soslar ve marinatlar et, tavuk ve deniz ürünlerinin lezzetini artırabilir. Örneğin, çilek soslu tavuk veya balık, meyveli soslarla marine edilmiş et yemekleri.

- *Atıştırma*lıklar: Kuruyemiş karışımları, cipsler ve krakerler gibi atıştırma

lıklar da meyveli aromalar içerebilir. Özellikle meyve aromalı atıştırma

lıklar tüketicilere sağlıklı ve lezzetli alternatifler sunmaktadır.

Meyveli aromalar, mutfaklarda kullanıldıkları gıdalara tatlılık, tazelik ve ferahlık katarak lezzetini zenginleştirir ve çeşitlendirir. Bu aromalar, çeşitli tat ve kokularıyla yemeklerdeki deneyimi artırır ve genellikle tüketiciyi cezbedici bir şekilde etkiler.

#### 2.1.2.2. Çiçeksi

Çiçeksi aromalar genellikle çiçek özlerinden veya sentetik olarak üretilen bileşenlerden elde edilmektedir. Bu aromalar genellikle hafif, taze ve çiçeksi bir tada sahiptir. Örneğin lavanta, gül, menekşe gibi çiçeksi aromaların tat profili genellikle yumuşak, hafif ve hoştur. Bununla birlikte, çiçeksi aromalar ve meyvemsi aromalar yakından ilişkilidir çünkü tüm meyve veren bitkiler yaşam döngülerinin bir noktasında çiçek üretirler. Ancak, çiçeksi aromalar genellikle daha parfümsüdür ve özgün bir karaktere sahiptir. Örneğin, portakal çiçeğinden gül ve lavantaya kadar uzanan bu çiçeksi aromalar, meyvenin tatlı notalarından yoksundur (Berger, 2007).

Çiçeksi aromalar, gıdalara geniş bir tat ve aroma profili sunar. Bazı çiçekler tatlı bir aromaya, bazıları ekşi veya acı bir aromaya, bazıları ise nane benzeri ferahlatıcı bir aromaya sahiptir. Örneğin, lavanta tatlı bir aromaya sahipken, hibiskus ekşi bir aromaya sahip olabilir. Menekşe ise nane benzeri bir ferahlık sunabilir. Bu çiçeksi aromaların çeşitli lezzet profilleri, yemeklerde ve içeceklerde kullanıldığında tatlı, ekşi, acı veya ferahlatıcı notaları dengeli bir şekilde sunar, böylece gıda deneyimini daha derin ve çeşitli hale getirir (Mostafa vd., 2022; Reineccius, 2006).

Çiçeksi aromalar lezzet algısını zenginleştirir ve gıdaların tadını daha çekici hale getirir. Ayrıca lezzet algısı üzerinde canlandırıcı ve duygusal bir etkiye sahip olabilirler. Özellikle tatlılar, kekler, dondurmalar ve içecekler gibi ürünlerde kullanıldıklarında tüketicilerin deneyimlerine derinlik katarlar. Bu aromalar, genellikle hafif ve tatlı aromalarla uyumlu olduklarından, lezzet eşleştirmesinde önemli bir rol oynarlar. Örneğin, lavanta vanilya ile birleştirildiğinde veya çikolata ile eşleştirildiğinde tatlıların lezzetini artırabilmektedir (Patterson & Aftel, 2004).

Çiçeksi notalar genellikle çiçeklerin, bazı meyvelerin, baharatların, bitki yapraklarının ve bitki çaylarının aromalarında bulunur. Menekşe ve lavanta gibi çiçekler çiçeksi notalara sahiptir ve bazıları yemekleri veya içecekleri tatlandırmak için kullanılır.



Çilek, kiraz ve mango gibi meyveler de çiçeksi notalara sahip olabilirken karanfil, tarçın ve vanilya gibi baharatlar da benzer tatlara sahiptir. Aynı zamanda, nane yaprakları gibi bazı bitki yaprakları ve çaylar da çiçeksi notalara sahip olabilir. Bu notalar yiyeceklerin tadına ve kokusuna hoş bir katkı sağlar ve genellikle yiyecek veya içeceğin genel deneyimini zenginleştirir (Matias-Guiu vd., 2016; Mostafa vd., 2022).

Çiçek aromaları, yiyecek ve içeceklerle doğal renk, estetik ve lezzet katan önemli aromalardır. Bu aromalar geniş bir uygulama ve ürün yelpazesine sahiptir:

- *Tatlılar ve Pastalar:* Çiçeksi notalar tatlılarda ve pastalarda sıklıkla kullanılır. Lavanta, gül, portakal çiçeği gibi çiçeklerin özleri keklerde, kurabiyelerde, dondurmalarda ve şekerlemelerde çiçeksi aromalar oluşturabilmektedir.

- *İçecekler ve Kokteyller:* Çiçek aromaları içeceklerin görünümünü ve lezzetini artırmaktadır. Örneğin, gül suyu veya lavanta şurubu içeceklerle hoş bir aroma ve renk katar. Portakal çiçeği de içeceklerde ferahlatıcı bir tat ve aroma sunar. Papatya, adaçayı ve ıhlamur başta olmak üzere birçok bitki çayı da çiçeksi notalara sahiptir.

- *Salatalar:* Salatalara çiçek eklemek sadece renk ve estetik değil, aynı zamanda hafif tatlar da katmak için de kullanılabilir. Örneğin, papatya, menekşe ve gül gibi yenilebilir çiçekler görsel çekicilik ve hafif bir lezzet dokusu katmak için salatalara eklenebilir.

- *Şekerlemeler:* Çiçek aromaları şekerlemelerde kullanılarak hem tatlılık hem de çiçeksi bir aroma katabilir. Gül şekeri, menekşe aromalı şeker veya lavanta şekeri gibi ürünler şekerleme sektöründe oldukça yaygındır.

#### 2.1.2.3. Baharatlı

Baharatlar yemeklerin tat, aroma ve renk profilini zenginleştiren doğal bileşenlerdir. Kurutulmuş veya işlenmiş kökler, yapraklar, tohumlar, çiçekler veya meyveler gibi bitkilerin çeşitli kısımlarından elde edilirler. Baharatlı aromalar genellikle tarçın, karanfil, zencefil, karabiber gibi yoğun ve acı baharatların yanı sıra kişniş, karanfil ve muskat gibi egzotik baharatlarla da ilişkilendirilmektedir. Baharatlı aromalar sıcak, acı, tatlı veya ekşi olmak üzere çeşitli tat profillerini vurgulama yetenekleriyle bilinir. Örneğin karanfil ve tarçın tatlı tatlara derinlik katarken içeceklerle özel bir dokunuş katmak için sıcak içeceklerde kullanılabilir. Aynı zamanda, kırmızı biber ve kimyon gibi baharatlar yemeklere acılık ve sıcaklık katma potansiyelleriyle tanınırlar. Bu özellikler,

baharatlı aromaların gıdalardaki lezzet profillerini zenginleştirmedeki etkin rolünü vurgulamaktadır (Norman, 2002; Sharma, 2020).

Baharatlar, bitkilerin çeşitli kısımlarından elde edilerek yemeklere lezzet, renk ve aroma katmak için kullanılan doğal bileşenlerdir. Örneğin kekik, nane, biberiye ve tarhun gibi baharatlar bitkinin kurutulmuş yapraklarından elde edilirken çörek otu, hardal, kimyon ve rezene bitkilerin tohumlarından elde edilir. Karabiber, acı biber, yenibahar, kişniş ve sumak gibi baharatlar tipik olarak bitkilerin meyvelerinden elde edilir. Ayrıca baharatlar kök, kabuk, çiçek veya gövde gibi bitkinin diğer kısımlarından da elde edilebilir (Coucquyt vd., 2020). Örneğin, zencefil ve zerdeçal gibi köksaplar, tarçın gibi kabuklar, karanfil gibi çiçek tomurcukları ve safran gibi çiçek tepeleri bitkinin farklı kısımlarından elde edilen baharatlara örnektir. Baharatların bitkinin farklı kısımlarından elde edilmesi, onlara çeşitli aromalar ve özellikler kazandırır. Bu da mutfakta bir dizi lezzet kombinasyonuna olanak tanır (Briscone & Parkhurst, 2018).

#### 2.1.2.4. Odunsu

Odunsu aromalar, genellikle kavurma veya tütüleme işlemleri sırasında yiyeceklere kazandırılan karakteristik tat ve koku profilleridir. Bu aromalar et ürünlerinde, bazı peynir türlerinde ve viski gibi alkollü içeceklerde belirgin olarak ortaya çıkmaktadır (Ashurst, 2012). Ayrıca bazı baharat ve bitkilerde doğal olarak bu aromaya sahip bileşikler bulunmaktadır. Örneğin kekik, biberiye, defne yaprağı, adaçayı odunsu aromaların doğal kaynaklarındandır (Briscone & Parkhurst, 2018).

Odunsu aromalar yiyecek ve içeceklere zenginlik, sıcaklık ve derinlik katarak lezzet profillerini zenginleştirmektedir. Bu aromalar genellikle dumanlı, topraksı veya odunsu tatlar olarak algılanmakta ve lezzetin derinliğini artırarak damakta uzun süre kalıcı bir tat bırakmaktadır. Örneğin meşe fiçılarda yıllandırılan viskilerde odunsu aromalar içkiye derinlik ve karakter katan ana unsurlardan biridir. Şarap üretiminde ise meşe fiçılar şarabın karakterine katkıda bulunarak vanilya, karamel ve baharat gibi ekstra lezzet katmanları eklemektedir (Gustav, Prior, & Bauer, 2011).

Odunsu notaların diğer aromalarla etkileşimi, aroma profilini daha ilginç ve çeşitli hale getirmektedir. Odunsu aromaların meyvemsi, çiçeksi, otumsu ve baharatlı aromalarla kombinasyonu bu aromaların alt gruplarını oluşturarak aroma profillerini daha da çeşitlendirmektedir. Örneğin, meyvemsi aromalarla birleşen odunsu aromalar daha tatlı ve dengeli bir lezzet sunarken, baharatlı aromalarla birleşenler daha sıcak ve daha

yoğun bir lezzet profili oluşturabilir (Atanasova vd., 2005). Bu çeşitlilik, yiyecek ve içeceklerin daha zengin ve daha çeşitli bir tat deneyimi sunmasını sağlamaktadır.

#### 2.1.2.5. Fındıksı

Fındıksı aromalar, tat ve koku profillerinde belirgin bir şekilde hissedilen ve özellikle fındık, fıstık ve ceviz gibi yağ oranı yüksek kuruyemişlerle ilişkilendirilen karakteristik aromalardır. Bu aromalar, bu tür kabuklu yemişlerde bulunan doğal bileşenlerin bir sonucudur. Fındık, fıstık ve ceviz gibi yağlı kuruyemişler, yüksek yağ içerikleri nedeniyle zengin ve kompleks aromalara sahiptir. İçerdikleri yağlar, proteinler ve karbonhidratlar, bu çerezlerin kendine has tat ve koku profillerini oluşturur. Kavurma işlemi, fındıkların, fıstıkların ve cevizlerin doğal aromalarını yoğunlaştırarak yeni tat bileşenleri oluşturur (Preedy vd., 2020; Ashurst, 2012; Saklar vd., 2003).

Fındıksı aromalar çok çeşitli kullanım yelpazesine sahip olup, tatlılar ve atıştırmalıklar da dahil olmak üzere çeşitli ürünlerde sıklıkla yer bulabilmektedir. Çikolatalar, kekler, kurabiyeler ve dondurmalar gibi tatlılarda yaygın olarak kullanılan fındık aromaları, zengin ve karmaşık lezzet profillerinin oluşturulmasına katkıda bulunarak ürünün genel zenginliğini artırır (Sharma, 2020). Ayrıca, fındık aromaları kahvaltılık gevrekler ve enerji barları da dahil olmak üzere çeşitli atıştırmalık gıdalarda doğal bir aroma kaynağı olarak kullanılmaktadır. Fındıksı aromalar aynı zamanda içeceklerde, özellikle de kahve ve likörlerde de yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu geniş kullanım yelpazesi, fındık aromalarının gastronomi alanındaki çok yönlülüğünü ve yaygınlığını göstermektedir (Ingels vd., 1990).

#### 2.1.2.6. Peynirsi

Peynirsi aromalar, sütün mayalanması ve peynirlerin olgunlaşma sürecinde meydana gelen karmaşık biyokimyasal tepkimeler sonucunda oluşan bileşenlerdir. Bu aromalar ketonlar, alkoller, aldehitler, karboksilik asitler, esterler ve aminler gibi çeşitli kimyasal bileşiklerden oluşmaktadır. Peynirin türüne ve olgunlaşma koşullarına bağlı olarak, bu bileşiklerin yoğunluğu ve kombinasyonu değişmekte, bu da her peynirin benzersiz bir aroma profiline sahip olmasına neden olmaktadır (Ashurst, 2012; Hassan vd., 2012).

Peynirsi aromalar tüketicilerde hoşnutluk hissini arttırarak gıdanın daha lezzetli ve çekici algılanmasına katkıda bulunmaktadır. Bu aromaların sahip olduğu keskin, tereyağlı, meyvemsi ve asidik nitelikler, yiyeceğin aromalarını dengeleyerek ve

yoğunlaştırarak lezzet algısını olumlu yönde etkilemektedir (Page & Dornenburg, 2008). Peynirsi aromaların lezzet algısı üzerindeki etkileri bireylerin kişisel tercihlerine ve damak tatlarına göre değişebilmektedir. Bazı kişiler bu aromaları aşırı yoğun ve rahatsız edici bulurken, bazıları ise lezzetli ve çekici bulabilir. Dolayısıyla bu aromaların baskın olmadığı bir lezzet profili, daha geniş bir tüketici kitlesi tarafından kabul görebilir ve beğenilebilir. Bu denge, peynirsi aromaların diğer tat bileşenleriyle uyum içinde olmasını sağlar ve genel lezzet deneyimini olumlu yönde etkiler (Donnelly & Kehler, 2016).

Peynirsi aromalar Türk mutfağında çeşitli lezzet kombinasyonlarıyla yer almakta ve bazı yiyeceklerle olan uyumları ile lezzet profilini zenginleştirmektedir. Örneğin zeytin, domates, bal, reçel ve ceviz gibi yiyecekler peynirsi aromalarla uyum sağlayan başlıca yiyeceklerdir. Bununla birlikte peynirsi aromalar, Türk mutfağında geniş bir kullanım alanına sahip olup kahvaltıda, mezelerde, ana yemeklerde ve tatlılarda sıklıkla kullanılmaktadır.

#### 2.1.2.7. Fümemsi

Fümemsi aromalar genellikle yoğun ve dumanlı özellikleri barındıran aromalardır. Bu aromalar kavurma, tütüleme veya ızgara gibi işlemlerle ortaya çıkmaktadır (Briscone & Parkhurst, 2018). Söz konusu işlemler sırasında, odun veya diğer bitki kaynaklarından elde edilen lignin ve selüloz gibi bileşenler parçalanarak fenolik bileşikler, aldehitler ve ketonlar gibi aromatik bileşikler oluşmaktadır. Bu bileşenler gıdalara karakteristik dumanlı tat ve kokularını vermektedir (Gilbert & Knowles, 1975). Yaygın fümemsi aroma kaynakları ise şunlardır:

- *Kavrulmuş Kahve Çekirdekleri:* Kavurma işlemi sırasında oluşan fenolik bileşikler ve karbonil bileşenler, kahveye yoğun ve derin bir fümemsi tat kazandırır.
- *Tütülenmiş Etler:* Etlerin odun veya kömür dumanında tütülenmesi, yoğun ve karakteristik duman aromaları kazandırır.
- *Peynir Çeşitleri:* Özellikle tütülenmiş peynirler, dumanın peynir yüzeyine nüfuz etmesiyle belirgin bir fümemsi aroma kazanır.
- *Bira ve Şarap:* Fümemsi aromalar, bazı bira ve şarap çeşitlerinde özellikle meşe fiçılarda yaşlandırılmış olanlarda da bulunabilir.

Fümemsi aromalar yoğun ve derin tat profilleri ile ön plana çıkmaktadır. Bu aromalar acı, tatlı veya ekşi tatlarla oldukça uyumlu olmaktadır. Barbekü sosunda

bulunan dumanlı, tatlı ve ekşi tatların oluşturduğu uyum, bu duruma örnek verilebilmektedir (Özdamar, 2024).

#### 2.1.2.8. Otumsu

Otsu aromalar, taze bitkilerde ve yeşilliklerde bulunan aromatik bileşiklerden oluşmakta ve genellikle bitkilerin yaprakları, sapları, çiçekleri ve bazen kök kısımlarında yoğunlaşmaktadır. Bu bitkisel kökenli aromalar yiyecek ve içeceklerle tazelik ve doğallık hissi vermektedir (Ashurst, 2012).

Otumsu aromalar, geniş bir yelpazede yiyeceklerde bulunmaktadır. Maydanoz, dereotu, biberiye, kekik, nane, fesleğen, roka gibi taze ot ve yeşillikler otumsu aromaların en yaygın kaynaklarıdır. Bununla birlikte marul, ıspanak, salatalık gibi sebzeler bu aroma profiline sahip diğer yiyeceklerdir. Ayrıca yeşil çay ve beyaz çayda hafif ve ferahlatıcı otumsu aromalara rastlanmaktadır (Briscone & Parkhurst, 2018; Reineccius, 2006).

Türk mutfağında otlar ve yeşilliklerin sağladığı zengin lezzetler hem geleneksel hem de modern yemekler arasında iyi bir denge sunmaktadır. Anadolu'nun zengin ve verimli toprakları bu bitkilerin yetişmesi için gereken koşulları en iyi şekilde sağlamaktadır. Bu doğal çeşitlilikle birlikte Türk mutfağında oldukça farklı ve lezzetli otlar ile yeşillikler yer almaktadır. Örneğin semizotu, ebegümeci, ısırgan otu ve madımak gibi otlarla çeşitli salatalar, çorbalar ve yemekler hazırlanmaktadır.

#### 2.1.2.9. Hayvansal

Hayvansal aromalar et, süt ürünleri ve bazı deniz ürünleri gibi hayvansal kaynaklı yiyeceklerde bulunan tat ve koku bileşenleridir. Bu aromalar hayvansal yağların, proteinlerin ve diğer bileşenlerin parçalanması sonucu oluşan uçucu bileşiklerden elde edilmektedir. Aynı zamanda bu bileşikler gıdanın türüne, pişirme yöntemine ve olgunlaşma sürecine bağlı olarak da değişkenlik gösterebilmektedir (Huang & Ho, 2012).

Hayvansal aromaların bulunduğu yiyecekler şunlardır (Özdamar, 2024):

- *Et Ürünleri:* Kırmızı et (özellikle sığır eti, kuzu eti) ve işlenmiş et ürünleri (salam, sosis, sucuk) hayvansal aromalı yiyeceklerin başında gelmektedir. Bu aromalar, özellikle pişirme işlemi sırasında gerçekleşen Maillard reaksiyonları sonucunda daha fazla ön plana çıkmaktadır.

- *Deniz Ürünleri:* Balık, karides, ıstakoz gibi deniz mahsulleri.

- *Süt Ürünleri:* Peynir, tereyağı, yoğurt ve krema gibi süt ürünleri de yoğun hayvansal aroma içeren yiyeceklerdir. Bu aromalar özellikle olgun peynirlerde daha belirgin olabilmektedir.

- *Yumurta:* Yumurtalarda özellikle sülfür bileşikleri nedeniyle güçlü hayvansı aromalar mevcuttur.

Hayvansal aromalar yiyeceklerle zenginlik ve derinlik kazandıran güçlü ve baskın aroma bileşenleridir. Söz konusu aromalar genellikle umami tat profili ile ilişkilendirilmekte ve yiyeceklerle besleyici, doyurucu bir nitelik kazandırmaktadır. Örneğin, kuzu etinin kekik ve sarımsakla birleşimi, doğal umami tatlarını öne çıkarırken, nar ekşisi gibi asidik bileşenler dengeleyici bir rol oynar (Lawless & Heymann, 2010; Page & Dornenburg, 2008).

Türk mutfağında hayvansal ürünlerin varlığı, Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan tarihsel süreçte, göçebe yaşam tarzının ve coğrafi koşulların bir yansıması olarak şekillenmiştir. Özellikle et, Türk mutfağında önemli yer tutmakta ve farklı pişirme teknikleriyle farklı lezzetler elde edilmektedir (Bilgin, 2008; Oğuz, 2002). Örneğin kuzu eti kebab olarak hazırlandığında farklı bir lezzet profili sunarken, güveç ya da kavurma olarak pişirildiğinde farklı aromalar ortaya çıkmaktadır. Etin yanı sıra Türk mutfağında kullanılan baharat ve otlar da lezzet eşleşmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Kekik, kimyon ve pul biber gibi baharatlar etin doğal lezzetini artırırken, taze otlar ve yoğurt gibi ferahlatıcı yiyecekler yemeğin tadını dengeleyerek zenginlik katmaktadır.

#### 2.1.2.10. Karamel

Karamel aroması, şekerin ısı ile işlemle karamelize edilmesiyle ortaya çıkan zengin, karmaşık ve tatlı bir aromadır. Hem tatlı hem de hafif acı notalar içerebilmekte ve geniş bir lezzet yelpazesine katkıda bulunmaktadır. Bu süreçte şeker molekülleri ısı ile kimyasal olarak değişime uğrayarak melanoidler, furanlar, diasetil ve maltol gibi aromatik bileşiklerin açığa çıkmasına neden olur. Bu bileşikler karamel aromasının karakteristik tatlı, cevizimsi, hafif yanık ve meyvemsi tonlarını oluşturur. Bu karmaşık bileşikler sayesinde karamel aroması duyuusal zenginlik sağlar ve gıdaların genel lezzet profilini geliştirir (Belitz vd., 2009).

Karamel aroması lezzetin algılanmasında güçlü bir tatlılık hissi uyandırmaktadır. Ancak bu tatlılık yalnızca basit şeker tatlılığı değildir; karamel aroması aynı zamanda cevizimsi ve hafif yanık notalar da içermesiyle daha karmaşık ve dengeli bir tatlılık algısı

sağlar (Reineccius, 2006). Bu aroma şekerlemeler, tatlılar, kahve ve çikolata ürünlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Karamel aroması, farklı tat ve aromalarla uyum içinde çalışarak yiyeceklerde daha kapsamlı bir lezzet profili ortaya çıkarabilmektedir. Özellikle çikolata, vanilya, kahve ve fındık gibi yiyeceklerle beraber kullanıldığında, bu yiyeceklerin tatlarını yoğunlaştırır ve daha karmaşık bir lezzet deneyimi sunar (Lawless & Heymann, 2010). Aynı zamanda, kahve ve çikolata gibi acı aromalarla kullanıldığında, bu acılığı yumuşatan karamel aroması, tatlı ve acı arasında bir denge kurmaktadır. Bu etkileşimler karamel aromasının çok yönlülüğünü ve lezzet algısındaki önemini ortaya koymaktadır (Sengar, 2014).

### 2.1.3. Görsel Algılar

Lezzet algısında görsellik ve görsel algıların rolü, tüketicilerin tat, koku ve genel yeme deneyimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Görsel algılar, bireyin bir yiyecek veya içeceğin lezzeti hakkında beklentiler geliştirmesine ve bu beklentilere bağlı olarak lezzeti farklı şekillerde algılamasına neden olabilmektedir. Yiyeceklerin görsel sunumu renk, şekil, doku ve tasarım gibi unsurlar aracılığıyla tüketici beklentilerini şekillendirmekte ve bu beklentiler tat algısını doğrudan etkilemektedir (Spence, 2015). Çoklu duyuşsal entegrasyon teorisi, tat deneyiminin sadece dil üzerinde algılanan kimyasal bileşiklerle değil, aynı zamanda görsel, işitsel ve dokunsal uyaranların bir kombinasyonu ile oluştuğunu öne sürmektedir (Spence, 2012). Görsellik, bu duyuşsal deneyimlerin ilk aşamasında başlayan ve lezzet algısı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olan bileşenlerinden biridir.

#### 2.1.3.1. Renklerin Tat Algısına Etkisi

Duyular içerisinde görme, kişinin etrafındaki nesneleri algılamada kullandığı en önemli duylardan bir tanesidir. İnsanlar nesneleri gözleri aracılığıyla algılar, sınıflandırır ve anlamlandırır. Bu sürecin gerçekleşmesinde renk, görsel algının önemli bir bileşenini oluşturmaktadır (İçli & Çopur, 2008). Renk “*cisimler tarafından yansılanan ışığın gözde oluşturduğu duyum*” anlamına gelmektedir (TDK, 2023).

Bilindiği üzere, aç olduğumuzda bir yiyeceğin görüntüsü ağzımızın sulanmasına neden olmaktadır. Bu durum teknik olarak, gördüklerimizin otonom sinirlerimizi harekete geçirmesiyle, tükürük bezlerimizi çalıştırarak yiyeceği yutma ve sindirmeye çalışmak amacıyla ağzımızda salya oluşmasını sağlar. Yiyeceklerin tadını etkileyen faktörlerin arasında görsellik algısının da bulunabileceğini çoğunlukla göz ardı

edilmektedir, fakat yapılan deneyler ve pek çok bilimsel çalışma bunun doğru olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla görselliğin, yiyeceğe ağızda iken doğrudan bir etkisi bulunmasa bile, yiyeceğin sağladığı duyusal lezzet deneyiminin önemli bir unsurudur (Shepherd, 2013).

Renk algısı ülkeler, bölgeler ve kültürler bazında değişkenlik gösterebilmektedir, bu nedenle renklerin spesifik anlamlarını kesin bir şekilde ifade etmek mümkün değildir. Renklerin sembolik anlamları coğrafya ve kültüre göre değişebilir. Örneğin beyaz renk Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa’da çoğunlukla saflık ve temizliği sembolize ederken, Japonya’da ölüm ve matemin sembolü olarak kabul edilmektedir. Mavi renk Japonya’da utancı ifade ederken, Fransa’da barış ve özgürlük gibi olumlu kavramları simgelemektedir. Kırmızı renk ise Japonya, Mısır ve ABD ülkelerinde negatif duygular çağrıştırırken, Çin ve Hindistan gibi ülkelerde mutluluk ve yaşamın sembolüdür. Dolayısıyla renklerin taşıdığı anlamlar toplumun kültürüne, tarihine ve değerlerine göre farklılık gösterebilmektedir (Ahbap, 2014).

Yiyeceklerin rengi, ilk bakışta göze çarpan ve yiyecek hakkında ilk izlenimi belirleyen mühim bir unsurdur. Bu bağlamda renk, yiyecek seçimlerimizde oldukça etkili olmaktadır (Spence vd., 2014). Örneğin, taze meyve ve sebzelerin sahip olduğu parlak ve canlı renkler, tazelik ve besin değerleri hakkında insanlara bilgi verebilir. Bir portakalın canlı turuncu rengi, meyvede yüksek C vitamini olduğunu gösterir. Renklerin, yiyeceklerin nasıl algılandığı ve tadıldığı üzerindeki etkileri de dikkate değer düzeydedir. Bir kişinin yiyecek seçimleri, renklere karşı verdiği duygusal tepkilerle bağlantılı olabilmektedir. Örneğin, kırmızı ve turuncu gibi sıcak renkler iştah açarken, mavi veya yeşil gibi soğuk renkler yatıştırıcı bir etkiye sahip olabilir (Kontukoski vd., 2016).

Renklerin lezzet algısı üzerinde etkisinin bulunup bulunmadığı uzun yıllardır araştırmacıların incelediği konular arasındadır. Bu konuyla ilgili ilk olarak 1936 yılında Moir tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yiyeceklerdeki renk farklılıklarının insanların lezzet algısını etkileyebileceği ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın sonrasında ise renk ve lezzet arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaların sayısı giderek artmıştır. Söz konusu çalışmalardan biri de Maga (1974) tarafından, renklerin tat hassasiyeti üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmadır. Çalışmada kırmızı, sarı veya yeşil renkli çözeltilerin tat algısı üzerindeki etkisinin tuzlu, tatlı, ekşi ve acı olmak üzere dört temel tat algısı düzeyinde incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, çözeltilere eklenen renk ile katılımcıların tat algılarında değişim yaşandığı tespit edilmiştir. Özellikle tatlı



Çözeltiye yeşil renk eklenmesi tat alma hassasiyetini artırırken, sarı renk eklenmesi tat alma hassasiyetini azaltmıştır. Bununla birlikte, kırmızı rengin tat algısı üzerinde herhangi bir etkisi olmamıştır. Tuzlu   zeltelerde ise hiçbir renk tat algısını etkilememiştir (Spence vd., 2010).

#### 2.1.3.2. Şekil ve Sunumun Tat Algısına Etkisi

Yiyeceklerin  ekli ve sunumu, lezzet algısı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu etki, insanın algısal sistemlerinin yalnızca tat ve koku ile sınırlı olmayıp, görsel, dokunsal ve işitsel unsurlarla da  ekillenmesinden kaynaklanır. Görsel uyarıcılar, yiyeceklerle ilgili beklentilerimizi belirler ve bu beklentiler tat alma deneyimimizi doğrudan etkiler (Delwiche J. F., 2012). Akademik çalışmalarda, yiyeceklerin şeklinin ve sunumunun algısal etkileri üzerine yapılan araştırmalar, özellikle renk, biçim ve sunum stiline tat algısını de i tirdi ini ortaya koymaktadır. Örneğin, Piqueras-Fiszman ve Spence'in (2015)  alı ması, yiyeceklerin görsel sunumunun lezzet algısında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada, yiyeceklerin belirli şekillerde sunulmasının, tat algısında farklılıklar yarattığı belirtilmiştir. Daha spesifik olarak, yuvarlak şekilli yiyeceklerin daha tatlı, k  seli şekillerin ise daha acı olarak algılandığı bulunmuştur. Bu bulgu,  ekil ve lezzet arasında bilişsel bir ilişki olduğunu öne sürmektedir.

Yiyece in  ekli aynı zamanda dokusal algıya da etki eder. Bazı araştırmalar, yiyeceklerin şeklinin, dokuya dair beklentileri yönlendirdiğini  ne sürmektedir. Örneğin, yuvarlak hatlı yiyeceklerin daha yumuşak ve pürüzsüz bir dokuya sahip olacağı, keskin kenarlı yiyeceklerin ise daha gevrek veya sert olacağı varsayılabilir (Velasco vd., 2016). Yiyeceklerin dokusu ise doğrudan tat algısını etkilediğinden,  ekil-doku ilişkisi, genel lezzet deneyiminin kritik bir parçasıdır.

Yemeklerin sunumu üzerine yapılan çalışmalarda, tabakların ve sunum yöntemlerinin lezzet algısını ve memnuniyeti doğrudan etkilediği ortaya konulmuştur. Bu kapsamda Piqueras-Fiszman ve Spence (2015) gıdaların daha sofistike ve ayrıntılı bir şekilde sunulduğunda lezzetlerinin daha olumlu de erlendirildi ini göstermiştir. Buna ek olarak, yiyeceklerin tabak üzerindeki dizili inin oluşturduğu denge, kullanılan malzemelerin rengi ve estetiği de tüketicinin algılarını yönlendiren önemli unsurlar olarak tanımlanmaktadır (Zampollo vd., 2012). Bu durum, özellikle fine dining restoranlarda yemek sunumlarının neden bu kadar detaylı ve özenli olduğunu açıklamaktadır.

#### 2.1.4. Doku

Lezzet algısı, çok boyutlu bir duyuşsal deneyimi içerir ve bu deneyimin önemli bileşenlerinden biri dokudur. Doku, yiyeceklerin tadı ile genel yeme deneyimini derinden etkilemektedir. Doku, yiyeceğın fiziksel özelliklerini tanımlar ve yiyeceğın ağız içindeki durumunu ifade etmektedir. Dokusal zellikler sertlik, gevreklik, yumuşaklık, pürüzsüzlük ve akışkanlık gibi faktörlerdir. Bu dokusal özellikler tat, koku, sıcaklık ve görsel unsurlarla birlikte çalışarak çok duyulu bir lezzet algısı oluşturmaktadır (Szczeniak, 2002). Doku, aynı zamanda yiyeceklerin tazelik, kalite ve hazırlanma şekli hakkında önemli ipuçları sunar ve bu da algılanan lezzeti güçlü bir şekilde etkiler.

Doku aynı zamanda tat algısını etkileyen bir faktördür. Yiyeceklerin dokusu dil üzerindeki tat tomurcuklarının uyarılmasına neden olarak tatların ağızda algılanma şeklini etkileyebilmektedir (Christensen, 1980). Örneğın, sert ve gevrek yiyecekler genellikle daha uzun süre çiğnenerek tatların daha yavaş ve yoğun bir şekilde hissedilmesine neden olur. Bunun aksine, kremş ve yumuşak dokulu yiyecekler tatların daha hızlı ve homojen bir şekilde algılanmasını sağlamaktadır. Bu özellikle tatlı ve yağlı yiyeceklerde önemli bir faktördür; çünkü doku zenginliğı tatlılığın veya yağlılığın yoğun olarak algılanmasını sağlamaktadır (Bourne, 2002).

Yiyeceklerin dokusal özellikleri tazelik, doğallık ve işlenmişlik gibi faktörler ile ilgili bilgiler vermektedir. Örneğın, doğal ve taze yiyecekler genellikle daha gevrek ve çıtır bir dokuya sahipken, işlenmiş yiyecekler daha yumuşak ve lifşiz olabilir. Yiyeceklerdeki bu dokusal farklılıklar, tüketicilerin tazelik ve kalite algılarını etkileyebilmektedir. Gevrek bir meyve veya sebze taze olarak algılanırken, yumuşamış bir doku tazeliğini kaybetmiş olarak değeriendirilmektedir (Chen & Rosenthal, 2015).

##### 2.1.4.1.ıtır Dokular

ıtır dokular genellikle tüketic için lezzetli ve tatmin edici bir özellik olarak kabul edilir ve yiyeceklerin tazelik algısını güçlendirir. ıtır dokulu yiyecekler aynı zamanda yüksek frekanslı sesler çıkararak işitsel olarak da algılanır ve bu duyuşsal geri bildirim lezzet deneyimini zenginleştirir (Szczeniak, 2002). ıtır doku özellikle kızarmış veya fırınlanmış yiyeceklerde görülür ve bu tür yiyeceklerde çıtır dış katmanlar genellikle yiyeceğın iç kısmındaki daha yumuşak dokularla kontrast oluşturarak duyuşsal çeşitlilik sağlar. Bu kontrast tatmin edici bir yeme deneyimi oluşturur ve farklı duyuşsal uyarıların ağızda aynı anda hissedilmesine neden olur (Varela, 2008). ıtır dokular aynı zamanda

yiyeceğin tazeliğini vurgulayan önemli bir unsur olarak görülmekte, bu da tüketicinin kalite algısını güçlendirmektedir. Çıtır dokuların lezzet algısındaki rolü şu şekildedir (Yoshikawa vd., 1990):

- Tazelik ve kaliteli olduğuna dair bir algı oluşturmaktadır.
- Tatmin edici bir çiğneme deneyimi yaşatır.
- Diğer dokularla kontrast oluşturarak yiyecekleri daha ilgi çekici hale getirir.
- İşitsel duyularla yemek yeme deneyimini zenginleştirir.

#### 2.1.4.2. Akışkan Dokular

Akışkan dokular yiyeceklerin ağızda kolayca hareket etmesini ve tatların hızla yayılmasını sağlamaktadır. Bu dokular genellikle sıvı veya yarı sıvı yiyeceklerde görülür ve yiyeceklerin lezzetinin eşit olarak dağılmasına yardımcı olur. Çorbalar, soslar, krema bazlı tatlılar ve içecekler akışkan dokulara örnek olarak verilebilir. Bu yiyeceklerde dokunun akışkanlığı, tatların yoğunluğunu ve ağızda nasıl algılandığını doğrudan etkiler. Akışkan dokuların kıvamı, yiyeceğin ağızda hissettirdiği yoğunluğu belirlemektedir. Daha kalın bir akışkan doku, tatların ağızda daha uzun süre kalmasına ve yoğun bir tat deneyimi oluşturmaya yardımcı olurken, daha ince ve daha akışkan dokular tatların daha hızlı dağılmasını sağlar. Lezzet algısında akışkan dokuların rolü şu şekildedir (Engelen vd., 2005):

- Tatların hızlı ve homojen bir şekilde dağılmasını sağlamaktadır.
- Ferahlatıcı ve hafif bir tat deneyimi yaşanmasına olanak sağlamaktadır.
- Özellikle sıvı ve yarı sıvı yiyeceklerde kıvam algısını geliştirmektedir.
- Genellikle daha hafif, daha taze ve daha az yoğun tatlarla ilişkilendirilmektedir.

#### 2.1.4.3. Yumuşak Dokular

Yumuşak dokular yiyeceklerin ağızda kolay dağılmasını sağlayarak çiğneme ihtiyacını azaltmaktadır. Bu dokular çoğunlukla rahatlatıcı ve tatmin edici olarak algılanmakta, özellikle de kremi, yumuşak veya pürüzsüz olanlar, gıdanın ağızda erimesi ve tatların eşit dağılımını sağlamasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu tür dokular tatlılardan (örn. pudingler, dondurma) tuzlu yiyeceklerle kadar geniş bir yelpazede kullanılır ve genellikle zengin ve rahat bir his uyandırır (Engelen vd., 2005). Yumuşak dokular ağızda rahatlatıcı bir his oluşturarak tatların hızlı bir şekilde algılanmasını sağlar ve özellikle

yağlılık, tatlılık ve umami gibi yoğun tatlarla birleştirildiğinde daha etkili bir lezzet algısına katkıda bulunur. Örneğin, bir kekin yumuşak ve hafif dokusu tatlılık ve yağlılığın etkisini dengeleyerek tüketiciye dengeli bir tat deneyimi yaşatır. Lezzet algısında yumuşak dokuların rolü şu şekildedir (Yoshikawa vd., 1990):

- Rahatlatıcı ve tatmin edici bir his oluşturur.
- Tatların ağızda daha homojen yayılmasını sağlar.
- Genellikle yoğun ve zengin tatlarla ilişkilendirilir.
- Tatların uzun süre algılanmasına yardımcı olur.

Lezzet algısında bu üç dokusal özellik tek başına önemli rol oynasa da dokusal kontrastlar daha etkili bir lezzet deneyimi sunmaktadır. Örneğin, çıtır bir dış katman ile yumuşak ve akışkan bir dolguya sahip bir tatlı, ağızda hem mekanik hem de kimyasal uyaranları birleştirerek tatmin edici bir deneyim sağlamaktadır. Bu zıtlıklar özellikle Türk mutfağında, çıtır hamur ve akışkan şerbet kombinasyonunun duysal çeşitlilik sunduğu baklava gibi tatlılarda yaygın olarak görülmektedir. Dokusal zıtlıklar, tüketiciye çok boyutlu bir tat ve doku deneyimi sunarak yiyeceklerin tekdüze olmasını engellemektedir (Smith vd., 2011).

Sonuç olarak doku, lezzet algısının temel bir bileşenidir ve yiyeceklerin ağızda nasıl hissedildiği, tüketici deneyimini doğrudan etkiler. Doku, tazelik, kıvam, tat yoğunluğu ve genel lezzet deneyimine katkı sağlayarak tüketicilerin yiyecek kalitesine dair algılarını şekillendirir. Dokusal kontrastlar, yiyeceklerin duysal çeşitliliğini artırırken, farklı kültürel ve bireysel tercihler de dokunun lezzet algısındaki rolünü değiştirebilir. Tüm bu unsurlar, yiyeceklerin sadece tat ve koku gibi duysal özelliklerle değil, aynı zamanda dokusal zenginlikle de deneyimlenmesi gerektiğini gösterir. Dokunun bu çok yönlü etkisi, yiyeceklerin duysal kalitesinin ve tüketici memnuniyetinin artırılmasında önemli bir rol oynar (Szczeniak, 2002).

#### **2.1.5. Sıcaklık**

Lezzet algısında sıcaklık, yiyeceklerin duysal özelliklerini etkileyen kilit faktörlerden biri olmakla beraber tat, doku ve aroma gibi unsurların nasıl algılandığını da belirlemede önemli bir yer tutmaktadır. Sıcaklık farklılığı, yiyeceğin kimyasal bileşenlerinin çözünürlüğünü ve tat tomurcuklarına erişimini doğrudan etkileyerek lezzet algısının yoğunluğunu ve yapısını şekillendirir (Engelen vd., 2005).

Sıcaklık, dil üzerindeki tat tomurcuklarının hassasiyetini etkileyerek bazı tatların algılanan yoğunluğunu artırabilmekte ya da azaltabilmektedir. Çoğunlukla sıcak yiyecek ve içecekler, soğuk yiyecek ve içeceklere göre daha güçlü tat algısına neden olmaktadır. Örneğin, tatlılık ve umami gibi tatlar sıcaklık arttıkça daha yoğun algılanırken, acılık ve ekşilik daha hafif algılanmaktadır. Bu nedenle, sıcak bir çorba veya kahve, tatlarının daha net algılanmasına yol açabilirken, soğuk yiyecekler (örneğin dondurma) tatlılığın ve diğer tatların yoğunluğunu azaltabilir (Bartoshuk, vd., 1982).

Sıcaklık aynı zamanda yiyeceklerin dokusal özelliklerini de değiştirebilmektedir. Örneğin, yüksek sıcaklık yiyeceklerin yumuşaklık, akışkanlık ve viskozite gibi dokusal unsurlarını etkileyen bir faktördür. Sıcak yiyecekler genellikle daha yumuşak ve daha kolay çiğnenebilir hale gelirken, soğuk yiyecekler daha sert ve gevrek hissedilebilir (Engelen vd., 2005). Bu nedenle, sıcak yiyecekler genellikle daha lezzetli ve tatmin edici olarak değerlendirilir. Örneğin, sıcak çikolatanın sıcaklığı düştüğünde hem tadında hem de dokusunda belirgin bir değişiklik olur; daha yoğun ve acı bir tada sahip daha kalın bir doku ortaya çıkar (Stuckey, 2013). Bununla birlikte çıtır yiyecekler, sıcak servis edildiklerinde dokusal özelliklerini korurlar; soğuduklarında ise yumuşayarak çıtırlıklarını kaybedebilirler. Bu nedenle, çıtır yiyeceklerin (örneğin kızartmalar) sıcak servis edilmesi tercih edilmektedir (Bourne, 2002).

Sıcaklık, yiyeceklerin aroma bileşenlerinin salınımını ve bu aromaların algılanma yoğunluğunu doğrudan etkiler. Yüksek sıcaklık, uçucu aroma bileşenlerinin daha hızlı serbest kalmasına ve burun içindeki koku reseptörleri tarafından daha yoğun bir şekilde algılanmasına neden olur (Delwiche, 2004). Bu nedenle, sıcak yiyecekler genellikle daha güçlü bir aroma profiline sahip olurken, soğuk yiyeceklerde aroma daha az belirgin olabilir. Örneğin, sıcak bir çorba, içindeki baharatların aromasını daha yoğun bir şekilde salarken, aynı çorba soğutulduğunda bu aromalar daha zayıf algılanır (Stuckey, 2013).

Sonuç olarak, sıcaklık lezzet algısında tat, aroma ve dokusal algının şekillenmesinde kilit bir rol oynar. Sıcaklık, yiyeceklerin kimyasal ve fiziksel özelliklerini doğrudan etkileyerek, tatlılık ve acılık gibi temel tatların algısını değiştirir, aromaların yayılmasını hızlandırır ve dokusal farklılıklara neden olur. Bu çok yönlü etkileşimler, sıcaklığın lezzet deneyiminde yalnızca bir duyuşsal unsur olmadığını, aynı zamanda algısal bir uyaran olarak ne denli önemli bir işlev taşıdığını göstermektedir (Nakamura & Kurihara, 1991).

## 2.2. LEZZET ALGISINI ETKİLEYEN DİĞER FAKTÖRLER

### 2.2.1. Kültür ve Sosyal Etkiler

Kültürel ve sosyal bağlamlar bireylerin lezzet ve aromayı algısını şekillendirmekte ve bu etkiler yiyeceklerin kabul görmesi ve tercih edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Kültürel etkilerin lezzet algısına etkileri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- *Kültürel Tat Tercihleri:* Farklı kültürel bağlamlar lezzet tercihlerinde belirleyici olmaktadır. Örneğin Asya kültürlerinde baharatlı ve umami tatlar daha yaygın olarak tercih edilirken, batı kültürlerinde tatlı ve tuzlu tatlar daha yaygın olarak tercih edilmektedir. Bir araştırma, kültürel farklılıkların lezzet algısını etkilediğini ve bu farklılıkların bireylerin lezzet tercihleri üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını göstermiştir. Bu durum, yiyeceklerin kültürel geçmişlerine bağlı olarak nasıl algılandığını ve değerlendirildiğini açıkça ortaya koymaktadır (Rozin, vd., 2002).

- *Geleneksel Yemekler ve Alışkanlıklar:* Her kültür geleneksel yiyecekleri ve bunlara özgü lezzet profillerini oluşturmuşlardır. Bu geleneksel yiyecekler kültürel kimliğin bir parçası olarak kabul edilmiş ve bireylerin lezzet algısını şekillendirmiştir. Örneğin, Türk mutfağında yoğurt, yoğurt bazlı soslar ve baharatlar lezzet profillerinin temel unsurlarındandır. Geleneksel yiyeceklerin sık tüketimi, bireylerin bu tatlarla ilişkin olumlu bir algı geliştirmesine yol açabilmektedir (Trichopoulou vd., 2007).

- *Kültürel Sosyalleşme:* Bireylerin çocukluk döneminde kültürel olarak şekillenen tat ve yemek alışkanlıkları, lezzet algılarını uzun süre etkilemektedir. Çocuklar ailelerinden ve çevrelerinden öğrendikleri tat tercihlerine bağlı olarak büyürler ve bu da lezzet algılarının temelini oluşturur (Birch, 1999). Bu sosyalleşme süreci, bireylerin tat tercihlerinde kültürel etkilerin nasıl oluştuğunu ve bu etkilerin ne kadar güçlü olduğunu göstermektedir.

Sosyal etkiler, bireylerin tat ve aroma algısını etkileyen bir diğer önemli faktördür. Sosyal çevre, bireylerin yiyecek tercihlerini ve lezzet algılarını şekillendiren çeşitli mekanizmalar sunmaktadır:

- *Sosyal Normlar ve Yiyecek Tercihleri:* Sosyal normlar yemek alışkanlıkları ve tat tercihlerini etkileyebilmektedir. Toplumun belirli yiyecekleri veya tatları değerlendirme şekli, bireylerin bu yiyecekleri nasıl algıladığını etkileyebilmektedir. Örneğin, sosyal olarak kabul gören yiyecekler genellikle daha çok sevilirken, sosyal olarak kabul görmeyen yiyecekler olumsuz bir algı oluşturabilmektedir (Herman &

Polivy, 2008). Sosyal normlar, yiyeceklerin sosyal bağlamda nasıl değerlendirildiğini ve sevildiğini gösteren bir olgudur.

- *Grup Etkileşimleri ve Yiyecek Tüketimi:* Toplumsal gruplaşmalar bireylerin besin tercihleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Arkadaş grupları, aile üyeleri ve sosyal çevre yiyecek seçimlerini ve tat tercihlerini değiştirebilir. Örneğin, grup dinamikleri ve sosyal etkileşimler belirli gıdaların tercih edilmesine veya reddedilmesine rehberlik edebilir (Harris vd., 2009). Bu etkileşimler, bireylerin tat algısının sosyal bağlam tarafından nasıl şekillendirildiğini açıklamaktadır.

- *Medya ve Popüler Kültür:* Medya ve popüler kültür, lezzet algısı ve tercihlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Televizyon programları, sosyal medya ve reklamlar belirli yiyecekleri ve tatları popülerleştirebilir ve bu da bireylerin tat tercihlerini etkileyebilir (Harris vd., 2009). Medyanın lezzet algısı üzerindeki etkileri, yiyeceklerin sosyal olarak nasıl değerlendirildiğini ve bu değerlendirmelerin lezzet algısına nasıl yansıdığını göstermektedir.

## **2.2.2. Duyusal Durum**

Duyusal durum, bireylerin fiziksel ve psikolojik durumlarıyla ilişkili olarak, lezzet algısını etkileyen bir diğer önemli faktördür. Bu durum, çeşitli duyusal sistemlerin, özellikle tat ve koku alma duyularının işlevi ile yakından ilişkilidir (Cankül & Uslu, 2020).

- *Açlık ve Tokluk Durumu:* Lezzet algısı bireylerin açlık ve tokluk durumlarına göre değişkenlik gösterebilmektedir. İnsan aç olduğunda, yiyeceklerin tatlılık, yağlılık veya tuzluluk gibi belirli tat özellikleri daha çekici hale gelebilir ve bu tatlara karşı duyarlılık artabilir (Holland vd., 2016). Toklukta ise tatlara karşı duyarlılık azalır ve yiyecekler daha az çekici hale gelir. Bu süreçte beyindeki hipotalamus açlık ve tokluk sinyallerini düzenleyen kritik bir bölgedir ve tat algısı ile yakından ilişkilidir (Saper vd., 2002).

- *Duyusal ve Psikolojik Durum:* Lezzet algısı kişilerin duygu ve psikolojik durumlarından da etkilenmektedir. Özellikle stres, kaygı ve mutluluk gibi ruhsal durumlar lezzet algısında değişikliklere yol açabilmektedir. Örneğin, stres altında acı tatlara karşı hassasiyetin arttığı, olumlu duygu durumlarında ise tatlı tatların daha çekici hale geldiği gözlemlenmiştir. Bu süreçler beynin limbik sistemiyle bağlantılı olup duygu ve tat algısı arasındaki etkileşimi açıklamaktadır (Van Strien vd., 2013).

- *Duyusal Modülasyon ve Algısal Adaptasyon:* Duyu organları sürekli olarak belirli tat ve kokulara maruz kaldıklarında algısal adaptasyon geliştirmektedir. Algısal adaptasyon, bir tat veya kokunun sürekliliğine karşı duyu sistemin duyarlılığının azalmasıdır. Örneğin, bir yiyeceği uzun süre çiğnemek veya sürekli koklamak, o yiyeceğin tat ve kokusunun zamanla daha az algılanmasına neden olabilmektedir (Dalton, 2000).

Sonuçta, lezzet algısı duyu durum ve beynin karmaşık etkileşimlerinin bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte tat, koku, doku ve sıcaklık gibi çeşitli duyu girdiler beyinde bir araya gelerek karmaşık bir lezzet deneyimi oluşturur. Ayrıca bireyler açlık ve tokluk durumlarına, duyu adaptasyonlarına ve duyu durumlarına bağlı olarak lezzet algısında değişiklikler yaşarlar. Dolayısıyla, beyin ve duyu durum lezzet algısında kritik bir rol oynamakta ve bu unsurlar arasındaki etkileşim bireylerin lezzet deneyimlerini şekillendirmektedir (Prescott & Stevenson, 2015).

### 2.2.3. Önceki Deneyimler ve Alışkanlıklar

Lezzet algısında önceki deneyimler ve alışkanlıklar, tat ve aroma algısını derinlemesine etkileyen temel unsurlardır. Bu unsurlar, bireylerin lezzetleri nasıl deneyimlediği ve değerlendirdiği üzerinde önemli bir rol oynar. Önceki deneyimler ve alışkanlıklar, tatların tanınmasını, değerlendirilmesini ve genel lezzet algısını etkileyen karmaşık bir etkileşim ağını temsil eder. Bu doğrultuda tat öğrenme ve tat alışkanlıkları gibi kavramlar, bu etkileşimleri anlamak açısından önemlidir (Karlström, 2020; Prescott, 2012).

- *Tat Öğrenme:* İnsanlar, zamanla tat ve aroma algılarında değişimlere yol açan öğrenme süreçlerine girerler. Bu öğrenme, belirli tatlara karşı beğeni veya hoşlanma geliştirmeyi içerir. Örneğin, bir kişi çocukken hoşlanmadığı bir yiyeceği, yetişkinliğinde farklı bir şekilde algılayabilir. Koster vd. (2009) tarafından yapılan bir çalışma, bireylerin tat tercihlerinin zamanla değiştiğini ve bu değişimin önceki tat deneyimleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu tür öğrenme süreçleri, tatlı, tuzlu, acı ve ekşi gibi temel tatların algısını etkileyebilir.

- *Tat Alışkanlıkları:* Bireylerin günlük beslenme alışkanlıkları, tat algısını etkileyebilir. Özellikle sık tüketilen yiyecekler, tat tercihlerini şekillendirir ve bu alışkanlıklar, belirli tatları daha hoş veya rahatsız edici hale getirebilir. Yapılan bir



Çalışmada yiyeceklerin tktim sıklığının, tat algısını etkilediğini ve sık tktilen tatların daha fazla beğenildiği tespit edilmiştir (Desmet & Schifferstein, 2008).

Alışkanlıklar, bireylerin belirli tatları veya yiyecekleri kabul etme veya reddetme eğilimlerini ifade eder. Bu eğilimler genellikle kültürel, sosyal ve bireysel deneyimlere dayanır. nceki deneyimler ve alışkanlıklar arasındaki etkileşimler, lezzet algısını daha da karmaşık hale getirir. Örneğin, bir birey belirli bir yiyeceği çocukluğunda olumsuz bir deneyimle ilişkilendirmişse, bu yiyeceğin tatları ve aromaları hakkında negatif bir algı geliştirebilir. Bu tür olumsuz deneyimler, bireyin tat alışkanlıklarını etkileyerek, belirli tatlara karşı bir önyargı geliştirmesine neden olabilir (Rozin & Zellner, 1985).



## İKİNCİ BÖLÜM

### LEZZET EŞLEŞTİRME

#### 1. LEZZET EŞLEŞTİRMESİ

Lezzet eşleştirme, çoğunlukla aroma ve tatları birbiriyle uyumlu biçimde birleştirerek yiyecek ve içeceklerin aromalarını zenginleştirmek ya da farklı ve yenilikçi aroma kombinasyonları geliştirmek için başvurulan bir yöntemdir (Galmarini, 2020). Günümüzde yaygın olarak kullanılmaya başlanan bu yaklaşım, değişik yiyecek ve içeceklerin aroma, tat, doku ve bileşenleri arasındaki benzerliklerden veya etkileşimlerden yararlanarak uyumlu lezzet kombinasyonları oluşturmaya yoğunlaşmaktadır (Mikhailovna, 2015).

Lezzet eşleştirme yöntemi kimyasal bileşenlerin veya aroma profillerinin karşılıklı olarak etkileşime girerek tamamlayıcı bir aroma ortaya çıkarmasını inceleyen bilimsel bir yaklaşımdır (Karlström, 2020). Eşleştirmeler kimi zaman sıradışı ve lezzetli bileşimler oluşturmak amacıyla alışılmadık kombinasyonları buluşturmak için kullanılmaktadır. Örneğin, çikolata-tuzlu karamel ya da mango-acı biber kombinasyonu gibi ilginç lezzet deneyimleri oluşturulabilmektedir (Coucquyt vd., 2020). Dolayısıyla bu yaklaşım, yeme içme deneyimini geliştirmek ve yeni tatlar keşfetmek isteyen şeflerin ve yemek meraklılarının ilgisini çekmektedir.

Bu konudaki akademik çalışmalarda lezzet eşleştirmesi genellikle moleküler gastronomi ile ilişkilendirilmektedir. Ahn ve arkadaşları (2011) lezzet eşleştirmesinin dayanağının aromatik bileşenlerin benzerliğine dayandığını belirtmektedir. Bu anlayış “aromatik eşleştirme teorisi” olarak bilinen teoriye yol açmıştır. Teoriye göre, iki yiyeceğin benzer aromatik bileşenlere sahip olması, bu iki yiyeceğin lezzet açısından uyumlu olma olasılığını artırmaktadır. Bununla birlikte, bazı çalışmalar kültürel ve bölgesel farklılıkların da önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, Blumenthal ve arkadaşlarının (2008) çalışmalarında, Batı mutfağında benzer lezzetlerin eşleştirilmesi popülerken, Asya mutfaklarında zıt lezzetlerin tercih edildiği gözlemlenmiştir.

Lezzet eşleştirme, uyumlu lezzet profilleri oluşturmak için iki veya daha fazla yiyeceği bir araya getirmeye yönelik bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım hem moleküler gastronomi hem de duyu analizden yararlanan bir takım temel ilkeleri kapsamaktadır. Lezzet eşleştirmenin temel ilkeleri şunlardır:

- *Kimyasal Bileşenlerin Benzerliği:* Lezzet eşleştirmesinin dayandığı başlıca ilkelerden biri yiyeceklerin kimyasal bileşenlerinin benzerliğidir. Bu yaklaşımı destekleyen bazı çalışmalar, iki yiyeceğin benzer aromatik bileşenlerinin tat uyumluluğunu artırabileceğini öne sürmektedir (Ahn vd., 2011). Örneğin, fındık aroması içeren bir bileşen ile çikolata, benzer aromatik bileşenlere sahip olduğu için sıkça bir araya getirilmektedir. Bu ilke, moleküler gastronominin “aromatik eşleştirme teorisi” ile bağlantılı olup yiyeceklerin aromatik bileşenlerinin etkileşimlerine odaklanmaktadır (Briscone & Parkhurst, 2018; Eschevins vb., 2018).

- *Zıt Aromalar ve Kontrast:* Yiyeceklerin aromatik profillerinde zıt aromaların kullanılması lezzet eşleştirme stratejilerinden birisidir. Blumenthal ve diğerlerine (2008) göre, zıt aromalar arasında bir denge kurmak, aroma profillerinde ilginç ve yenilikçi eşleşmeler oluşturabilmektedir. Bu ilke, gastronominin yaratıcı süreçlerinde yenilikçi eşleştirmelerin teşvik edilmesine olanak sağlamaktadır.

- *Tat Dengeleme:* Lezzet eşleştirmesinin bir diğer önemli ilkesi de tatların dengelenmesidir. Beş temel aroma kategorisi vardır: acı, tatlı, tuzlu, ekşi ve umami. Bu tatları dengeli bir şekilde kullanmak damakta daha zengin ve daha hoş bir tat deneyimi sunmaktadır. Örneğin tuzlu bir peyniri tatlı bir meyve ile eşleştirmek tatlı-tuzlu dengesini sağlayarak her iki malzemenin tadını daha yoğun hale getirebilir (Traynor vd., 2013).

- *Duyusal Denge ve Uyum:* Lezzet eşleştirme, yiyeceklerin duysal denge ve uyum içinde olmasını destekler niteliktedir. Bu da tat, koku, doku ve renk gibi duysal unsurların uyumlu bir deneyim oluşturmak için bir araya gelmesini kapsamaktadır. Ahn ve arkadaşlarının (2011) araştırmasına göre başarılı bir lezzet eşleştirmesi, yiyeceklerin duysal özelliklerinin dengeli bir kombinasyonunu gerektirmektedir (Spence vd., 2015).

Lezzet eşleştirmenin temel ilkeleri aromatik bileşenlerin benzerliği veya zıtlığı, tat dengesi, dokusal uyumluluk, mevsimsellik ve kültürel bağlamlar gibi çok yönlü dinamiklere dayanmaktadır. Bu ilkeler hem gastronomik yeniliklerin hem de geleneksel mutfak uygulamalarının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

## 1.1. LEZZET EŞLEŞTİRMESİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Lezzet eşleştirme yöntemi, tarih boyunca geleneksel mutfak uygulamalarından bilimsel analizlere kadar geniş bir spektrumda evrim geçirmiştir. Geleneksel mutfaklar, deneme-yanılma ve kültürel miras yoluyla tat kombinasyonlarını oluşturmuş ve bu uygulamalar tarihsel olarak yerel malzemelerin ve tatların bir araya getirilmesiyle

şekillenmiştir (Toussaint-Samat, 2009). Bu süreç, genellikle mutfak kültürlerinin gelişimi ve lezzetlerin kişisel deneyimlere dayalı olarak birleştirilmesiyle yürütülmüştür. Örneğin, Türk mutfağında et ve yoğurt kombinasyonu, tarihsel olarak deneyimlere dayanan bir eşleştirmedir.

20. yüzyılın ortalarından itibaren, yiyeceklerin kimyasal bileşenleri üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, tat eşleştirmelerinin anlaşılmasında önemli bir rol oynamıştır. Kimyasal bileşenlerin tat ve koku üzerindeki etkilerini anlamak, yiyeceklerin birbirleriyle nasıl uyum sağladığını incelemek için bir temel oluşturmuştur (This, 2006).

The Fat Duck restoranın Michelin yıldızlı şefi Heston Blumenthal, 2000 yılı civarında çikolata ve tuzlu malzemelerle çalışmalar yaparken ilginç bulgulara ulaştı. Bu şaşırtıcı bulgular havyar ve beyaz çikolatanın muhteşem bir lezzet uyumu içinde olduğu gerçeğine dayanıyordu. Bunun ardından parfüm şirketi Firmenich'te çalışan aroma bilimcisi François Benzi ile temasa geçti ve her iki yiyeceğin aroma analizlerini karşılaştırarak havyar ve beyaz çikolatanın bazı önemli ortak aroma bileşenlerine sahip olduğu sonucuna ulaşıldı. Bu keşif, benzer kimyasal bileşimlere sahip yiyeceklerin birbiriyle uyumlu olduğunu öne süren bir teori olan “lezzet eşleştirme hipotezinin” ortaya çıkmasına yol açmıştır (Blumenthal, 2009). Ortaya atılan lezzet eşleştirme hipotezi temelde çok basit bir öncüle dayanmaktadır. Bu teoriye göre, iki yiyecek arasında ne kadar çok benzer aromatik bileşen varsa, birlikte tüketildiklerinde o kadar lezzetli bir deneyim sunarlar. Buradaki hipotez, lezzetin temel tat algılarından ziyade uçucu aromatik bileşikler sayesinde oluştuğu fikri üzerine kurulmuştur (Klepper, 2011). Genel anlamda, tat türü fark etmeksizin (tuzlu, tatlı, acı, ekşi veya umami), yiyecekler arasındaki ortak aromatik bileşenlerin varlığı, bu yiyeceklerin birbirleriyle uyum sağladığını göstermektedir. Bu teoriye göre, örneğin çikolata ve mavi peynir gibi iki farklı yiyeceğin arasında en az 73 aromatik bileşen bulunduğu için iyi bir kombinasyon olduğu düşünülebilir (Ahn vd., 2011).

Bu yaklaşım özellikle şefler ve gastronomi meraklıları tarafından yoğun ilgi görmüştür. Nitekim Şef Martin Lersch 2007 yılında “They Go Really Well Together” adlı blogu açarak bu teorinin pratik uygulamalarını hayata geçirmiştir. Blogunda düzenli olarak yiyeceklerin kimyasal bileşenleri doğrultusunda bir araya getirilebilecek malzemeleri kullanıcılarla paylaştı. Okuyucular da bu bilgilere dayanarak kendi özgün tariflerini oluşturup bloğa yükledi. Tüm bu uygulamalar, lezzet eşleştirme hipotezinin

pratik örnekleri ve ilk değerlendirmeleri niteliğinde görülmektedir (Klepper, 2011; Galmarini, 2020).

Günümüzde, lezzet eşleştirmesi hem gastronomi hem de endüstriyel mutfaklarda geniş bir şekilde uygulanmaktadır. Bilgisayar destekli analizler ve büyük veri teknolojileri, yiyeceklerin ve içeceklerin en uygun eşleşmelerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, gastronomik yaratımlar ve moleküler mutfak uygulamaları bu bilimsel bilgiyi daha yaratıcı ve yenilikçi şekillerde kullanmaktadır. Lezzet eşleştirmesi, hem geleneksel deneyimlere hem de modern bilimsel yaklaşımlara dayanan dinamik bir alandır ve mutfak kültürlerinde sürekli olarak gelişmektedir.

## 1.2. LEZZET EŞLEŞTİRMESİNİ ETKİLEYEN TEMEL FAKTÖRLER

### 1.2.1. Aromatik Bileşenler

Aroma, gıdalardaki uçucu bileşenlerden kaynaklanan ve besinlerin özleri ile ortaya çıkan buharlaşabilen maddelerdir. Aromalar genellikle bitki özleri, baharatlar, meyve ve sebzeler gibi gıdalardaki uçucu bileşenlerden elde edilmektedir. Bu bileşenler çeşitli kimyasal yapılar barındırmakla birlikte hücrelerin içinde veya hücre zarlarında bulunurlar (Patterson & Aftel, 2004). Isı, pişirme süreci veya doğal olgunlaşma süreci gibi etkenler bu uçucu bileşenlerin buharlaşmasına ve havaya bırakılmasına neden olur. Böylelikle yiyeceklerin kendine özgü aromatik profilleri oluşmaktadır (Chartier, 2012).

Lezzet eşleştirme yöntemini kavrayabilmek için öncelikle lezzetin çoğunlukla tat ve koku duyularından kaynaklandığını bilmek gerekmektedir. Tat duyusu, dilimizin algılayabildiği altı ana tadı içerir: tatlı, ekşi, tuzlu, acı, tuzlu ve umami. Fakat ilginç bir şekilde, tat deneyiminin sadece yaklaşık %20'si bu altı tat tarafından oluşmaktadır. Geriye kalan %80'lik kısım ise yiyeceğin aromasından kaynaklanmaktadır (Fisher & Scott, 2020). Dolayısıyla aroma, lezzet algısı üzerinde önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte, lezzet eşleştirme hipotezi yiyeceklerin içerdiği uçucu kimyasal bileşiklerle bağlantılı bir durumdur. Bu uçucu bileşikler, gaz kromatografisi ve kütle spektrometrisi (GC-MS) olarak adlandırılan bir analiz yöntemi aracılığıyla tespit edilmektedir (Tallab & Alrazgan, 2016). GC-MS, kimyasal bileşiklerin gazlaştırılması ve bu bileşiklerin belirli numunelerdeki oranlarının ölçülmesi yoluyla kullanılmaktadır. Gıda bilimcileri yiyeceklerde bulunan uçucu aroma bileşenlerini bu yöntemi kullanarak belirlemektedir. Böylelikle lezzet bileşenlerinin bilimsel temelli bir listesi oluşturulabilmektedir (Al-Razgan, Tallab, & Alfakih, 2021).

Yiyeceklerin aromasını oluşturan aroma bileşikleri, çeşitli kimyasal organik bileşikler grubuna aittir. Bunlar arasında alkoller, asitler, esterler, fenoller, karbonil bileşikleri, sülfürler, furanonlar, terpenler ve norisoprenoidler yer alır. Bu çeşitli bileşikler, yiyeceklerin karakteristik aromasının oluşmasını sağlayan temel bileşenlerdir. Bu kimyasalların miktarı, türü ve kombinasyonu yiyeceklerin tat ve koku profilini belirler. Örneğin, bir yemekte kullanılan baharatların kombinasyonu o yemeğin karakteristik aromasını oluştururken, meyve veya sebzelerin doğal bileşenleri de kendilerine özgü tat ve koku profillerini belirlemektedir (Guichard vd., 2017).

Yiyeceklerde yaygın olarak bulunan aroma bileşikleri şunlardır:

- *Esterler*: Esterler hem doğal gıdalarda bulunan hem de fermente gıdaların lezzet profilini belirleyen önemli bileşenlerdir. Doğal gıdalarda, özellikle muz, elma, portakal ve ananas gibi meyvelerde bulunan esterler, meyvemsi aromaları oluşturarak lezzetin kapsamlı olmasına destek olmaktadır. Fermantasyona uğramış gıdalarda ise başta alkollü içecekler olmak üzere aromayı belirleyen unsurlar arasında yer almaktadır (Critiani & Monnet, 2001). Fermantasyon süreci sırasında mikroorganizmaların metabolizması tarafından üretilen esterler, alkollü içeceklerin karakteristik aromasını oluşturur. Bunun sonucunda içeceğin meyvemsi, çiçeksi veya baharatlı notaları gelişir ve ürünün tat ve koku bakımından zenginlik kazanması sağlanır. Bu nedenle esterler hem doğal gıdaların hem de fermente gıdaların lezzet ve aromasında önemli bir rol oynayarak gıdaların algısal niteliğini artırır ve tüketici deneyimini zenginleştirir (Berry & Slaughter, 2003).

- *Laktonlar*: Laktonlar, süt ürünlerinde ve bazı meyvelerde bulunan kimyasal bileşiklerdir. Bu bileşikler genellikle sahip oldukları tatlı ve kremamsı koku ile bilinmektedir. Özellikle sütte ve süt ürünlerinde bulunan laktonlar, sütün kendine özgü tat ve kremalı dokusunu oluşturan ana bileşenlerden biridir. Hindistan cevizi ve vanilya gibi gıdalarda da bulunan laktonlar, meyve aromalarını daha kapsamlı hale getirerek tatlı ve kremamsı notalarıyla zenginlik katmaktadır. Bu bileşikler genellikle gıda endüstrisinde tatlandırıcı ile aroma verici olarak da kullanılmaktadır ve başta süt ürünleri, dondurma, tatlılar ve içecekler olmak üzere birçok üründe rastlanmaktadır (Rowe, 2011).

- *Terpenler*: Terpenler çam, narenciye ve çeşitli bitkilerin özlerinde bulunan doğal bileşikler olup genellikle taze ve ferah kokularıyla bilinirler. Bu kimyasal bileşikler bitkilerin çiçek, yaprak veya meyve gibi çeşitli kısımlarında bulunabilmektedir. Özellikle çam ağaçlarından elde edilen terpenler, orman ve doğa ortamlarındaki taze kokuyu çağrıştırmaktadır. Turunçgillerde bulunan terpenler genellikle taze ve canlı bir aromaya

sahiptir ve limon, portakal ve greyfurt gibi meyvelerin karakteristik kokularını oluşturur. Narenciye terpenleri ise meyve sularında, içeceklerde, tatlılarda ve aromalı ürünlerde yaygın olarak kullanılmaktadır (Coucquyt vd., 2020). Ayrıca terpenlerin antioksidan ve antimikrobiyal özellikleri nedeniyle gıda koruyucu olarak da kullanılmaları söz konusudur (Waché vd., 2003).

- *Alkoller*: Bir aroma bileşiği olan alkoller, genellikle meyvelerde, bitki özlerinde ve bazı fermente ürünlerde bulunan kimyasal bileşiklerdir. Bu bileşikler çoğunlukla tatlı, meyvemsi ve çiçeksi kokuları ile tanınmaktadır (Briscone & Parkhurst, 2018). Bunlara örnek olarak etil alkol, başta şarap, bira ve alkollü içkiler olmak üzere çeşitli içeceklerde bulunur. İzobütil alkol, çeşitli meyve ve çiçeklerden elde edilen doğal yağlarda bulunur ve tatlı, meyvemsi bir kokuya katkıda bulunur. Ayrıca, benzil alkol vanilya benzeri kokusuyla bilinir ve vanilya özleri ve aromalarında yaygın olarak kullanılır. Alkoller, gıdalara hoş bir tat ve koku katmanın yanı sıra, aroma bileşenlerinin dengelenmesinde ve ürünlerin genel duyu kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynarlar (Reineccius, 2006).

- *Aldehitler*: Aldehitler doğada birçok bitki ve hayvan türünde yaygın olarak bulunan organik bileşiklerdir. Bu organik bileşikler, genellikle çiçek ve meyvelerin karakteristik kokularını oluşturan önemli aroma maddeleridir (Coucquyt vd., 2020). Aldehitlerin koku özellikleri geniş bir yelpazede değişiklik göstermektedir; bazıları hoş ve tatlı kokulara sahipken, bazıları da keskin ve rahatsız edici olabilmektedir. Bu koku özellikleri molekül yapılarına ve konsantrasyonlarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin vanilin, vanilya çubuklarında doğal olarak bulunan ve vanilya aromasını oluşturan bir aldehittir. Benzaldehit, badem yağında bulunan ve badem kokusunu veren bir başka aldehittir. Asetaldehit ise elma suyunda bulunur ve elma aromasını oluşturan bir aldehittir (Reineccius, 2006). Aldehitler, gıdalarda tat ve aroma profiline zenginlik katarak genellikle tatlı, meyvemsi ve çiçeksi notalarıyla tanınır. Bu bileşikler, lezzet algısını artırabilir ve gıdaların genel lezzet dengesini etkileyebilir. Ayrıca lezzet eşleştirmesinde aldehitler, gıdalar arasında uyumlu bir denge sağlamak, gıdanın tadını ve aromasını diğer bileşenlerle dengelemek için kullanılabilir. Örneğin, vanilya aroması tatlılar ve süt ürünleri ile uyum içinde olabilirken, elma kokusu tatlı ve asitli meyvelerle uyum içinde olabilir. Dolayısıyla aldehitler gıda deneyimini zenginleştirmede ve tat uyumunu sağlamada önemli bir rol oynar (Schultheiss vd., 2000).

- *Asitler*: Aroma bileşiklerinden asitler meyve, süt ürünleri ve fermente gıdalarda yaygın olarak bulunan organik bileşiklerdir ve genellikle ekşi ya da keskin tatlarla

ilişkilendirilirler (Briscone & Parkhurst, 2018). Örneğin, limonlarda bulunan sitrik asit ekşi bir lezzet katar ve içecekler, şekerlemeler, soslar ve meyve suyu gibi birçok gıda ürününde yaygın olarak kullanılır. Başka bir örnek ise üzümelerde bulunan tartarik asittir ve özellikle şarap üretiminde asitliği düzenlemek için kullanılır. Laktik asit ise süt ürünlerinde ile fermente gıdalarda bulunur ve ürünlere hafif bir ekşilik katar. Gıda sektöründe asitler genellikle asitleştirme, pH düzenleme ve içecekler, konserve gıdalar, turşular, fermente ürünler ve şekerlemeler gibi çeşitli gıda ürünlerinin üretiminde koruyucu olarak kullanılır (Nielsen, 2017). Asitler gıdalarda ekşi bir tat profili oluşturarak lezzet dengesi sağlar. Ekşi tat genellikle gıdalara taze, canlı ve dengeli bir lezzet katarken aynı zamanda diğer tatları da vurgulayabilir (Quitmann vd., 2014).

- *Fenoller:* Fenoller ceviz, karanfil, kekik, çay, kahve, şarap, ahududu, yaban mersini, brokoli ve lahanada bulunan kimyasal bileşiklerdir. Gıdalarda genellikle acı, buruk veya ağır tatlarla ilişkilendirilen fenoller aynı zamanda gıdalara koyu renklerini de vermektedir. Fenollerin çeşitli türleri gıdalarda farklı tatlar oluşmasına neden olmaktadır. Örneğin, ceviz, yaban mersini ve lahanada bulunan fenoller genellikle acı bir tada sahipken, karanfilde bulunan öjenol belirgin bir koku kaynağıdır. Öte yandan tanenler, şarap ve çayda bulunan fenolik bileşikler arasında yer alır ve bu gıdalara özgü buruk tadı ile bilinmektedir. Bununla birlikte fenoller antioksidan özelliklere sahiptir ve gıdaların oksidasyonunu önleyebilir (Maga J. A., 1978; Briscione & Parkhurst, 2018).

- *Sülfürler:* Sülfür bileşikleri soğan, sarımsak, pırasa, lahanada bulunan turuncgiller ve peynirlere kadar birçok gıdada önemli bir rol oynamaktadır. Bu bileşikler keskin ve belirgin kokularıyla tanınır ve genellikle gıdalara özgü lezzet ve koku profillerini oluşturur. Özellikle pişirme sırasında ortaya çıkan sülfür bileşikler lezzet ve aroma profiline derinlik ve karmaşıklık kazandırır, ancak fazla kullanıldığında hoş olmayan bir koku ve tat bırakabilir. Bu nedenle sülfürlerin gıdalarda dengeli bir şekilde kullanılması önemlidir (Varlet & Fernandez, 2016).

- *Aromatik Bileşikler:* Aromatik bileşikler, genellikle bitki kaynaklarından elde edilen, güçlü ve hoş kokularıyla bilinen kimyasal bileşiklerdir. Örneğin tarçın, vanilya, kakule gibi baharatlar, nane, kekik, biberiye gibi otlar ve çeşitli meyveler aromatik bileşikler içermektedir. Bu bileşikler gıdalara eşsiz tatlar ve kokular katarak lezzet algısını zenginleştirir (Coucquyt vd., 2020).

- *Furanlar:* Furanlar, çeşitli gıdalarda doğal olarak bulunan ve bazı işleme yöntemleri sonucunda ortaya çıkan kimyasal bileşiklerdir. Genellikle kızartma veya



pişirme işlemleri sırasında bazı bileşiklerin reaksiyonu sonucu oluşurlar. Özellikle kahve, ekmek, bazı süt ürünleri, kavrulmuş fındık ve ceviz gibi kuruyemişlerde bulunabilirler. Bununla birlikte, yüksek seviyelerde alındığında veya aşırı ısıl işleme maruz kaldığında istenmeyen yanık, acı veya metalik bir tat ve koku üretebilirler (Briscone & Parkhurst, 2018).

Yiyeceklerin uyumlu bir şekilde eşleşmesini sağlayan temel faktörlerden biri, ortak aromatik bileşenlerdir. Aromatik bileşenler, yiyeceklerin tat ve aroma profillerini şekillendiren temel kimyasal maddelerdir. Eğer iki veya daha fazla yiyecek benzer aromatik bileşenlere sahipse, bu yiyecekler birlikte kullanıldığında uyumlu bir tat profili ortaya çıkmaktadır. Bu uyum, yiyeceklerin birbirini tamamlamasına ve lezzetlerin daha dengeli ve hoş bir şekilde algılanmasını sağlamaktadır. Örneğin, vanilya ve tarçın, hem tatlılarda hem de içeceklerde sıkça bir araya getirilir ve bu uyum, her ikisinde de bulunan benzer aromatik bileşenler sayesinde oluşur. Benzer şekilde domates ve fesleğen, her ikisinde de bulunan aromatik bileşikler sayesinde klasik bir lezzet kombinasyonu oluşturur (Page & Dornenburg, 2008; Patterson & Aftel, 2017).

### **1.2.2. Doku ve Kıvam**

Yiyeceklerin dokusu, lezzet eşleştirme sürecinde tat kadar önemli bir rol oynamaktadır (Page & Dornenburg, 2008). Briscione ve Parkhurst (2018)'e göre, yiyeceklerin dokusu, tüketicilerin tat algılarını, beklentilerini ve genel yeme deneyimini etkileyen çeşitli özellikler barındırmaktadır.

Her yiyecek, yumuşak, kremamsı, çıtır veya gevrek gibi çeşitli kategorilerde sınıflandırılabilen kendine özgü bir dokuya sahiptir. Farklı dokuların bir araya getirilmesi, yalnızca tatların değil, aynı zamanda duyuusal algının da zenginleşmesine katkıda bulunmaktadır (Rosenthal, 1999). Örneğin, kremamsı bir peynir ile çıtır bir ekmeğin birleşimi, hem tat hem de doku açısından uyumlu ve tatmin edici bir deneyim sunar.

Lezzet eşleştirmede dokular, gastronomik deneyimi zenginleştiren ve tatların dengelenmesini sağlayan önemli bir faktördür. Dokular, bir yemeğin genel algısını, ağızda nasıl hissedildiğini ve diğer bileşenlerle nasıl etkileşime girdiğini belirler. Farklı dokuların lezzet eşleştirmedeki rolü şu şekildedir:

- **Doku Kontrastı ve Tamamlayıcılık:** Doku kontrastı, özellikle lezzet eşleştirmede dengeli bir tat profili oluşturmak için önemli bir araçtır. Bir yemekte farklı dokuların bulunması, her bir bileşenin daha belirgin bir şekilde öne çıkmasına olanak tanımaktadır

(Briscone & Parkhurst, 2018). Yumuşak ve kremamsı bir çorbanın yanındaki çıtır ekmekler, oluşturduğu kontrast sayesinde yemeğin lezzet deneyimini daha dinamik ve ilgi çekici hale getirmektedir.

- Tatların ve Aromaların Dağılımı: Yiyeceklerin dokusu, tat tomurcuklarının uyarılma biçimini belirleyerek, tatların algılanışını ve yeme deneyimini etkilemektedir. Çıtır, gevrek veya yumuşak dokular, tat tomurcuklarının uyarılma biçimini değiştirir ve dolayısıyla yeme deneyimini zenginleştirir. Örneğin, çıtır bir dış katman, yiyeceğin iç kısmındaki tat ve aroma bileşenlerinin daha yoğun bir şekilde hissedilmesini sağlar. Bu; dış kabuğun, iç malzemenin tat ve aroma bileşenlerinin serbest bırakılmasını ve ağızda daha etkin bir şekilde yayılmasını sağlayan dokusal özellikleri sayesinde gerçekleşmektedir (Bourne, 2002). Diğer yandan yumuşak dokular, tatların daha yoğun ve belirgin bir şekilde algılanmasına neden olur çünkü bu dokular, yiyeceğin üzerinde bulunan aromatik bileşenleri ve tatları daha hızlı bir şekilde yayabilir ve tat tomurcukları üzerinde farklı bir etki oluşturabilmektedir (Chartier, 2012).

- Sıcaklık ve Doku İlişkisi: Yiyeceklerin sıcaklığı, dokusal algıyı ve buna bağlı olarak lezzet deneyimini büyük ölçüde etkilemektedir. Farklı sıcaklık dereceleri, dokuların hissedilme biçimini değiştirerek lezzet eşleştirme sürecine önemli katkılar sağlar (Page & Dornenburg, 2008). Sıcaklık yemeğin genel lezzet profilini doğrudan etkilemektedir. Örneğin, sıcak bir kebab yemeği, ısısı sayesinde baharatların ve yağların aromalarının ortaya çıkmasını sağlarken, etin yumuşak dokusunu da ön plana çıkarır. Soğuk bir yoğurtlu meze ise, kebabın sıcaklığına kontrast oluşturarak hem dokusal hem de tat açısından daha dengeli bir deneyim sunar (Bourne, 2002). Bu tür lezzet eşleştirmeleri, yemeğin tüm bileşenlerinin en iyi şekilde bir araya gelmesine katkıda bulunmaktadır.

- Görsel ve Duygusal Etkiler: Farklı dokuların bir araya getirilmesi, yemeğin görsel çekiciliğini artırır. Bir tabakta hem çıtır hem de yumuşak dokuların bulunması, yemeğin görünümüne hareketlilik katmakta ve yemeği daha cazip hale getirerek lezzet algısını olumlu yönde etkilemektedir. Dokular, yemeğin sadece tadını değil aynı zamanda hissiyatını da etkilemektedir. Çıtır bir hamur işi ya da yumuşak bir tatlı, dokusal olarak tüketiciye farklı bir deneyim yaşatmaktadır (Page & Dornenburg, 2008). Sonuç olarak doku, lezzet eşleştirme sürecinde hem estetik hem de duygusal değer katarak, yemeği bütüncül bir deneyime dönüştürmektedir.

### 1.2.3. Sıcaklık ve Sunum Şekli

Lezzet eşleştirmeyi etkileyen bir diğer faktör sıcaklıktır. Sıcaklık, yiyeceklerin ve içeceklerin tat ve aroma profillerini etkileyerek, lezzet deneyimini doğrudan etkilemektedir (Chapko, 2018). Sıcaklığın lezzet eşleştirme üzerindeki etkileri şu şekildedir:

- *Aroma Yayılımı*: Sıcaklık arttıkça, yiyeceklerin ve içeceklerin içindeki uçucu bileşiklerin buharlaşma hızı da artmaktadır. Bu uçucu bileşikler aromaların algılanmasına neden olmaktadır. Yüksek sıcaklıkta, bu bileşiklerin buharlaşması daha hızlı olur ve dolayısıyla aroma daha belirgin hale gelir. Örneğin, sıcak bir kahve, soğuk olduğunda kaybolabilecek bazı aromatik bileşenleri içerebilir. Soğuk yiyeceklerde ise aroma bileşenleri daha az uçucudur ve bu nedenle aromaları daha az belirgin olabilmektedir (Stuckey, 2013; Perez vd., 2007). Sıcaklık, yiyecek ve içeceklerin birbiriyle olan uyumunu artırır. Uygun sıcaklıkta sunulan yiyecekler birbirlerinin tatlarını ve aromalarını tamamlar, bu da tat kombinasyonlarının daha dengeli ve tatmin edici hale gelmesini sağlar (Steen vd., 2016).

- *Tat Algısı*: Sıcaklık, dildeki tat reseptörlerinin işleyişini etkileyerek tat algısının yoğunluğunu artırmaktadır. Bununla birlikte tatların çözünürlük ve yayılma seviyelerini artırarak, tat bileşenlerinin daha belirgin bir şekilde hissedilmesine neden olmaktadır. Örneğin sıcak bir çorba, içindeki tuz ve baharatların çözünürlük oranını artırarak tatların dil üzerindeki etkisini güçlendirmektedir (Bartoshuk vd., 1982).

- *Doku ve Tekstür*: Sıcaklık, yiyeceklerin dokusunu doğrudan etkileyerek onların hissedilişini ve tüketim şeklini değiştirir. Sıcak pişirilen yiyecekler genellikle daha yumuşak ve çiğnemesi kolay hale gelmektedir (Bourne, 2002). Bu yumuşama, yiyeceklerin daha rahat tüketilmesine olanak tanır ve özellikle sıcak servis edilen yemeklerde belirgin bir dokusal farklılık oluşturur. Buna karşılık, soğuk yiyecekler sertleşebilir ya da dokularında değişiklikler meydana gelebilir. Örneğin, buzdolabında saklanan bir ekmek, oda sıcaklığındaki tazeliğini yitirebilir ve sertleşebilir; bu durum da yeme deneyimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu doku değişiklikleri, lezzet eşleştirmelerinde de önemli bir rol oynar. Sıcak gıdaların yumuşak dokusu, kremalı veya benzer yumuşaklıktaki yiyeceklerle uyumlu bir bütünlük oluşturabilir (Lawless, 2000). Örneğin, taze pişmiş sıcak bir ekmek, kremalı bir peynirle birleştğinde hem tat hem de doku açısından zengin bir deneyim sunar. Ancak aynı ekmek soğuduğunda, sertleşerek

kremalı peynirin yumuşak dokusu ile uyumunu yitirebilir ve bu da lezzet eşleştirmesinin etkisini azaltabilir. Sonuç olarak sıcaklık, yiyeceklerin dokusal özelliklerini optimize ederek tatların en iyi şekilde ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Chapko, 2018).

• *Lezzet Dengeleme*: Sıcaklık; tatları dengelemek, tat ve doku kontrastlarını zenginleştirmek bakımından önem taşımaktadır. Bir yemeğin üzerine gezdirilen soğuk bir sos veya soğuk bir tatlıya eklenen sıcak bir sos, farklı sıcaklıklardan kaynaklanan tat ve doku kontrastlarını ön plana çıkarmaktadır. Bu tür sıcaklık farklılıkları, zıt lezzet profillerini vurgulayarak daha dinamik ve katmanlı bir tat deneyimine katkıda bulunmaktadır (Perez vd., 2007).

#### **1.2.4. Mevsimsel Etkiler**

Mevsimsel yiyecekler, iklim koşullarına ve doğal büyüme dönemlerine paralel olarak belirli bir mevsimde ekilip hasat edilebilen gıdaları kapsamaktadır. Dolayısıyla bu yiyecekler bulundukları mevsimde mümkün olduğunca yüksek kalitede ve tazelikte olmaktadır. Bu durum, yiyeceklerin tatlarını ve aromalarını en yüksek seviyede sergilemelerine olanak tanımaktadır. Mevsime uygun meyve ve sebzeler yemeklerde dengeli bir biçimde birleştirildiğinde ortaya daha dengeli ve güçlü tatlar çıkabilmektedir (Page & Dornenburg, 2008). Örneğin, yaz aylarında taze meyvelerle yapılan salatalar, mevsimsel uyumları nedeniyle lezzetli eşleştirmeler oluşturmaktadır. Buradaki bağlantı tatların, aromaların ve dokuların uyumuna ve kontrastına dayanmaktadır.

Mevsiminde yetişen yiyeceklerin sahip olduğu özgün tat ve aromalar lezzet eşleştirmesi aracılığıyla daha da belirgin hale gelebilmektedir. Page & Dornenburg (2008)'a göre mutfağın temel prensiplerinden biri, mevsiminde olan yiyeceklerle yemek hazırlamaktır ve bu prensibi tutarlı bir şekilde uygulamak oldukça önemlidir. Özetle, mevsimine uygun gıdalar ve lezzet eşleştirme arasındaki ilişkinin başta lezzet, besin değeri ve çeşitliliği, sürdürülebilirlik olmak üzere birçok yönden faydalı etkileri bulunmaktadır.

#### **1.2.5. Kültürel ve Bölgesel Faktörler**

Yiyecekler temel bir beslenme ihtiyacının ötesinde, toplumların kültürel ve coğrafi zenginliğini yansıtan önemli bir semboldür. Bir yemeğin karakteri ve kimliği büyük ölçüde bölgesel ve kültürel kökenlerine göre şekillenmektedir. Bu kökenler yemeğin hazırlanmasında kullanılan malzemeleri ve pişirme tekniklerini belirlemekle kalmaz, aynı zamanda yemeğin ardındaki tarihsel ve sosyo-kültürel dinamikleri de ortaya

koymaktadır (Bode, 2000; D'Sylva & Beagan, 2011). Bu bağlamda Fischler (1988), yemeğin anlamlı bir eylem biçimi olduğunu, kültür oluşumunda yemek kavramının önemli bir bileşen olarak tanımlanabileceğini ve sonuç olarak kültürel kimliğin yemek üzerinden oluştuğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla yemek, sadece fiziksel tatmin sağlamakla sınırlı kalmamakta; bir toplumun tarihsel gelişimini, kültürel alışkanlıklarını ve yerel kaynaklarla etkileşimini yansıtan bir unsur olarak da değerlendirilmektedir.

Lezzet eşleştirme bağlamında kültür, bireylerin tat tercihlerini, eğilimlerini ve tutumlarını etkileyen temel faktörlerden biridir. İnsanların içinde bulunduğu toplum, beslenme alışkanlıklarını etkilemekte ve bazı tatları benimsemelerini sağlamaktadır. Dolayısıyla lezzet eşleştirme süreçleri, kültürel bağlamda yer alan unsurlarla doğrudan ilişkilidir (Lawless H. , 2000).

Bölgesel ve kültürel kökenler yemeklerin lezzet profillerini şekillendirdiği gibi sosyal ve tarihsel bağlamlarını da şekillendirmektedir. Yemekler bir bölgenin veya kültürün tarihini, geleneklerini ve sosyal yapısını yansıtarak o toplumun kimliğini ve yaşam biçimini ortaya koyar. Bu bağlam, yemeğin algılanma ve değerlendirilme biçimini doğrudan etkilemektedir (Prescott, 2012). Örneğin bir bölgenin sert iklim koşulları orada yetişen yiyeceklerin türünü ve pişirme yöntemlerinin gelişimini belirlerken, bu koşullar o bölgeye özgü lezzet eşleşmelerinin ve gastronomik kimliğin oluşmasına yol açmaktadır. Bu nedenle, yemeklerin kültürel ve coğrafi bağlamları, onları yalnızca yemek olarak değil, aynı zamanda kültürel mirasın ve tarihsel sürecin bir ifadesi olarak da değerli kılmaktadır (Karlström, 2020).

Bir toplumdaki sosyal değerler, farklı lezzet kombinasyonlarının benimsenip benimsenmemesinde etkili olmaktadır. Herhangi bir toplumda yaygın olarak kabul gören bir lezzet kombinasyonu, başka bir toplumda hoş karşılanmayabilir. Bütün bu faktörler bir araya gelerek bireylerin tat algısını oluşturan karma bir yapı oluşturmaktadır (Karlström, 2020).

Lezzet eşleştirme sürecinde, farklı kültürlerle ait lezzetlerin bir araya getirilmesinde saygılı ve anlayışlı bir tutum sergilemek için bu faktörleri anlamak oldukça önemlidir. Çünkü lezzet sadece yiyeceklerin kimyasal bileşenlerinden oluşan bir kombinasyon değildir, aynı zamanda bireyin duyuları, belleği ve kültürel bağlamı ile de etkileşim içerisindedir (Counihan & Esterik, 2008; Dirks & Hunter, 13). Sonuç itibarıyla, lezzet eşleştirme aşamasında çeşitli tatları uyumlu bir biçimde bir araya getirmek ve

kişilerin lezzet tercihlerine saygılı bir şekilde yaklaşmak için kültürel faktörleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir.

### 1.2.6. Coğrafya

İnsanlar ve inşa ettikleri medeniyetler, içinde bulundukları coğrafyanın etkileri doğrultusunda büyüyüp gelişmişlerdir. Özellikle fiziksel çevre, bitki örtüsü ve bölgede yaşayan hayvan türleri gibi doğal unsurlar toplumların yaşam biçimlerini yakından etkilemiştir. Söz konusu yaşam biçimlerinden biri de yeme içme alışkanlıklarıdır. Yaşanılan çevre ve sahip olunan kaynaklar beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde temel unsur olarak rol oynamaktadır (Candan, 2019). Toplumların beslenme alışkanlıkları temelde o toplumun sahip olduğu doğal kaynaklara bağlı olarak şekillenmektedir. Dolayısıyla yemek kültürü coğrafi olarak büyük farklılıklar göstermektedir (Çetin, 2006).

Coğrafi konum, lezzet eşleştirmeleri açısından oldukça etkili bir faktördür. Coğrafi faktörler, bir bölgede yetiştirilen yiyeceklerin türünü, niteliğini ve lezzet profilini belirlemektedir (Meiselman, 2008). Coğrafi koşulların en belirleyici etkisi bölgedeki iklim koşullardır. İklim, bir bölgede yetiştirilen yiyeceklerin çeşidini ve kalitesini belirgin bir şekilde etkilemektedir. Bir coğrafyanın iklim şartları, bitki örtüsü ve bitki çeşitliliği üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Örneğin, sıcak iklim koşulları tropikal meyveler ve baharatlar için daha elverişli iken, soğuk iklim koşulları ise daha çok kök sebze ve meyvelerin yetiştirilmesi için elverişli bir ortam sağlamaktadır (Rozin, 1992). Dolayısıyla coğrafya, yiyecek çeşitlerinin belirlenmesinde ve bu yiyeceklerin bir araya getirilmesinde önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Coğrafi konum aynı zamanda toprak yapısını etkileyen unsurlardan birisidir. Toprağın yapısı bitkilerin yetiştirme koşullarını ve şeklini belirleyen bir faktördür. Bu bakımdan toprak kalitesi özellikle bağcılık ve tahıl yetiştiriciliği gibi alanlarda oldukça belirleyici olmaktadır. Coğrafi konum bu toprak karakteristiklerini etkileyerek gıdalardaki çeşitliliği ve lezzet özelliklerini doğrudan etkilemektedir. Bunların dışında coğrafi konuma bağlı olarak, denize kıyısı olan bölgelerde deniz ürünleri tüketimi daha yaygındır. Coğrafi lokasyon, mevcut deniz ürünleri çeşitlerini ve dolayısıyla bunların kullanım şekillerini doğrudan etkilemektedir. Bunun sonucunda yöresel yemeklerde kullanılan deniz ürünleri yelpazesi ve kullanılan yöntemler değişiklik göstermektedir (Trubek, 2009; Holmes, 2017).

### 1.2.7. Şefin Kişisel Tarzı ve Deneyimi

Lezzet eşleştirme sürecinde şefin kişisel tarzı ve deneyimi, yaratıcı gastronominin kilit unsurlarından biridir. Şefin bireysel becerileri, deneyimi ve kişisel damak tadı, tatların nasıl bir araya getirileceğini belirlerken aynı zamanda yemeğin sunumu için estetik ve duygusal bir bağlam oluşturmaktadır.

Şefin kişisel tarzı, lezzet eşleştirme sürecindeki sanatsal ifadenin bir aracı olarak kendini göstermektedir. Lezzet eşleştirme, tamamen bilimsel bir analizden çok şefin orijinal vizyonunu yansıtan bir süreçtir. Kişisel tarz, şefin estetik anlayışını, malzemeleri nasıl eşleştirdiğini ve tatları nasıl dengelediğini belirlemektedir. Örneğin, minimalist bir şef az sayıda malzemeyle güçlü ve net tatlar oluşturmak isteyebilirken, daha seçici bir şef farklı kültürlerden gelen tatları bir araya getirerek karmaşık lezzet profilleri oluşturabilir. Bu süreç şefin kendi damak zevkine, sanatsal bakış açısına ve gastronomik deneyimlerine dayanmakta ve lezzet eşleştirmesine bireysel bir yorum katmaktadır (Page & Dornenburg, 2008; Schafheitle, 2000).

Lezzet eşleştirme sürecinde şefin deneyimi, bilgi birikimi ve uzmanlıkla desteklenen önemli bir faktördür. Deneyim, şefe yiyeceklerin kimyasal bileşenleri, lezzet profilleri ve dokusal özellikleri hakkında kapsamlı bir bakış açısı kazandırmaktadır (Santamarina, 2023). Deneyimli bir şef, hangi malzemelerin nasıl bir etki oluşturacağını, pişirme tekniklerinin tatlar üzerindeki etkilerini ve hangi tatların birbiriyle uyumlu olacağını tahmin edebilmelidir. Bu teknik bilgi, başarılı lezzet eşleştirmelerinde önemli bir rol oynamakla birlikte şefin daha bilinçli ve sofistike kombinasyonlar oluşmasına olanak tanımaktadır.

Gastronomi ve mutfak alanı sürekli değişen ve gelişen bir yapıya sahiptir. Şefin kişisel tarzı ve deneyimi, bu değişikliklere ayak uydurma ve yeni trendleri benimseme kapasitesini içermektedir. Sürekli öğrenme, şefin; yeni teknikler, malzemeler ve lezzet kombinasyonları hakkında bilgi edinmesini sağlayacaktır. Uyum sağlama yeteneği, şefin gastronomi dünyasındaki yeniliklere ve müşteri beklentilerine uyum sağlarken kişisel tarzını ve deneyimini geliştirmesine olanak tanır. Bu dinamizm, lezzet eşleştirme sürecinin canlı ve yenilikçi kalmasına katkıda bulunmaktadır.

### 1.2.8. Ekonomi

Lezzet eşleştirmesinde ekonomi, hem malzeme tercihinde hem de üretim ve sunum maliyetlerinde önemli bir etken olmaktadır. Ekonomik faktörler, şeflerin ve gıda

üreticilerinin kullandıkları malzemelerin belirlenmesinde başlıca unsurlardan biridir; nitekim bütçe kısıtlamaları, özellikle yüksek maliyetli veya nadir bulunan malzemelerin kullanımını sınırlayabilmektedir. Bu durum şefleri yerel ve mevsimlik ürünleri tercih etmeye teşvik etmekte, dolayısıyla maliyet açısından daha verimli olmalarını sağlamakta ve sürdürülebilirliği teşvik etmektedir (Ahn vd., 2011).

Toplumların yemek kültürü ekonomik koşullara göre belirlenmektedir. Bazı durumlarda, bir gıda maddesi kolay ulaşılabilir olabilir ancak ekonomik açıdan uygun olmayabilir. Günümüzde yüksek gelire sahip olmayan insanlar açısından bakıldığında bu durum daha yaygın görülmektedir. Öte yandan, yoksulluk yeni lezzet bileşimlerinin ortaya çıkmasında tetikleyici bir unsur olabilmektedir (Grimm, 2007). Bode (2000, s. 196) bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: *“Her gün sadece patates yediğinizde, lezzetlerini çeşitlendirmenin yollarını düşünmeye başlarsınız.”* Ekonomik kaygılar beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde her zaman önemli bir rol oynamıştır.

#### **1.2.9. Pişirme Yöntemleri**

Pişirme yöntemleri, lezzet eşleştirmeleri sürecinde yiyeceklerin tat, aroma, doku ve genel duyuşsal özelliklerini belirleyerek farklı bileşenlerin uyumlu bir şekilde bir araya gelmesini sağlayan unsurlardır. Farklı pişirme teknikleri, yiyeceklerin kimyasal ve fiziksel özelliklerini değiştirerek lezzet profillerini değiştirmekte veya zenginleştirmektedir (Green, 1993).

Pişirme işlemleri ile meydana gelen Maillard reaksiyonu ve karamelizasyon, yiyeceklerin lezzet profillerini derinlemesine etkileyen temel kimyasal süreçlerdir. Maillard reaksiyonu, proteinler ve şekerlerin yüksek sıcaklıklarda etkileşime girerek karmaşık aroma ve lezzet bileşikleri oluşturmaktadır (Manzocco vd., 2000). Örneğin, et ızgara yapılırken oluşan kahverengi yüzey yoğun ve zengin tatlar sunarak diğer yiyeceklerle uyumlu bir eşleşme sağlamaktadır (Mottram, 1994). Karamelizasyon ise şekerin yüksek sıcaklıklarda parçalanarak tatlı ve hafif acı tatlar oluşturmaktadır. Sebzeleri kavurmak veya soğanları karamelize etmek doğal tatlılıklarını ortaya çıkararak tuzlu veya asidik yiyeceklerle dengeli bir lezzet profili oluşturulmasını sağlamaktadır. Bu teknikler, lezzet eşleştirme sürecinde çeşitlilik ve derinlik sağlayarak yiyeceklerin doğal lezzetlerini yoğunlaştırmakta ve yeni lezzet katmanları eklemektedir (Myhrvold vd., 2011).

Pişirme yöntemleri, yiyeceklerin dokusunu ve yapısını etkileyerek lezzet eşleştirme sürecindeki duyuşsal deneyimi şekillendirmektedir. Örneğin kızartma,



yiyeceklere kremesi veya yumuşak dokularla kontrast oluşturan çıtır bir doku vererek dengeli ve ilgi çekici bir ağız hissi oluşturmaktadır. Buharda pişirme ise gıdaları yumuşak ve sulu tutarak çıtır malzemelerle bir araya getirildiğinde zengin bir doku eşitliliğı sunmaktadır. Sonuç olarak, pişirme tekniklerinin kapsamlı bir şekilde algılanması ve uygulanması, lezzet eşleştirme çalışmalarının en iyi şekilde yapılmasına katkıda bulunarak gastronomik deneyimlerin kalitesini ve çeşitliliğini arttırmaktadır.

## **2. GÜNÜMÜZDE LEZZET EŞLEŞTİRME SÜRECİNE GENEL BİR BAKIŞ**

Lezzetleri uyumlu bir şekilde bir araya getirmek uzun yıllar boyunca mutfak sanatlarının önemli temel unsurlarından biri olmuştur. Geleneksel mutfaklarda kültürel birikim ve deneysel gözlemlerle şekillenen bu süreç, günümüzde teknolojik gelişmeler doğrultusunda daha bilimsel bir temele oturtulmuştur. Lezzet eşleştirme özellikle gastronomi ve endüstriyel mutfaklarda önemli bir uygulama alanı bulmuştur. Bilgisayar destekli analizler ve büyük veri teknolojileri bu alanda devrim yaratmış, yiyecek ve içeceklerin kimyasal yapıları doğrultusunda en uyumlu lezzet kombinasyonlarının belirlenmesine olanak sağlamıştır (Rozin, 1992; Prescott, 2012).

Teknolojinin sağladığı bu gelişmeler, yiyeceklerin aromatik bileşiklerinin ve lezzet profillerinin daha detaylı ve doğru bir şekilde analiz edilmesini mümkün kılmaktadır. Özellikle büyük veri analizleri, daha önce geleneksel yöntemlerle tespit edilmesi zor olan lezzet ilişkilerini ortaya çıkarmakta ve böylece daha tutarlı ve bilimsel temelli yiyecek-içecek eşleştirmelerine olanak sağlamaktadır. Örneğin, bazı yiyeceklerin aroma bileşenleri, kimyasal uyumlulukları sayesinde başka bir yiyecekten başarılı bir şekilde eşleştirilebilir. Bu süreçte tatlı, ekşi, tuzlu ve acı gibi temel tatların yanı sıra yiyeceğin dokusal ve sıcaklıkla ilgili özellikleri de dikkate alınmaktadır. Dolayısıyla, lezzet eşleştirmesi kapsamında yalnızca aromaların kimyasal uyumluluğunun değil, aynı zamanda yiyeceğin genel duysal profilinin de optimize edilmesi amaçlanmaktadır (Scholliers, 2007; McGee, 2020).

Lezzet eşleştirmenin bilimsel temelleri, moleküler gastronomi ve modern mutfak teknikleriyle daha da zenginleşmektedir. Moleküler mutfak uygulamaları, malzemelerin fiziksel ve kimyasal dönüşümlerini kullanarak görsel ve damak tadı açısından benzersiz deneyimler sunan bir disiplindir (Prescott, 2012). Bu bağlamda bilimsel bilginin yaratıcı mutfak uygulamalarına entegre edilmesi hem geleneksel lezzetlere yeni bir soluk getirmekte hem de yenilikçi lezzet deneyimlerinin önünü açmaktadır. Örneğin aromatik

moleküllerin özelliklerinden yola çıkarak yeni tarifler geliştirmek, mutfakta daha yaratıcı ve beklenmedik lezzet deneyimlerine yol açmaktadır (Karlström, 2020).

## 2.1. TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDEKİ LEZZET EŞLEŞTİRMELERİ

Türk mutfağı, tarihsel kökenleri itibarıyla zengin bir kültürel çeşitliliğe dayanmaktadır. Anadolu'nun coğrafi yapısı, iklim koşulları ve tarihsel süreçte etkileşimde bulunan medeniyetlerin mirası, Türk mutfağında benzersiz tat kombinasyonlarının gelişmesine zemin hazırlamıştır. Lezzet eşleştirmesi kavramı, bu mutfak kültüründe geleneksel yöntemlerle nesiller boyunca uygulanan bir olgudur. Türk mutfağındaki tat uyumu, yüzyıllar boyunca deneme-yanılma yöntemiyle gelişmiş, günümüzde ise modern gastronomi ve bilimsel analizler sayesinde daha sistematik bir yaklaşıma kavuşmuştur (Isin, 2018; Baysal, 1993).

Türk mutfağındaki lezzet eşleştirme anlayışının kökenleri, büyük ölçüde Osmanlı mutfağına dayanmaktadır. Osmanlı İmparatorluğu'nun geniş coğrafyası, farklı kültürlerin mutfaklarının birbirine karışmasına ve bu sayede yeni lezzet kombinasyonlarının ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Osmanlı saray mutfağı, bu zenginliğin en iyi örneklerinden biridir. Osmanlı mutfağında tatlı ve tuzlu lezzetlerin bir arada kullanılması oldukça yaygındır. Et yemeklerinde kuru meyvelerin (kayısı, erik, üzüm) kullanılması, bu eşleştirmelerin en bilinen örneklerindendir (Yerasimos, 2002; Faroqhi, 2014). Örneğin, “mutancana” adı verilen Osmanlı yemeği, kuzu eti, kuru meyveler ve bal ile hazırlanır ve tatlı-tuzlu dengesinin en güzel örneklerinden biri olarak kabul edilebilir (T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı). Ayrıca Osmanlı mutfağında baharatlar da sıklıkla kullanılan unsurlardan birisidir. Misk, safran, karabiber, hardal, nane ve tarçın gibi baharatlar, yemeklere hem tat hem de aroma katmak için kullanılmıştır. Pilavlarda kullanılan tarçın ve karanfil, yemeklere tatlı bir dokunuş eklerken, kimyon ve kişniş gibi baharatlar et yemeklerinde ağır kokuları bastırmak için tercih edilirdi. Bu baharat kullanımı, Osmanlı mutfağıının zengin ve karmaşık lezzet profillerine sahip olmasını sağlamıştır (Faroqhi, 2014; Güler, 2010).

Türk mutfağında lezzet eşleştirme, yüzyıllar boyunca geleneksel bilgi ve deneyimle şekillenmiştir. Bu eşleştirme prensipleri, yemeklerin hazırlanışından sunumuna kadar her aşamada kendini göstermektedir. Türk mutfak kültüründeki lezzet eşleştirme prensipleri genel olarak şu şekildedir:

- *Tatlı-Tuzlu Dengesi:* Türk mutfağının önemli özelliklerinden biri de tatlı ve tuzlu tatların bir arada kullanılabilmesidir. Özellikle Osmanlı mutfağından miras kalan bu gelenek, günümüzde de birçok tarifte kendini göstermektedir. Etlı ayva dolması, etli kuru erik gibi yemekler örnek verilebilmektedir (Halıcı, 1999). Bu tür kombinasyonlar, Türk mutfağının zenginliğini ve çeşitliliğini ortaya koymaktadır. Ayrıca tatlı ve tuzlu tatların bir arada kullanılması, yemeklere farklı bir boyut kazandırmakta ve damak tadını zenginleştirmektedir.

- *Baharat Kullanımı:* Türk mutfağı, zengin bir baharat kültürüne sahiptir ve bu baharatlar yalnızca yemeklere tat katmakla kalmaz, aynı zamanda her yemeğin karakterini ve kimliğini de belirler. Kimyon, karabiber, sumak, kekik ve tarçın gibi baharatlar, Türkiye'nin farklı bölgelerinde farklı yoğunluklarda kullanılarak her yörenin damak zevkini ve kültürel özelliklerini yansıtır. Bu çeşitlilik içinde İç Anadolu'nun kimyon ağırlıklı baharat karışımları, Güneydoğu Anadolu'nun ise isot (Urfa biberi) gibi kendine has yerel baharatları, o bölgelerin mutfak kimliğini yansıtır (Sauner, 2008; Közleme, 2012).

- *Dini Gelenekler:* İslam kültürü, yemek alışkanlıklarının oluşmasında ve lezzet eşleştirmelerinin belirlenmesinde derin izler bırakmıştır. İslamiyet'in kabulüyle birlikte helal ve haram kavramları, tüketilen besinlerin niteliklerini belirlerken, toplumların damak tadını şekillendiren en önemli faktörlerden biri olmuştur. İslamiyet'te haram kabul edilen domuz eti tüketilmezken, koyun, kuzu ve dana eti gibi helal kabul edilen etler Türk mutfağında yaygın olarak kullanılmıştır (Ertaş & Gezmen-Karadağ, 2013). Ayrıca, İslamiyet'in balık çeşitlerinin tüketilmesine izin vermesi, diğer deniz ürünlerinden yengeç, midye, ıstakoz ve kurbağa gibi canlıların etinin tüketimine izin vermemesi Türk mutfağının da bu yönde oluşmasına sebep olmuştur (Bucak & Taşpınar, 2014). Bununla birlikte Arap yarımadasından gelen baharat kültürü, Türk mutfağına yeni tatlar ve aromalar katarken, İslam'ın getirdiği helal gıda anlayışı, yemek seçimi ve hazırlama süreçlerini yeniden şekillendirmiştir. Özellikle saray mutfaklarında görülen bu değişim, zamanla halk mutfağına da sirayet etmiş, tarçın, karabiber, kimyon, zencefil, safran gibi baharatların kullanımı yaygınlaşmış, pişirme teknikleri çeşitlenmiş ve sofrada adabı yeni kurallarla zenginleşmiştir (Ertaş & Gezmen-Karadağ, 2013).

- *Kültürel Gelenekler:* Türk kültüründe, özel günler ve törenler belirli yemeklerle özdeşleşmiştir; bu yemekler, toplumsal dayanışmayı pekiştiren ve kültürel değerleri yansıtan önemli unsurlardır. Ramazan ve Kurban Bayramı gibi özel günlerde tatlılar,

bayram sofralarının vazgeçilmezidir. Baklava, şekerpare ve kadayıf gibi tatlılar, şekerli şerbetin çıtır hamur veya yumuşak dokulu tabanlarla buluştuğu lezzet eşleştirmeleriyle öne çıkar. Fıstık, ceviz veya kaymak gibi malzemelerle zenginleştirilen bu tatlılar hem tat hem de doku açısından kontrast yaratır (Irmak, 2024; Erol & Alaşhan, 2020). Düğünler, Türk kültüründe toplumsal dayanışmanın ve birlikteliğin vurgulandığı önemli törenlerdir. Bu törenlerde genellikle etli yemekler sunulur. Düğün yemekleri, özellikle keşkek gibi etli ve tahıllı yemeklerle özdeşleşmiştir. Keşkek, buğday ve etin uzun süre pişirilmesiyle hazırlanan bir yemektir ve birlikteliğin, dayanışmanın ve bereketin simgesi olarak kabul edilir. Uzun süre pişirilmesiyle elde edilen kremamsı doku, ağızda eriyen bir lezzet deneyimi sunar (Şahin, 2008). Bunun dışında Muharrem ayının onuncu gününde yapılan aşure, içinde çeşitli tahıl ve meyvelerin bulunduğu bir tatlıdır. İçeriğinde buğday, nohut, fasulye, kuru meyveler ve çeşitli yemişler bulunur. Bu bileşenler, tatlı, ekşi ve hafif tuzlu tatların dengeli bir şekilde bir araya gelmesini sağlar. Kuru meyvelerin şekerli notaları, nar tanelerinin ekşiliği ve ceviz gibi yağlı tohumların doyurucu dokusuyla birleşir. Aşure, farklı malzemelerin bir araya gelmesiyle birlik ve beraberliği, paylaşımı ve hoşgörüyü simgeler. Bu özel yemeklerdeki lezzet eşleştirmeleri, yalnızca damak tadına hitap etmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı ve kültürel değerleri ifade eder. Tatların uyumu, toplumun ortak hafızasında bir köprü görevi görür ve nesilden nesile aktarılan geleneklerin bir parçası haline gelir. Bu bağlamda, özel günlerin yemekleri hem lezzet hem de anlam bakımından zenginleşmiş birer kültürel mirastır (Özlü, 2014; Yerasimos, 2002).

## 2.2. BÖLGELERE GÖRE LEZZET EŞLEŞTİRME

Türk mutfağında lezzet eşleştirmeleri, bölgesel farklılıklara dayanan büyük bir çeşitlilik sunmaktadır. Bu çeşitliliğin temelinde, Türkiye'nin coğrafi ve iklimsel yapısı yer almakta olup, her bölge, yetişen yerel ürünler ve kültürel geçmiş doğrultusunda özgün lezzet kombinasyonları geliştirmiştir. Türkiye'nin farklı bölgelerinin mutfakları, kendilerine has aromalar, baharatlar ve malzemelerle özgün lezzet profilleri ortaya koymaktadır (Sabbağ & Boğan, 2019).

### 2.2.1. Doğu Anadolu Bölgesi

Doğu Anadolu mutfağı, soğuk iklimin etkisiyle dayanıklı ve yoğun aromalı malzemelere dayanmaktadır. Kışların uzun ve kar yağışının etkili olduğu bu bölgede, yüksek enerji değerine sahip hayvansal ve yağlı ürünlerin tüketimi yaygındır. Bölgenin

yemekleri genellikle et, süt ürünleri, tahıllar ve baharatların uyumlu bir şekilde bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Bölge mutfağında, Güneydoğu Anadolu'ya kıyasla daha az baharat kullanılması, lezzet eşleştirmelerinde malzeme odaklı bir yaklaşımı ön plana çıkarmaktadır. Özellikle tereyağı gibi hayvansal yağların yaygın tercih edilmesi, zeytinyağı kullanımının sınırlı olması, bu mutfağın karakteristik özelliklerinden biridir (Sauner, 2008).

Süt ve süt rnleri, Doğu Anadolu mutfağında önemli bir yere sahiptir. Yoğurt hem katık olarak yoğun tüketilmekte hem de kurutularak yöresel yemeklerde (rneğin keledoş ve ayran aşı) kullanılmaktadır. Bu durum, fermente süt ürünlerinin zengin aromatik yapılarının tahıl, et ve sebzelerle uyumlu bir şekilde eşleştirilmesine olanak tanır (Sauner, 2008; şengül & Türkay, 2017; Dinçel & Alçay, 2017). Bölgeye özgü peynir eşitleri hem tek başına hem de farklı yemeklerle uyum içinde tüketilmektedir. Erzincan tulum peyniri, Van otlu peyniri ve Kars gravyer peyniri gibi ürünler hem aromatik hem de tekstürel açıdan çeşitli eşleştirme fırsatları sunmaktadır (Sabbağ & Boğan, 2019).

Doğu Anadolu mutfağı, sert iklim koşullarında gelişen malzeme kullanımı ve geleneksel yöntemlerle zenginleştirilmiş benzersiz lezzet kombinasyonlarıyla dikkat çeker. Bu bağlamda, bölgenin ürünleriyle yapılan lezzet eşleştirmeleri hem yerel gastronomi hem de modern mutfaklar için ilham verici bir kaynak niteliğindedir.

### **2.2.2. Karadeniz Bölgesi**

Karadeniz Bölgesi, yağışlı iklimi ve denizle olan yakınlığı nedeniyle kendine has bir mutfak kültürü geliştirmiştir. Bölgenin yemek kültürü, iklim, toprak özellikleri ve kültürel farklılıklar doğrultusunda şekillenmiş ve bu özellikler, lezzet eşleştirme bağlamında da zengin bir potansiyel sunmuştur. Bölgenin doğusunda çay, fındık ve mısır gibi ürünlerin yetişmesi, bu malzemelerin yemek kültüründe merkezi bir rol oynamasına neden olmuştur (Halıcı, 1996; şengül & Türkay, 2017). ay hem içecek hem de tatlı eşleştirmelerinde kullanılırken, fındık ve mısır, tatlı ve tuzlu lezzetlerde çok yönlü kombinasyonlar oluşturmaktadır.

Hamsi, Karadeniz mutfağının en özgün bileşenlerinden biridir ve farklı pişirme yöntemleriyle çeşitli yemeklerde kullanılır. Örneğin, hamsi pilavı, tahılların hafif aromatik notaları ile balığın tuzlu ve yağlı profilini dengelerken, hamsi kayganası ve hamsi böreği gibi yemekler, hamur işlerinin tır dokusuyla balığın yumuşak dokusunu kontrastlandırır. Hamsinin limon, dereotu veya mısır unu gibi malzemelerle eşleştirilmesi

hem tat hem de dokusal çeşitlilik açısından dikkat çekicidir. Tahılların mutfakta geniş bir kullanım alanı bulduğu Karadeniz’de, mısır ve mısır unu, özellikle kuymak/mıhlama gibi yemeklerde tereyağı ve peynirle bir araya gelerek zengin, kremamsı bir tat profili sunar (Şişman, 2009; Cesur & Avcıkurt, 2018). Bu yemek, taze ekmek veya hafif sebze yemekleriyle eşleştirilerek farklı lezzet deneyimleri oluşturur. Bölgenin coğrafi işaretli ürünleri, lezzet eşleştirme açısından da önemli bir zemin sunmaktadır. Örneğin, Bolu’nun kızılıcak tarhanası, ekşi ve fermente aromalarıyla hafif tuzlu peynirlerle uyumlu bir eşleşme sunabilir. Safranbolu’nun safranı, tatlılarda ve sıcak içeceklerde aromatik bir derinlik katarken, Giresun’un tombul fıncığı, çikolata veya bal bazlı tatlılarda mükemmel bir tamamlayıcıdır. Tokat kebabı gibi yemekler, bölgenin sebzeleriyle etin fümemsi ve derin lezzetlerini birleştirerek dengeli bir tat sunmaktadır (Sabbağ & Boğan, 2019).

Karadeniz mutfağının çeşitliliği hem geleneksel hem de modern mutfaklarda lezzet eşleştirme için ilham verici bir kaynak olarak öne çıkmaktadır. Bölgenin malzemeleri ve yemekleri, farklı tat, aroma ve dokuların uyum içinde bir araya geldiği zengin kombinasyonlar sunarak gastronomik deneyimlere derinlik kazandırmaktadır.

### **2.2.3. Akdeniz Bölgesi**

Akdeniz Bölgesi, coğrafi yapısı ve iklim özellikleri doğrultusunda zengin ve çeşitli bir mutfak kültürüne sahiptir. Kıyı ve iç kesimler ile doğu ve batı arasında belirgin farklılıklar gözlemlenirken, bu çeşitlilik lezzet eşleştirme açısından geniş bir potansiyel sunmaktadır. Batı Akdeniz’de Isparta, Burdur ve Antalya gibi illerde hamur ve tahıl ağırlıklı yemekler öne çıkarken, Doğu Akdeniz’de Adana, Osmaniye, Hatay, Mersin ve Kahramanmaraş’ta et ve yağ bazlı yemekler daha yaygındır (Şengül & Türkay, 2016). Kıyı bölgelerinde deniz ürünleri, iç kesimlerde ise kebab ve pide gibi yemekler mutfağın temel unsurlarını oluşturmaktadır. Bölgenin en karakteristik yemeklerinden içli köfte, tas kebabı, Adana kebabı, patlıcan kebabı ve mumbar dolması, etin zengin ve yoğun tatlarını içermektedir (Sabbağ & Boğan, 2019). Bu yemekler; baharatlar, sebzeler ve tahıllarla uyumlu bir şekilde birleştirilerek dengeli tat profilleri oluşturur. Örneğin, Adana kebabının baharatlı ve fümemsi aromaları, ferahlatıcı nane veya nar ekşisi ile dengelenebilir. Patlıcan kebabı ise közlenmiş sebzelerin hafif tatlımsı aromalarıyla, yoğurt bazlı soslar veya zeytinyağlı mezelerle uyumlu bir lezzet kombinasyonu sunar. Zeytinyağı ise bölgenin mutfak kültüründe merkezi bir role sahiptir ve hem sıcak yemeklerde hem de zeytinyağlı mezelerde sıklıkla kullanılır (Sabbağ & Boğan, 2019).

Bölgenin tropikal ürünleri, lezzet eşleştirme açısından yenilikçi fırsatlar sunmaktadır. Örneğin, muz ve avokado, tatlı ve tuzlu kombinasyonlarda kullanılabilir. Muzun tatlı notaları, baharatlı et yemekleri veya yoğurt bazlı soslarla dengelenebilirken, avokado, zeytinyağı ve limonla birleşerek hafif ve kremi bir lezzet profili oluşturur. Akdeniz mutfağı, tahıl, zeytinyağı, sebze, meyve, deniz ürünleri ve süt ürünlerinden oluşan temel bileşenleriyle hem geleneksel hem de modern lezzet eşleştirme olanakları sunar. Bu bölgenin mutfak kültürü, farklı tat, aroma ve dokuların uyumlu bir şekilde bir araya geldiği kombinasyonlarla gastronomik deneyimlere ilham vermektedir.

#### **2.2.4. İç Anadolu Bölgesi**

İç Anadolu Bölgesi, soğuk ve kar yağışlı iklim koşulları nedeniyle enerji değeri yüksek besinlerin tüketildiği bir mutfak kültürüne sahiptir. Tahıl ambarı olarak bilinen bölge, tahıl ve hayvansal kaynaklara dayalı zengin bir beslenme alışkanlığı geliştirmiştir. Bölgenin temel bileşenlerinden biri olan buğday hem hamur işleri hem de çorbalar ve pilavlar gibi tencere yemeklerinde yoğun olarak kullanılır (Közleme, 2012). Örneğin, Kayseri mantısı, yoğurt ve sarımsak gibi fermente bileşenlerle birleştirildiğinde, hafif asidik ve ferahlatıcı bir tat dengesi sunar. Benzer şekilde, bulgur pilavları, domates salçası, tereyağı ve baharatlarla bir araya gelerek umami açısından zengin ve doyurucu bir lezzet profili oluşturur.

Etli yemekler, bölgenin mutfak kültüründe merkezi bir rol oynar. Pastırma ve sucuk gibi işlenmiş et ürünleri, güçlü baharat profilleriyle sade tahıllar veya taze sebzelerle kontrast yaratır. Ankara tavası veya Sivas köftesi gibi yemekler, etin yoğun ve dumanlı lezzetlerini tamamlayacak şekilde taze otlar veya hafif tahıllarla eşleştirilebilir. Konya etli ekmeği gibi yemekler, etin çıtır hamurla birleşmesiyle dokusal bir denge oluşturur (Sauner, 2008). Süt ve süt ürünleri, İç Anadolu mutfağında önemli bir yer tutar. Yoğurt, ayran ve peynir gibi ürünler, hamur işlerinden etli yemeklere kadar geniş bir yelpazede tamamlayıcı tatlar sunar. Ayrıca, kuru meyveler, haşhaş ve susam ezmesi gibi bileşenler, tatlı ve tuzlu yemeklerde zenginleştirici unsurlar olarak öne çıkar. Pekmez, özellikle hamur işleriyle birleştirilerek tatlı-ekşi bir denge yaratır ve bölgenin geleneksel lezzetlerini modern sunumlarla buluşturma potansiyeli taşır (Sabbağ & Boğan, 2019; Şengül & Türkay, 2017).

### 2.2.5. Güneydoğu Anadolu Bölgesi

“Verimli Hilal” olarak bilinen Güneydoğu Anadolu Bölgesi, tarih boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmış ve bu zengin tarih, mutfak kültürüne de yansımıştır. Bölge mutfağı, Arap kültürünün etkileriyle şekillenmiş; baharatların, salçaların ve yağın yoğun kullanımıyla tanınmıştır (Aksoy & Sezgi, 2015; Dilsiz, 2010). Bölgenin mutfağı, kebablar, lahmacun, içli köfte ve sembusek gibi yoğun et içeren yemeklerle tanınır. Baharatların ve salçaların umami ve acı profilleri, etin doğal lezzetlerini derinleştirir. Örneğin, isot ve sarımsak gibi tat vericiler, ciğer kebabı ve bumar dolması gibi yemeklerde etin yağlı dokusuyla birleşerek dengeli bir tat profili oluşturur. Bununla birlikte Gaziantep’in firik pilavı, Siirt’in perde pilavı, Adıyaman’ın sarmısaklı tavuk pilavı ve Şanlıurfa’nın üzlemeli pilavı, tahılların et ve baharatlarla uyumlu bir şekilde harmanlanmasının örnekleridir (Halıcı, 2015).

Bölge mutfağında sebzeler, çoğunlukla ana yemeklerde yardımcı tat verici olarak kullanılır. Domates ve biber salçası, yemeklerde umami açısından zengin bir temel oluştururken, çağla, yenidünya ve erik gibi meyveler, yemeklere asidik ve tatlı-ekşi bir denge kazandırır. Bu meyveler, özellikle et yemekleriyle birleştirilerek dokusal ve aromatik bir zenginlik sağlar (Sauner, 2008). Baklava, helva ve kadayıf gibi şerbetli tatlılar, Güneydoğu Anadolu mutfağının vazgeçilmezlerindendir. Bu tatlılar, yoğun şeker ve tereyağı notalarını dengelemek için hafif acı bir kahve olan mırza veya ferahlatıcı bir meyan şerbeti ile eşleştirilebilir. Bölgedeki geleneksel fırınlar, yemeklerin pişirilmesinde önemli bir rol oynar. Güveçler, tavalar ve börekler, fırınların sunduğu homojen ısı dağılımı sayesinde dengeli bir lezzet profiline kavuşur. Fırınlanmış sebzeler, tütsülenmiş aromalarıyla hem kahvaltıda hem de ana yemeklerde kullanılarak lezzet katmanlarını artırır (Sabbag, 2015; Şengül & Türkay, 2017).

### 2.2.6. Marmara Bölgesi

Marmara Bölgesi’nin mutfak kültürü, coğrafi ve kültürel zenginliklerin birleşimiyle oluşmuştur. Üç denize sınırının olması, tarih boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapması, Rumeli ve Balkan göçlerinin etkisi, farklı iklim çeşitliliği ve ürün zenginliği, bölgenin yemek kültürünü şekillendiren temel unsurlardır. Marmara Bölgesi’nde zeytin ve zeytinyağı önemli bir yere sahiptir. Güney Marmara’nın kıyı kesimlerinde zeytinyağıyla hazırlanan yemekler öne çıkarken, iç kesimlerde çiçek yağı ve tereyağı kullanımının artması, tat profillerinde belirgin farklılıklar yaratır. Sofralık



zeytinlerin yaygın üretimi, bu malzemenin yalnızca kahvaltılarda değil, yemeklerde de ana bileşen olarak kullanılmasını sağlar. Örneğin, zeytinle yapılan meze ve salatalar, yoğurtlu soslar veya ferahlatıcı bitki aromalarıyla dengelenebilir (Deveci, Türkmen, & Avcıkurt, 2019).

Bölgedeki Rumeli ve Balkan göçmenleri, Marmara mutfağına yoğurt, turşu ve baharatlarla zenginleştirilmiş tarifler kazandırmıştır. Örneğin, İskender kebabı gibi yoğun aromalı yemekler, yoğurt ve domates sosuyla birleşerek tatlı, ekşi ve umami dengesi oluşturur. İnegöl köfte gibi yemeklerde baharat kullanımı ve yumuşak kıvam, asidik bir eşlikçi olan ayran veya hardaliye ile kontrast yaratır (Bozok & Kahraman, 2015). Trakya mutfağı, kırmızı et ve süt ürünleriyle tanınır. Edirne beyaz peyniri gibi fermente süt ürünleri, yoğun aromalı tava ciğeri ile dengeli bir eşlikçi oluşturur. Ayrıca, kanatlı hayvan yetiştiriciliği bölgenin beslenme alışkanlıklarını şekillendirirken, bu ürünler zengin soslar ve sebzelerle birleştirilerek foodpairing potansiyelini artırır (Şengül & Türkay, 2017).

#### **2.2.7. Ege Bölgesi**

Ege mutfak kültüründe deniz ürünleri, bölgenin coğrafi konumu ve kültürel zenginliği ile bütünleşen gastronomik bir unsurdur. Özellikle karides, kalamar ve ahtapot gibi deniz ürünleri Ege'nin mutfak karakterini yansıtan malzemeler olarak öne çıkmaktadır (Gürkan & Ulama, 2022). Ege mutfağının merkezinde yer alan zeytinyağı, hemen her yemekte kullanılmaktadır. Bunun en belirgin örneklerinden biri zeytinyağlı ot yemekleridir. Radika, cibes, arapsaçı, kuşkonmaz, ebegümeci, şevketi bostan, labada gibi bölgeye özgü yabancı otlar zeytinyağı ile hafifçe pişirilerek ya da çiğ olarak salatalarda kullanılabilir (Sarışık & Özbay, 2022). Bu otların acı ve hafif baharatlı tatları, zeytinyağının meyvemsi ve yumuşak dokusuyla mükemmel bir uyum sağlamaktadır. Zeytinyağı aynı zamanda bu bitkilerin besleyici özelliklerini ortaya çıkarmakta, yağın lezzet taşıyıcı özellikleri bitkilerin doğal lezzetlerini vurgulayarak damakta dengeli bir tat bırakmaktadır (Boskou, 2015). Zeytinyağı ve limon ise deniz ürünlerinin eşsiz lezzetlerini vurgulamak için kullanılan başlıca malzemelerdir. Zeytinyağının hafifliği ve limonun asidik yapısı, deniz ürünlerinin yumuşak dokusuyla birleşerek dengeli ve ferahlatıcı bir lezzet oluşturmaktadır. Bu yemekler genellikle deniz ürünlerinin yağlı dokusunu dengeleyen ve doyurucu bir nitelik katan taze ekmekle birlikte sunulmaktadır. Örneğin, bölgede sıkça tüketilen deniz ürünlerinden biri olan kalamar ve onunla sıklıkla eşleştirilen tarator sosu, Ege mutfağında önemli bir yer tutmaktadır. Kalamarın hafif tatlımsı ve deniz esintili aromaları, tarator sosundaki sarımsak ve ceviz gibi yoğun, keskin tatlarla

dengelenmektedir (Tosun vd., 2020). Limonun ekşi dokunuşu ise deniz ürününün yağlı yapısını keserek ağızda temizleyici bir etki oluşturur. Bu tat profilleri birbirini tamamlayarak dengeli bir lezzet uyumu oluşturmaktadır. Ayrıca kalamarın çıtır ve yumuşak dokusu ile taratorun yoğun ve kıvamlı dokusunun birleşimi hem yumuşak hem de hafif tanecikli bir doku deneyimi oluşturmaktadır. Bu dokusal kontrast yemeği daha ilgi çekici kılmaktadır (Karadağ vd., 2014; Sauner, 2008).

Ege mutfağındaki diğer lezzet eşleştirmelerine bakıldığında özellikle İzmir mutfağının sembolik lezzetlerinden biri olan boyoz ve yumurta kombinasyonu göze çarpmaktadır. Boyoz; mayasız bir hamurdan yapılan, ince katmanlardan oluşan; dışı çıtır, içi ise yumuşak ve yağlı bir yapıya sahip bir hamur işidir (<https://www.turkpatent.gov.tr/>). Boyozun hafif tuzlu ve yağlı yapısı, yumurtanın yumuşak ve kremsi dokusuyla birleşerek damakta zengin bir lezzet profili oluşturmaktadır. Genellikle çay ile servis edilen bu ikili, sabahları güne başlarken tercih edilen bir lezzet geleneği haline gelmiştir (Yentürk, 2022). Boyoz ve yumurta ikilisinin bu kadar uyumlu olmasının nedenlerinden biri de boyozun yağlı ve çıtır yapısının yumurtanın sade ve doyurucu niteliğiyle dengelenmesidir. Ayrıca boyozun içerdiği yağ, yumurtanın proteinlerinin daha iyi emilmesini sağlayarak yumurtanın besin değerini artırmaktadır. Aynı zamanda bu uyum boyozun altın rengi kabuğu ve yumurtanın canlı sarısı ile göze hitap eden estetik bir bütünlük oluşturarak görsel ve dokusal bir kontrast da sunmaktadır (Özdoğan, 2016).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

#### 1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırma yöntemleri genel olarak üç ana kategoride sınıflandırılmaktadır: nitel araştırma yöntemleri, nicel araştırma yöntemleri ve karma yöntemler (Creswell, 2013). Bu sınıflandırma, araştırmacıların çalışmak istedikleri olguya ve elde etmek istedikleri bilgi türüne göre uygun bir yöntem belirlemelerine olanak tanımaktadır. Nicel araştırma yöntemleri, hipotezleri test etmek ve genellenebilir sonuçlar elde etmek amacıyla bilimsel ve nesnel bir yaklaşımla uygulanır. Bu tür araştırmalarda, deneysel tasarımlar, anketler veya istatistiksel analizler gibi teknikler kullanılarak veriler toplanır ve hipotezler doğrulanmaya veya çürütülmeye çalışılır (Bryman, 2012). Nitel araştırma yöntemleri ise bireylerin deneyimlerini, algılarını ve anlamlandırmalarını derinlemesine anlamak amacıyla gözlem ve görüşme gibi teknikleri kullanan bir yaklaşımdır. Nitel araştırmalar, tümevarım ilkesi doğrultusunda verilerden yola çıkarak temalar ve teoriler geliştirmeyi amaçlar (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Karma yöntemler ise nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı tasarımlardır. Bu yaklaşım, her iki yöntemden elde edilen bulguları birleştirerek daha kapsamlı ve bütüncül bir anlayış geliştirmeye olanak tanır (Creswell, 2013).

Bu çalışma, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki deneyimlerini ve görüşlerini derinlemesine anlamayı amaçladığından, nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Nitel araştırma, bireylerin deneyimlerini, algılarını ve duygularını anlamaya yönelik bir yaklaşımdır. Araştırmacının, olguları katılımcıların bakış açısından incelemesine ve sosyal gerçekliğin karmaşıklığını anlamasına olanak tanır (Merriam ve Tisdell, 2016). Bu bağlamda, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki öznel deneyimlerini ve bu deneyimlerin ardındaki anlamları ortaya çıkarmak için nitel araştırma yöntemi uygun bir çerçeve sunmaktadır.

Nitel araştırmalarda sıklıkla benimsenen tümevarım ilkesi, özelden genele doğru bir düşünce akışını ifade eder. Bu yaklaşımda, veri toplama sürecinde elde edilen ham verilerden anlamlı örüntüler, temalar veya kuramlar çıkarılması amaçlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Araştırmacı, verileri herhangi bir ön hipotez veya varsayım olmaksızın analiz eder ve bu verilerden yola çıkarak genel ilkelere veya sonuçlara ulaşır. Tümevarım yöntemi, nitel araştırmanın dinamik ve keşfedici doğasını vurgulayan temel bir ilkedir

(Merriam, 2009). Bu yaklaşım, olguları doğal bağlamlarında anlamayı ve araştırmacının verilere dayanarak yeni bakış açıları geliştirmesini hedefler. Bu çalışma da mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki görüşlerini derinlemesine inceleyerek, bu alana özgü temaları ve örüntüleri ortaya çıkarmayı amaçladığı için tümevarım ilkesi temel alınarak yürütülmüştür.

## 2. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Nitel araştırma yöntemleri, sosyal bilimlerde, bireylerin deneyimlerini, düşüncelerini, inançlarını ve sosyal olguları derinlemesine anlama amacı güden çeşitli araştırma desenlerini kapsayan geniş bir yelpazeyi ifade eder. Nicel araştırmaların sayısal verilere ve istatistiksel analizlere odaklanmasına karşın, nitel araştırmalar, anlamın, yorumun ve bağlamın zenginliğini yakalamayı hedefler (Denzin & Lincoln, 2011). Bu desenler arasında fenomenoloji, etnografi, durum çalışması, gömülü teori ve anlatı araştırması gibi farklı yaklaşımlar öne çıkmaktadır (Creswell, 2013; Patton, 2018). Her bir desen, belirli bir araştırma sorusuna ve amaca yönelik olarak farklı veri toplama ve analiz yöntemleri sunar.

Bu çalışma, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki deneyimlerini ve bu deneyimlere dayalı görüşlerini derinlemesine incelemek amacıyla fenomenolojik araştırma deseni kullanılarak yapılandırılmıştır. Fenomenoloji, öznel deneyimin doğasını ve anlamını anlamaya odaklanan felsefi bir gelenekten türemiştir ve nitel araştırmalarda sıkça kullanılan bir yaklaşımdır. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguya (örneğin, bir duygu, bir olay, bir kavram) ilişkin öznel deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamları keşfetmeyi hedefleyen nitel bir araştırma desendir. Fenomenolojik araştırmalar, bireylerin dünyayı nasıl algıladıklarını, deneyimlerini nasıl yorumladıklarını ve bu deneyimlere ne tür anlamlar atfettiklerini ortaya çıkarmaya çalışır. Bu yaklaşım, “yaşanan deneyim”in (lived experience) zenginliğini ve karmaşıklığını anlamaya özel bir önem vermektedir (Van Manen, 1990).

Fenomenolojik bir araştırmada araştırmacı, belirli bir olgu veya deneyimin özünü ortaya çıkarmayı amaçlar. Bu, katılımcıların deneyimlerinin ortak noktalarını, temalarını ve yapılarını belirlemeyi gerektirir. Bu doğrultuda, derinlemesine görüşmeler, gözlemler, günlükler veya diğer yazılı/görsel materyaller gibi çeşitli veri toplama teknikleri kullanılabilir. Elde edilen veriler, genellikle tematik analiz, yorumsamacı analiz veya betimsel analiz gibi yöntemlerle detaylı bir şekilde incelenir (Giorgi, 2009).

Edmund Husserl'in felsefesine dayanan bu yaklaşım, “özlere ulaşmaya” ve “deneyimlerin bilinç düzeyinde nasıl oluştuğunu” keşfetmeye dayanmaktadır (Moustakas, 1994). Bu çalışma bağlamında, Husserl'in fenomenolojik ilkeleri şu şekilde somutlaştırılabilir:

- *Özlere Nüfuz Etme*: Bu çalışma, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi deneyimlerinin özüne ulaşmayı hedefler. Yani, şeflerin lezzeti nasıl algıladıklarının, farklı lezzetleri nasıl bir araya getirdiklerinin ve bu süreçte hangi bilişsel ve duyuşsal süreçleri kullandıklarının temel yapılarını ortaya çıkarmayı amaçlar. Örneğin, bir şef için “tuzluluk” sadece bir tat değil, aynı zamanda yemeğin dengesi, diğer tatlarla etkileşimi ve hatta kültürel çağrışımları gibi birçok boyutu olan karmaşık bir deneyim olabilir. Bu çalışma, bu karmaşık deneyimin özünü anlamaya çalışır.

- *Yaşanan Deneyime Odaklanma*: Araştırma, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki kendi deneyimlerine, yani yaşadıkları ve hissettikleri şeylere odaklanır. Şeflerin, bir yemeği tadarken veya yeni bir lezzet kombinasyonu oluştururken neler düşündükleri, neler hissettikleri, hangi sezgileri kullandıkları gibi konular, araştırmanın merkezinde yer alır. Bu, şeflerin deneyimlerini kendi sözcükleriyle ve kendi bakış açılarından anlatmalarını sağlamak anlamına gelir (Spiegelberg, 1994).

- *Paranteze Alma (Epoche)*: Araştırmacı, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki kendi önyargılarını, varsayımlarını ve teorik bilgilerini “paranteze alarak” (yani, geçici olarak askıya alarak), şeflerin deneyimlerini mümkün olduğunca tarafsız bir şekilde anlamaya çalışır (Moustakas, 1994). Örneğin, araştırmacı, belirli bir lezzet kombinasyonunun “doğru” veya “yanlış” olduğuna dair önceden belirlenmiş bir fikre sahip olmaktan kaçınır ve şeflerin bu kombinasyonu neden ve nasıl kullandıklarını anlamaya odaklanır.

- *Bilinç Düzeyinde Yapılanma*: Araştırma, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi deneyimlerinin bilinç düzeyinde nasıl yapılandığını, yani şeflerin bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını, nasıl kategorize ettiklerini ve nasıl bir araya getirdiklerini anlamaya çalışır. Örneğin, bir şef, belirli bir yemeği “Akdeniz mutfağı” olarak kategorize edebilir ve bu kategori, şefin o yemeği nasıl algıladığını ve nasıl yorumladığını etkileyebilir (Zahavi, 2003).

Bu çalışma, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi deneyimlerini, Husserl'in fenomenolojik ilkeleri doğrultusunda, şeflerin öznel bakış açılarını ve

deneyimlerinin anlamını derinlemesine anlamayı ve bu yolla gastronomi alanına özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

### 3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Günümüz gastronomi dünyasında, lezzet olgusu sadece temel bir gereksinim olmanın ötesine geçerek, sanatsal bir ifade biçimi ve kültürel bir deneyim olarak kabul edilmektedir. Mutfak şefleri, bu deneyimin merkezinde yer alan, lezzetleri yaratan, birleştiren ve sunan kilit aktörlerdir. Şeflerin lezzet algısı, yaratıcılıkları ve lezzet eşleştirme konusundaki yetenekleri, gastronomi trendlerini şekillendirmekte ve yeme-içme deneyimini zenginleştirmektedir (Spence, 2017). Ancak, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi gibi karmaşık ve öznel süreçlerin, şeflerin bireysel deneyimleri, kültürel arka planları ve profesyonel yaklaşımları tarafından nasıl şekillendiği konusu, gastronomi literatüründe yeterince derinlemesine incelenmemiştir.

Lezzet, temel olarak beş duyuşal modalite (tatlı, ekşi, tuzlu, acı ve umami) ile birlikte, koku, doku, sıcaklık ve hatta görsel sunum gibi pek çok faktörün etkileşimiyle oluşan çok boyutlu bir algıdır (Auvray & Spence, 2008). Bu algının oluşumunda, bireysel farklılıklar, genetik yatkınlıklar, kültürel etkiler ve öğrenilmiş tercihler önemli rol oynamaktadır (Prescott, 2012). Mutfak şefleri ise, bu karmaşık algısal süreçleri ustalıkla yöneterek, farklı lezzetleri uyumlu bir şekilde bir araya getirme ve misafirlerine unutulmaz deneyimler sunma becerisine sahip profesyonellerdir. Ancak, şeflerin lezzet algısının nasıl oluştuğu, hangi faktörlerden etkilendiği ve bu algının lezzet eşleştirme kararlarını nasıl yönlendirdiği konusu, bilimsel araştırmalara konu olması gereken önemli bir boşluktur.

Lezzet eşleştirmesi, farklı yiyecek ve içeceklerin, lezzet profilleri arasındaki uyum ve zıtlıkları dikkate alarak bir araya getirilmesi sürecidir (Dornenburg & Page, 2008). Bu süreç, şeflerin sezgisel yetenekleri, deneyimleri ve yaratıcılıkları ile şekillenirken, aynı zamanda bilimsel prensiplere ve kültürel normlara da dayanmaktadır. Örneğin, bazı lezzet eşleştirmeleri, moleküler gastronomi alanındaki çalışmalarla desteklenen, ortak aroma bileşenlerine sahip yiyeceklerin uyumu ilkesine dayanırken (Ahn vd., 2011), bazıları ise geleneksel mutfak kültürlerinden ve yerel lezzet tercihlerinden beslenmektedir. Ancak, şeflerin lezzet eşleştirmesi konusundaki karar alma süreçleri, hangi faktörleri önceliklendirdikleri ve bu süreçte hangi kaynaklardan yararlandıkları konusu, daha fazla araştırmaya ihtiyaç duymaktadır.

Mevcut literatürde, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konularında yapılan çalışmaların çoğu, tüketicilerin tercihleri ve algıları üzerine odaklanmaktadır (Spence, 2015). Şeflerin bakış açısını ve deneyimlerini merkeze alan çalışmalar ise sınırlı sayıdadır. Bu durum, gastronomi alanında önemli bir bilgi eksikliğine işaret etmektedir. Şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki görüşlerinin derinlemesine anlaşılması hem gastronomi eğitime hem de profesyonel mutfak uygulamalarına önemli katkılar sağlayabilir. Bu bağlamda, bu araştırmanın temel problemi, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki görüşlerinin ve deneyimlerinin derinlemesine anlaşılması ve bu süreçlerin hangi faktörlerden etkilendiğinin ortaya konulmasıdır.

#### 4. ARAŞTIRMA SORULARI

Bu çalışmanın temel amacı, mutfak şeflerinin lezzet algılarını, lezzet eşleştirme konusundaki yaklaşımlarını ve bu süreçlerdeki deneyimlerini derinlemesine anlamaktır. Bu amaca ulaşmak için, şeflerin lezzet dünyasına dair öznel tecrübeleri, fenomenolojik bir bakış açısıyla incelenecektir. Bu bağlamda, aşağıdaki temel araştırma soruları ve alt soruları, çalışmanın odak noktasını oluşturacaktır:

##### *1. Mutfak şeflerinin lezzet algısı nedir ve bu algı nasıl şekillenmektedir?*

- Şefler, lezzeti nasıl tanımlamaktadırlar? Lezzeti oluşturan temel unsurlar nelerdir?
- Şeflerin lezzet algısında duyuusal deneyimlerin (tat, koku, doku, görme, işitme) rolü nedir? Bu duyular arasındaki etkileşim lezzet algısını nasıl etkilemektedir?
- Şeflerin kişisel ve mesleki geçmişleri (kültürel arka plan, eğitim, deneyimler) lezzet algılarını nasıl etkilemektedir?
- Şeflerin lezzet algısında duygusal ve bilişsel faktörlerin (anılar, beklentiler, inançlar) rolü nedir?

##### *2. Mutfak şefleri lezzet eşleştirmesini nasıl tanımlamaktadır ve bu süreçte hangi faktörleri göz önünde bulundurmaktadırlar?*

- Şefler için başarılı bir lezzet eşleştirmesi ne anlama gelmektedir? İdeal bir lezzet uyumu nasıl tanımlanabilir?
- Şefler, lezzet eşleştirmesi yaparken hangi kaynaklardan (geleneksel mutfak bilgisi, bilimsel araştırmalar, kişisel deneyimler) yararlanmaktadırlar?

- Şefler, lezzet eşleştirmesinde hangi teknikleri (örneğin, kontrast, benzerlik, köprüleme) kullanmaktadırlar?

- Şefler, lezzet eşleştirmesinde kültürel farklılıkları ve hedef kitlenin beklentilerini nasıl dikkate almaktadırlar?

*3. Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi sürecindeki deneyimleri nelerdir ve bu süreçte karşılaştıkları zorluklar ve başarılar nelerdir?*

- Şefler, lezzet eşleştirmesi yaparken nasıl bir yaratıcı süreç izlemektedirler? İlham kaynakları nelerdir?

- Şefler, lezzet eşleştirmesi sürecinde hangi duysal ve bilişsel stratejileri kullanmaktadırlar? (Örneğin, zihinsel imgeleme, tat hafızası)

- Şefler, lezzet eşleştirmesi yaparken karşılaştıkları zorlukları (örneğin, malzeme uyumsuzluğu, beklenmedik sonuçlar) nasıl aşmaktadırlar?

Bu araştırma soruları, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki öznel deneyimlerini derinlemesine anlamayı ve bu alandaki bilgi birikimine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

## **5. ÇALIŞMA GRUBU**

Fenomenolojik araştırmalar, belirli bir olguyu deneyimlemiş bireylerin deneyimlerini derinlemesine anlamayı amaçlar. Bu nedenle, çalışma grubunun ve örneklemin belirlenmesi, araştırmanın amacına ve nitel araştırma yöntemlerinin temel ilkelerine dayanır. Katılımcılar, araştırılan olguyla doğrudan karşılaşmış, yaşamış ya da deneyimlemiş kişilerden seçilir. Bu bağlamda, nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan amaçlı örnekleme yöntemi, fenomenolojik çalışmalarda da yaygın olarak tercih edilir (Creswell, 2013).

Amaçlı örnekleme yönteminde araştırmacılar, incelenecek fenomeni en iyi temsil eden ve araştırma sorusuna cevap verebilecek en uygun deneyimlere sahip bireyleri seçerler. Bu çalışmada da amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan kriter örnekleme kullanılmıştır. Kriter örnekleme, önceden belirlenen bir dizi kriteri karşılayan katılımcıların seçilmesini sağlar (Büyüköztürk vd., 2011; Patton, 2018). Bu çalışmada katılımcıların seçiminde aşağıdaki kriterler dikkate alınmıştır:

- Mutfak şefi olarak en az 3-5 yıllık deneyime sahip olmak,
- Lezzet eşleştirme konusunda yeterli düzeyde bilgi ve deneyime sahip olmak,
- Çalışmaya gönüllü olarak katılma isteği ve katılım sürekliliği göstermek.



Bu kriterler, araştırmanın amacına uygun, bilgi ve deneyim sahibi, motive olmuş katılımcıların seçilmesini sağlayarak, elde edilecek verilerin kalitesini ve güvenilirliğini artırmayı amaçlar. Belirlenen kriterlere uygun mutfak şeflerine ulaşmak için, günümüzün yaygın iletişim araçları olan Instagram ve LinkedIn gibi sosyal medya platformları kullanılmıştır. Bu platformlar, araştırmacıların geniş bir profesyonel ağa erişmesini ve potansiyel katılımcılarla doğrudan iletişim kurmasını sağlar. İlgili şeflere çalışmaya katılım daveti gönderilmiş ve daveti kabul edenlerle birebir görüşmeler planlanarak veri toplama süreci başlatılmıştır.

Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğünün belirlenmesi, nicel araştırmalardaki gibi kesin matematiksel formüller veya istatistiksel güç analizleriyle sınırlı değildir. Bu durum, nitel araştırmaların temel felsefesi ve metodolojisiyle ilgilidir. Nitel araştırmalar, doğası gereği esnek bir yapıya sahiptir ve bireylerin öznel deneyimlerini, yaşantılarını, algılarını ve anlam dünyalarını derinlemesine incelemeyi hedefler (Patton, 2018). Bu nedenle, örneklem büyüklüğü, çalışmanın amacına, araştırma sorusuna, veri toplama yöntemlerine ve çalışmanın bağlamına göre önemli ölçüde değişkenlik gösterebilir.

Nitel araştırmalarda, nicel araştırmalardaki gibi “genellenebilirlik” kaygısı ön planda değildir. Bunun yerine, “veri zenginliği” ve “derinlemesine anlama” kavramları daha büyük önem taşımaktadır (Guest vd., 2006). Yani, az sayıda katılımcıdan elde edilen zengin ve detaylı veriler, çok sayıda katılımcıdan elde edilen yüzeysel verilere tercih edilebilir. Örneklem büyüklüğü, genellikle araştırma süreci boyunca ortaya çıkan temalara ve “veri doygunluğu” kavramına göre şekillenmektedir. Veri doygunluğu, nitel veri analizinde kritik bir kavramdır ve araştırmacının yeni veriler toplamasına rağmen, artık yeni temaların, örüntülerin veya içgörülerin ortaya çıkmadığı, mevcut verilerin tekrarlayan bilgiler sunduğu noktayı ifade etmektedir (Guest vd., 2006). Başka bir deyişle, veri doygunluğuna ulaşıldığında, ek veri toplamanın araştırmaya anlamlı bir katkı sağlamayacağı kabul edilir.

Fenomenolojik araştırmalar için ideal katılımcı sayısı konusunda kesin bir uzlaşma olmamakla birlikte, farklı araştırmacılar ve metodologlar tarafından çeşitli öneriler ve yaklaşımlar sunulmuştur:

- Fenomenolojik araştırmalar için genellikle 5 ila 25 katılımcının yeterli olabileceğini belirtir. Bu aralık hem yeterli veri derinliği sağlamak hem de araştırmacının

verileri yönetilebilir bir düzeyde tutmasını sağlamak için makul bir denge sunmaktadır (Creswell, 2013).

- Dukes (1984) derinlemesine fenomenolojik analiz için 3 ila 10 katılımcının uygun olduğunu savunmaktadır. Daha az sayıda katılımcıyla daha yoğun ve odaklanmış bir analiz yapmanın, olgunun özüne daha iyi nüfuz etmeyi sağlayabileceğini öne sürer.

- Johnson ve Christensen (2014) genel olarak nitel çalışmaların 10 ila 15 katılımcı ile gerçekleştirilmesinin uygun olduğunu ifade ederler. Bu, orta düzeyde bir örneklem büyüklüğü önerisidir ve farklı nitel araştırma türleri için geçerli olabilir.

- Yıldırım ve Şimşek (2016) fenomenoloji deseni ile yürütülen çalışmalarda katılımcı sayısının 10'u geçmemesini önerirler. Bu, daha küçük ölçekli ve daha derinlemesine analizlere odaklanan bir yaklaşımı yansıtır.

- Van Manen (1990) veri doygunluğunun sabit bir katılımcı sayısına bağlı olmadığını, araştırmanın özgün doğasına, araştırma sorusuna ve elde edilen verilerin derinliğine ve zenginliğine göre süreç içinde belirlenmesi gerektiğini vurgular. Van Manen'e göre, araştırmacı, veri toplama ve analiz sürecini sürekli olarak değerlendirmeli ve doygunluk noktasına ulaşıldığına dair güçlü kanıtlar elde ettiğinde veri toplamayı sonlandırmalıdır.

Bu farklı yaklaşımlar, nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğü konusunun esnek ve bağlama duyarlı olduğunu göstermektedir. Nitel araştırmanın esnek yapısı, araştırmacılara süreç boyunca katı kurallar veya sayılarla sınırlı kalmak yerine, veri toplama ve analiz sürecini araştırmanın ihtiyaçlarına ve ortaya çıkan bulgulara göre uyarlama olanağı tanır (Mason, 2010). Bu yaklaşım, araştırmanın niteliğini, özgünlüğünü ve derinliğini koruyarak, araştırmacının incelenen olguyu daha kapsamlı ve bütüncül bir şekilde anlamasını sağlar.

Sonuç olarak, bu çalışmada örneklem büyüklüğü, yukarıda belirtilen literatürdeki öneriler ve veri doygunluğu ilkesi dikkate alınarak belirlenmiştir. Başlangıçta 15 mutfak şefi ile görüşme yapılmıştır. Ancak, veri analiz sürecinde, 12 katılımcıdan elde edilen verilerin, araştırmanın amacına ulaşmak için yeterli derinlik ve zenginliğe sahip olduğu değerlendirilmiştir. Fenomenolojik araştırmalarda, katılımcı sayısından ziyade, veri doygunluğu ilkesi ön plandadır. Veri doygunluğu, yeni verilerin, mevcut temalara veya kategorilere önemli bir katkı sağlamadığı noktayı ifade eder. Bu çalışmada, 12 katılımcıdan elde edilen verilerle veri doygunluğuna ulaşıldığına karar verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Bireysel Özelliklerine İlişkin Bilgiler

| Kod    | Yaş   | Cinsiyet | Eğitim        | Mesleki Eğitim       | Tecrübe (Yıl) | İşletme Türü               | Mesleki Pozisyon |
|--------|-------|----------|---------------|----------------------|---------------|----------------------------|------------------|
| Şef 1  | 30-39 | Erkek    | Lise          | Alaylı               | 30            | Fine Dinig Restoran        | Mutfak Şefi      |
| Şef 2  | 30-39 | Kadın    | Lisans        | Aşçılık Kursu        | 18            | Casual Dinig Restoran      | Mutfak Şefi      |
| Şef 3  | 40-49 | Kadın    | Lisans        | Aşçılık Kursu        | 16            | Fine Dinig Restoran        | Koordinatör Şef  |
| Şef 4  | 30-39 | Erkek    | Yüksek Lisans | Gastronomi           | 23            | Gastronometro              | Baş Eğitimci Şef |
| Şef 5  | 30-39 | Erkek    | Lisans        | Alaylı               | 6             | Casual Dinig Restoran      | İşletmeci Şef    |
| Şef 6  | 30-39 | Erkek    | Lisans        | Aşçılık Kursu        | 15            | Fine Dinig Restoran        | Mutfak Şefi      |
| Şef 7  | 40-49 | Erkek    | Lisans        | Aşçılık Kursu        | 20            | Fine Dinig Restoran        | Mutfak Şefi      |
| Şef 8  | 30-39 | Erkek    | Lise          | Aşçılık Kursu        | 9             | Casual Dinig Restoran      | Şef              |
| Şef 9  | 30-39 | Erkek    | Lisans        | Aşçılık Okulu (Lise) | 15            | Fine Dinig Restoran        | Mutfak Şefi      |
| Şef 10 | 20-29 | Erkek    | Yüksek Lisans | Gastronomi           | 11            | Michelin Yıldızlı Restoran | Şef              |
| Şef 11 | 30-39 | Erkek    | Lisans        | Aşçılık Kursu        | 13            | Fine Dinig Restoran        | Mutfak Şefi      |
| Şef 12 | 40-49 | Erkek    | Lise          | Aşçılık Kursu        | 27            | Casual Dinig Restoran      | Mutfak Şefi      |

Araştırmaya katılan mutfak şeflerinin demografik özelliklerine bakıldığında çeşitli faktörlerin dağılımı dikkat çekmektedir. Katılımcıların cinsiyet dağılımında çoğunluğu erkek şefler oluşturmaktadır. Toplamda 12 şefin katıldığı araştırmada, 2 kadın ve 10 erkek şef bulunmaktadır. Ancak, sektördeki kadın şeflerin sayısının daha fazla olmasına rağmen, bazı kadın şeflerin yoğun iş temposu ve kişisel nedenlerle görüşme davetini kabul etmemesi, örneklemin cinsiyet dağılımını etkilemiştir.

Yaş aralığına bakıldığında, katılımcıların yaşları 20 ile 49 arasında değişmektedir. En genç şef 20-29 yaş aralığında bulunurken, en yaşlı şef 40-49 yaş aralığındadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (8 şef) 30-39 yaş aralığında yer almaktadır. Bu durum, araştırmaya katılan şeflerin genellikle kariyerlerinin orta dönemlerinde olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun lisans düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. 12 şeften 7'si lisans mezunudur. Yüksek lisans mezunu olan şef sayısı ise 2'dir. Lise mezunu olan şef sayısı ise 3'tür. Bu veriler, mutfak sektöründe eğitim seviyesinin yükseldiğini ve şeflerin kendilerini geliştirmeye önem verdiğini göstermektedir. Mesleki eğitimlerine bakıldığında, katılımcıların büyük bir kısmının aşçılık kurslarından mezun olduğu görülmektedir. Aşçılık okulu ve gastronomi mezunu olan şef sayısı 3 iken, alaylı olarak yetişen şef sayısı da 2'dir. Bu durum, mutfak sektöründe hem formal eğitimin hem de pratik deneyimin önemli olduğunu göstermektedir. Tecrübe süreleri incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun (7 şef) 11-

20 yıl arasında deneyime sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırmaya katılan şeflerin genellikle deneyimli ve sektörde uzun yıllardır çalıştığını göstermektedir. Mesleki pozisyonlarına bakıldığında, katılımcıların çoğunluğunun mutfak şefi olarak görev yaptığı görülmektedir. 12 şeften 7'si mutfak şefi pozisyonundadır. Koordinatör şef, baş eğitmen şef, işletmeci şef ve şef pozisyonlarında çalışan katılımcılar da bulunmaktadır. Bu durum, araştırmaya katılan şeflerin farklı yönetim kademelerinde görev yaptığını göstermektedir.

## **6. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ**

Nitel araştırmalarda temel veri toplama teknikleri mülakat, gözlem ve doküman analizi olmak üzere üç başlık altında toplanmaktadır (Patton, 2016). Bu araştırmada, katılımcıların deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini derinlemesine anlamak amacıyla mülakat tekniği tercih edilmiştir. Mülakat tekniği, iki veya daha fazla kişinin belirli konular üzerinde sözlü iletişim kurarak derinlemesine bilgi edinmesini sağlayan bir tekniktir (Büyüköztürk vd., 2018). Mülakat tekniğinin tercih edilmesinin temel nedeni, katılımcıların kişisel tutumları ve deneyimleri gibi diğer tekniklerle ulaşılması zor olan bilgilere erişim sağlamasıdır. Bu özelliği nedeniyle mülakat, nitel araştırmaların başlıca veri toplama tekniği olarak kabul edilmektedir. Özellikle fenomenolojik desende yürütülen araştırmalarda mülakat tekniği, en temel veri toplama yöntemi olarak öne çıkmaktadır (Johnson & Christensen, 2014).

Merriam ve Tisdell (2016), mülakat tekniklerini yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış olmak üzere üç kategoride sınıflandırmaktadır. Yapılandırma kavramı, sınırları belirleme anlamına gelmektedir. Yapılandırılmış mülakatlar, sınırları detaylı ve derinlemesine belirlenmiş görüşmeleri içerirken, yapılandırılmamış mülakatlar daha esnek bir yapıya sahiptir. Yarı yapılandırılmış mülakatlar ise bu iki uç nokta arasında bir denge oluşturmaktadır. Bu araştırmada yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Bu tekniğin seçilmesinin nedeni, yapılandırılmış mülakatların aksine keşfedici bir yaklaşım sunması ve yapılandırılmamış mülakatlara göre daha kontrollü bir veri toplama sürecine olanak tanımasıdır. Büyüköztürk ve diğerleri (2018), yarı yapılandırılmış mülakatlarda önceden hazırlanan açık uçlu soruların belirli sınırlar içinde kullanıldığını, ancak bu sınırların çok katı olmadığını belirtmektedir. Bu esneklik, araştırmacıya yeterli, derinlemesine ve zengin veri toplama imkânı sağlamaktadır.

Araştırmada kullanılan mülakat formu, kapsamlı bir literatür taraması ve ön hazırlık çalışmaları sonucunda araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Ön hazırlık aşamasında benzer çalışmalar incelenmiş, araştırma problemi netleştirilmiş ve hedef kitle belirlenmiştir. Mülakat formunun geliştirilmesi sürecinde aşağıdaki adımlar izlenmiştir:

**Şekil 5.** Mülakat Formu Geliştirme Aşamaları



**Kaynak:** Yazar tarafından oluşturulmuştur, 2025.

Birinci aşamada, literatür taraması sonucunda elde edilen bilgiler ışığında araştırma soruları belirlenmiş ve bu doğrultuda mülakat soruları oluşturulmuştur. Daha sonra Patton'un (2016) önerileri doğrultusunda deneyim, davranış, tecrübe, duygu ve düşünce temelli açık uçlu sorulardan oluşan bir taslak form hazırlanmıştır. Bu sorular, mutfak şeflerini derinlemesine düşünmeye ve deneyimlerini paylaşmaya teşvik edecek şekilde tasarlanmıştır. İkinci aşamada, hazırlanan taslak form öncelikle lezzet eşleştirme konusunda deneyimli iki akran tarafından incelenmiştir. Bu aşamayı takiben, dil ve anlatım kontrolü yapılmış, soruların anlaşılabilirliği ve teknik terimlerin uygunluğu değerlendirilmiştir. Üçüncü aşamada, form tez danışmanına sunulmuş ve gelen öneriler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Dördüncü aşamada, form daha geniş bir uzman grubunun değerlendirmesine sunulmuştur. Bu kapsamda, fenomenoloji ve nitel araştırma alanında çalışan beş akademisyen ile lezzet eşleştirme konusunda uzman iki şefin görüşleri alınmıştır. İletişim WhatsApp ve e-posta üzerinden sağlanmış, şeflerle yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Beşinci aşamada, Glesne'nin (2020) önerileri doğrultusunda pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada seçilen bir mutfak şefi ile yapılan görüşme sonrasında hem şefin geri bildirimleri hem de araştırmacının gözlemleri doğrultusunda form revize edilmiştir. Bu aşamayı takiben, görüşmelerin optimal süresinin belirlenmesi ve soru sıralamasının düzenlenmesi için zaman yönetimi

planlaması yapılmıştır. Son aşamada, formun etik uygunluğu için Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve yirmi gün içinde onay alınmıştır.

Nihai form, demografik bilgileri içeren kısa cevaplı sorular ve lezzet eşleştirmeye yönelik 16 açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Araştırmada, mülakat verilerini desteklemek amacıyla görüşme notları tutulmuş ve akademik kaynaklardan yararlanılmıştır.

## **7. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA SÜRECİ**

Bu fenomenolojik çalışmada, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki deneyimlerini derinlemesine anlamak amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşmak için nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Veri toplama süreci, 9 Aralık 2024 tarihinde başlamış ve 30 Mart 2025 tarihinde tamamlanmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak, lezzet algısı ve eşleştirmesi konusunda deneyimli mutfak şefleri katılımcı olarak belirlenmiştir. Katılımcılara ulaşmak için LinkedIn ve Instagram gibi sosyal medya platformları kullanılmıştır. Bu platformlar, farklı coğrafi bölgelerde ve farklı mutfak türlerinde uzmanlaşmış şeflere erişim imkânı sağlamıştır.

Potansiyel katılımcılarla doğrudan mesaj yoluyla iletişime geçilerek araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllülük esası hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden şeflerle, uygun bir zaman diliminde görüşme planlaması yapılmıştır. Görüşmeler, çevrimiçi video konferans platformu olan Google Meet üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem hem katılımcıların hem de araştırmacının zaman ve mekân kısıtlamalarını ortadan kaldırmış, hem de görüşmelerin video kaydının alınmasına olanak sağlamıştır. Görüşmelerden önce, her bir katılımcıya, araştırmanın detaylarını, katılımcı haklarını, veri gizliliğini ve görüşme sürecini açıklayan Aydınlatılmış Onam Formu (EK2) sunulmuştur. Katılımcılardan, bu formu dikkatlice okuyup anlamaları ve çalışmaya katılımlarını onayladıklarını belirten imzalı onam vermeleri istenmiştir. Bu, etik ilkelerin gözetilmesi ve katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya dahil edilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Görüşmeler, önceden hazırlanmış yarı yapılandırılmış bir mülakat formu (EK3) rehberliğinde gerçekleştirilmiştir. Bu form, katılımcıların lezzet algısı, lezzet eşleştirmesi yaklaşımları, deneyimleri ve bu konudaki düşüncelerini detaylı bir şekilde ifade etmelerine olanak sağlayacak açık uçlu sorulardan oluşmuştur. Ancak, mülakat formu katı bir şekilde takip edilmemiş, katılımcıların anlattıkları doğrultusunda sohbetin doğal

akışına izin verilmiştir. Bu esneklik, katılımcıların deneyimlerini daha zengin ve özgün bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olmuştur.

Her bir mülakatın video kaydı, katılımcıların onayı ile alınmıştır. Görüşmelerin hemen ardından, video kayıtları araştırmacı tarafından tekrar tekrar izlenerek transkripsiyon işlemine başlanmıştır. Transkripsiyon, mülakatlardaki tüm sözlü ifadelerin yazılı hale getirilmesi işlemidir. Bu süreçte, katılımcıların ifadeleri, jest ve mimikleri, vurguları ve ses tonları gibi sözel olmayan ipuçları da dikkate alınarak mümkün olduğunca doğru ve eksiksiz bir şekilde yazıya dökülmeye çalışılmıştır. Transkripsiyon işlemi, MAXQDA 2020 nitel veri analizi programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu program, büyük miktardaki nitel veriyi düzenlemek, kodlamak ve analiz etmek için gelişmiş özellikler sunmaktadır. Transkripsiyonların MAXQDA ortamına aktarılması, veri analiz sürecini daha sistematik ve verimli hale getirmiştir.

Veri toplama süreci kapsamında toplam 686 dakikalık bir mülakat gerçekleştirilmiştir. En uzun mülakat 76 dakika olup en kısa mülakat süresi ise 41 dakika sürmüştür. Transkripsiyon işlemi sonucunda elde edilen veri 31506 kelimeden oluşmaktadır. Ortalama olarak katılımcı başına 2625 kelime düşmektedir.

## **8. ARAŞTIRMANIN VERİLERİNİN ANALİZİ**

Bu çalışmanın veri analizi, fenomenolojik araştırma deseninin özüne uygun olarak, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi deneyimlerini derinlemesine anlamak ve bu deneyimlerin özünü ortaya çıkarmak amacıyla titizlikle yürütülmüştür. Analiz süreci, MAXQDA 2020 nitel veri analiz programının sunduğu imkanlardan yararlanılarak, aşağıdaki aşamalar halinde gerçekleştirilmiştir:

**Şekil 6.** Verilerin Analiz Aşamaları



**Kaynak:** Yazar tarafından oluşturulmuştur, 2025.

İlk aşamada, mutfak şefleriyle yapılan yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerin video kayıtları, dil ve anlatım bütünlüğünü koruyacak şekilde, kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür (transkripsiyon). Bu süreçte, sadece söylenenler değil, aynı zamanda ses tonu, vurgu, duraksamalar gibi sözel olmayan ipuçları da not edilerek, verilerin zenginliği korunmaya çalışılmıştır. Transkriptler, araştırmacı tarafından tekrar tekrar dinlenerek ve okunarak, olası yazım hataları veya anlam kaymaları düzeltilmiş ve verilerin doğruluğu teyit edilmiştir. Hazırlanan transkriptler, MAXQDA 2020 programına aktarılarak, analiz için uygun bir dijital ortam oluşturulmuştur.

İkinci aşamada her bir transkript, araştırmacı tarafından bütüncül bir bakış açısıyla okunarak, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi deneyimlerini yansıtan anlamlı ifadeler, cümleler veya paragraflar belirlenmiştir. Bu anlam birimleri, fenomenolojik yaklaşımın “yaşantı birimleri” (lived experience units) olarak adlandırdığı temel yapı taşlarıdır (Van Manen, 1990). Belirlenen her bir anlam birimi, MAXQDA 2020 programında bir kod olarak etiketlenmiştir. Bu kodlar, şeflerin deneyimlerini özetleyen kısa ve öz ifadelerden oluşmaktadır. Kodlama süreci, araştırmacının verilerle sürekli etkileşim halinde olduğu, yeni anlam birimleri keşfettikçe kodları güncellediği veya yeni kodlar eklediği dinamik bir süreçtir. Bu süreç, verilerin doygunluğa ulaştığı, yani yeni kodların ortaya çıkmadığı noktaya kadar devam etmiştir.

Üçüncü aşamada kodlama sürecinin tamamlanmasının ardından, MAXQDA 2020 programının kod ilişkileri ve kod frekansları gibi analiz araçları kullanılarak, kodlar



arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Birbiriyle ilişkili veya benzer anlamlar taşıyan kodlar, daha geniş ve soyut kategoriler altında gruplandırılarak temalar oluşturulmuştur. Bu temalar, şeflerin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi deneyimlerinin ortak noktalarını ve örüntülerini yansıtan ana eksenlerdir. Tema oluşturma süreci, araştırmacının verileri yorumlayarak, şeflerin deneyimlerinin özünü yakalamaya çalıştığı yaratıcı bir süreçtir. Bu süreçte hem şeflerin ifadelerine sadık kalmaya hem de bu ifadeleri daha geniş bir teorik çerçeve içinde anlamlandırmaya özen gösterilmiştir. Örneğin, “duyusal algının bütünlüğü” teması, şeflerin lezzeti sadece tat alma duyusuyla değil, aynı zamanda koku, görme, dokunma ve hatta işitme duyularıyla bir bütün olarak algıladıklarını ifade eden kodları kapsamaktadır.

Dördüncü aşamada oluşturulan her bir tema, katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılarla desteklenerek ayrıntılı bir şekilde betimlenmiştir. Bu betimlemeler, temaların içeriğini ve şeflerin deneyimlerini somut örneklerle okuyucuya aktarmayı amaçlamaktadır. Betimlemelerin ardından, her bir tema, araştırmacının yorumlarıyla zenginleştirilmiştir. Bu yorumlar, şeflerin deneyimlerinin daha derin anlamlarını ortaya çıkarmaya, bu deneyimleri lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi literatürüyle ilişkilendirmeye yöneliktir.

Son aşamada ise analiz sonucunda elde edilen bulgular, çalışmanın amacına ve araştırma sorularına uygun bir şekilde düzenlenerek, açık ve anlaşılır bir dille raporlanmıştır. Bulgular, ilgili literatürle (örneğin, lezzet eşleştirme teorileri, duyusal analiz çalışmaları, gastronomi alanındaki araştırmalar) karşılaştırılarak tartışılmış ve çalışmanın özgün katkıları vurgulanmıştır.

## **9. ARAŞTIRMANIN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ**

Bu fenomenolojik çalışmada, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki deneyimlerini incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın bilimsel değerini ortaya koymak için geçerlik ve güvenilirlik stratejileri titizlikle uygulanmıştır. Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik kavramları, nicel araştırmalardan farklı olarak inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve doğrulanabilirlik kriterleri çerçevesinde ele alınmaktadır (Lincoln & Guba, 1985; Creswell, 2013). Bu bölümde, araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak için uygulanan stratejiler detaylı olarak açıklanmıştır.

1.İnandırıcılık: İnandırıcılık, araştırma bulgularının gerçeği ne derece yansıttığını ifade etmektedir. Bu çalışmada inandırıcılığı sağlamak için aşağıdaki stratejiler uygulanmıştır: Araştırmacı, veri toplama sürecinde katılımcılarla yeterli süre etkileşimde bulunmuştur. Her bir görüşme ortalama 30-45 dakika sürmüştür, bu süre içerisinde katılımcıların deneyimlerini derinlemesine aktarabilmeleri sağlanmıştır. Ayrıca, araştırmacının gastronomi alanındaki mesleki deneyimi, katılımcılarla güven ilişkisi kurulmasını kolaylaştırmıştır. Veri çeşitlemesi kapsamında, farklı deneyim seviyelerine sahip (6-30 yıl arası), farklı mutfak kültürlerinde (Türk, Fransız, İtalyan, Uzakdoğu vb.) uzmanlaşmış ve farklı işletme türlerinde (fine dining, casual dining, otel restoranları) çalışan toplam 12 şef ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma süreci ve bulguları, gastronomi alanında uzman iki akademisyen ve bir fenomenolojik araştırma metodolojisi uzmanı tarafından incelenmiştir. Uzmanlar, kodlama şeması, tema oluşturma süreci ve bulguların yorumlanması konusunda geri bildirimler sağlamıştır.

2.Aktarılabilirlik: Aktarılabilirlik, araştırma bulgularının benzer bağlamlara ne derece uygulanabilir olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada aktarılabilirliği sağlamak için aşağıdaki stratejiler uygulanmıştır: Araştırma bağlamı, katılımcıların özellikleri, veri toplama ve analiz süreçleri detaylı olarak betimlenmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri, mesleki geçmişleri ve çalıştıkları mutfak türleri hakkında ayrıntılı bilgiler sunulmuştur. Ayrıca, görüşme ortamları ve katılımcıların davranışları gibi bağlamsal faktörler de rapor edilmiştir. Araştırmada, maksimum çeşitlilik örnekleme kullanılarak farklı deneyim seviyelerine, uzmanlık alanlarına ve çalışma ortamlarına sahip şefler dahil edilmiştir. Bu çeşitlilik, bulguların farklı bağlamlara aktarılabilirliğini güçlendirmektedir.

3.Tutarlılık: Tutarlılık, araştırma sürecinin tutarlı ve tekrarlanabilir olmasını ifade etmektedir. Bu çalışmada tutarlılığı sağlamak için aşağıdaki stratejiler uygulanmıştır: Araştırma sürecinin tüm aşamaları detaylı olarak belgelenmiştir. Veri toplama araçları, ham veriler, analiz notları, kodlama şemaları, tema geliştirme süreçleri ve metodolojik kararlar sistematik bir şekilde kaydedilmiştir.

4.Doğrulanabilirlik: Doğrulanabilirlik, araştırma bulgularının araştırmacının öznelliğinden ziyade katılımcıların deneyimlerine dayandığını ifade etmektedir. Bu çalışmada doğrulanabilirliği sağlamak için aşağıdaki stratejiler uygulanmıştır: Bulgular sunulurken, katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Bu alıntılar, araştırmacının yorumlarını desteklemekte ve bulguların katılımcıların deneyimlerine dayandığını göstermektedir.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

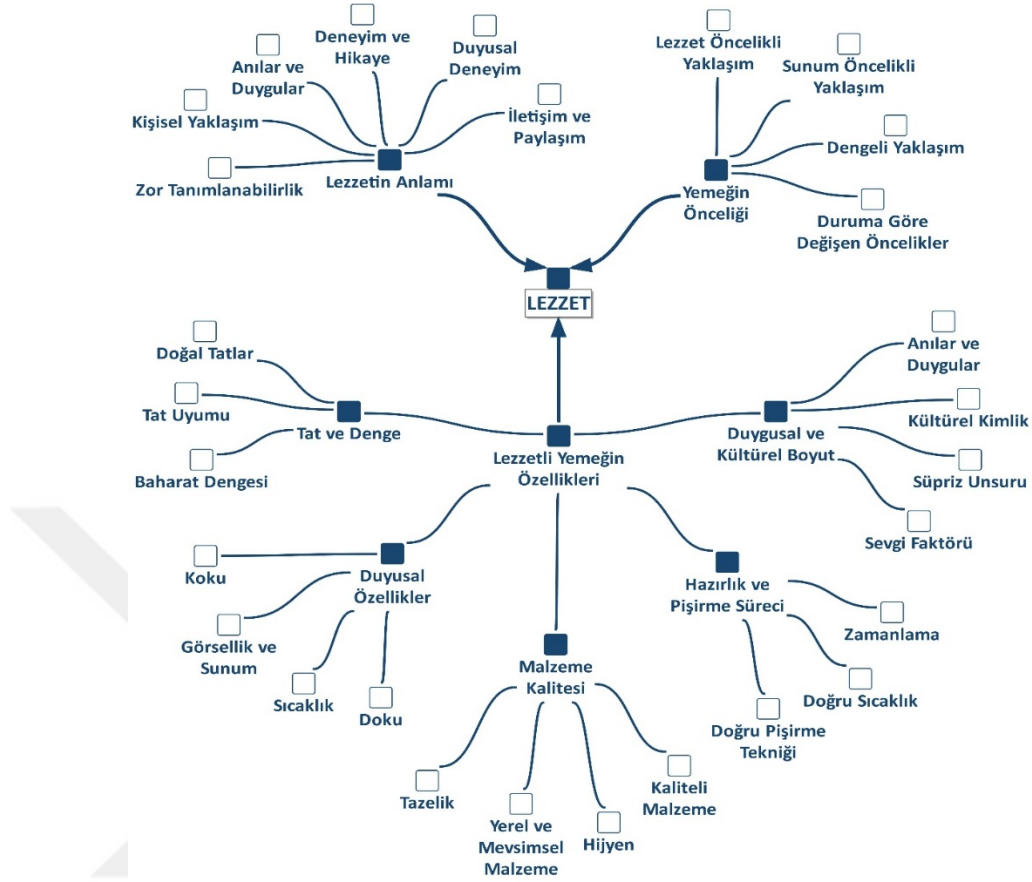
### **BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konusundaki görüşlerini derinlemesine incelemek amacıyla gerçekleştirilen fenomenolojik analiz sonuçları sunulmaktadır. Şeflerin deneyimlerinden yola çıkılarak, lezzet olgusuna dair zengin ve çok katmanlı bir anlayış ortaya konulmuştur. Yapılan analizler sonucunda, şeflerin görüşleri üç ana tema altında toplanmıştır: lezzet, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi. Lezzet teması, kendi içinde üç farklı kategoriye ayrılırken, lezzet algısı teması altı, lezzet eşleştirmesi teması ise yedi farklı kategori altında incelenmiştir. Bu temalar ve kategoriler, şeflerin lezzete yaklaşımlarını, lezzet algılarını nasıl şekillendirdiklerini ve farklı lezzetleri bir araya getirirken nelere dikkat ettiklerini ortaya koymaktadır. Bulgular bölümünün ilerleyen kısımlarında, her bir tema ve kategori, katılımcı şeflerin ifadelerinden alıntılarla desteklenerek ayrıntılı bir şekilde sunulacaktır.

#### **1. LEZZET TEMASINA İLİŞKİN BULGULAR**

Araştırmanın odak noktası olan ilk tema, lezzet temasıdır. Mutfak şeflerinin deneyim ve görüşleri doğrultusunda şekillenen bu tema; lezzetin anlamı, lezzetli yemeğin özellikleri ve yemeğin önceliği olmak üzere üç ana kategori altında incelenmiştir. Lezzet temasına ilişkin kategoriler ve bu kategorileri oluşturan kodlar, aşağıdaki şekilde detaylandırılmıştır.

Şekil 7. Lezzet Temasına İlişkin Kod Haritası



### 1.1. LEZZETİN ANLAMI

Lezzet temasının ilk kategorisi olan *lezzetin anlamı*, mutfak şeflerinin lezzete yükledikleri anlamları ve kişisel tanımlarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda şeflere, “Lezzeti nasıl tanımlarsınız? Lezzet size göre ne ifade etmektedir?” soruları yöneltilerek, lezzet kavramına dair öznel bakış açıları derinlemesine incelenmiştir. Şeflerin verdikleri yanıtlar, lezzetin çok boyutlu ve kişiden kişiye değişen bir olgu olduğunu gözler önüne sermiştir. Bu yanıtlardan yola çıkılarak; duysal deneyim, iletişim ve paylaşım, deneyim ve hikâye, zor tanımlanabilirlik, anılar ve duygular ve kişisel yaklaşım olmak üzere altı farklı kod belirlenmiştir. Bu kodlar, lezzetin sadece tat duyusuyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sosyal, kültürel ve duysal boyutları da içeren karmaşık bir kavram olduğunu göstermektedir.

**Şekil 8.** Lezzetin Anlamı Kategorisine İlişkin Kod Haritası



#### 1.1.1. Duyusal Deneyim

Mutfak şeflerinin lezzetin anlamı kategorisi altında en sık vurguladıkları kod, *duyusal deneyim* kodu olmuştur. Lezzeti öncelikli olarak duyularla algılanan bir olgu olarak tanımlayan şeflerin bu konudaki ifadeleri, lezzetin tat, koku, doku, görme ve hatta işitme duyularının birleşimiyle oluşan bütünsel bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, şeflerin duyusal deneyim koduna ilişkin genel görüşleri aşağıdaki gibidir:

**Şef 5:** “Lezzet dediğiniz şey aslında çoğu insanın zannettiği gibi basit bir tat meselesi değildir. Öncelikle “umami” dediğimiz o beşinci tadı anlamayan, bilmeyen birçok şef var. Lezzet, sadece dilin üzerindeki reseptörlerin algıladığı şey değil; burnunuzun, gözlerinizin, hatta kulaklarınızın bile dahil olduğu komplike bir olgudur.”

**Şef 7:** “Lezzet, doğru malzemelerin bir araya gelmesiyle oluşan bir müzik gibi. Her malzeme bir nota, beş temel tat ise bir orkestra gibi. Ama lezzet sadece dile değil, tüm duyulara hitap ediyor. Yemeğin görüntüsü, kokusu, dokusu ve hatta çıkan sesler bile bu deneyimin bir parçası.”

**Şef 11:** “Lezzet benim için sadece tatlarla ilgili bir şey değil. Tat, koku, doku ve hatta yemeğin görselliği bir araya geldiğinde lezzet ortaya çıkar.”

**Şef 12:** “Lezzet, yemeğin kokusu, dokusu ve tadıyla bir bütündür. Bu üçü bir arada olmalı.”

Mutfak şeflerin ifadeleri, lezzetin beş duyunun uyumlu bir şekilde harekete geçirilmesiyle ortaya çıkan, zengin ve çok katmanlı bir deneyim olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda lezzetin anlamı kategorisindeki duysal deneyim vurgusu, lezzetin fiziksel ve algısal boyutlarına işaret etmektedir. Şeflere göre tat, koku, doku, görme ve hatta işitme duyularının bir araya gelerek oluşturduğu bu bütünsel deneyim, lezzetin temelini oluşturmaktadır.

### 1.1.2. Deneyim ve Hikâye

Lezzetin anlamı kategorisi altında öne çıkan bir diğer önemli kod ise *deneyim ve hikâye* kodudur. Şeflerin ifadeleri, lezzetin bir yemeğin ötesinde, bir anlatı, bir yolculuk ve hatta bir miras olarak algılandığını göstermektedir.

**Şef 3**, lezzeti: *“Lezzet, toprağın ve geleneğin dilini konuşmaktır. Anadolu’nun yemek kültürü öyle zengin ki, her lokma adeta bir hikâye anlatıyor. Tarhananın mayalanırken yaydığı koku, kuru patlıcanların dizili olduğu mutfaklar, işte gerçek lezzet bu hikayelerde gizlidir. Geleneksel tatları yeniden yorumlarken, onların ruhunu korumak çok önemli. Yani sadece malzemelerin kalitesi değil, o malzemelerin arkasındaki hikâye de önemli.”* olarak tanımlayarak, Anadolu’nun zengin yemek kültürüne ve her lokmanın barındırdığı hikayelere dikkat çekmektedir.

**Şef 5**: *“İnsanlar sadece yemek için değil, bir deneyim yaşamak için geliyor”* diyerek, lezzetin sadece karın doyurmakla sınırlı olmadığını, aynı zamanda bir deneyim arayışı olduğunu belirtmektedir. Bu ifade, lezzetin sosyal ve psikolojik boyutlarını da içeren daha geniş bir perspektife işaret etmektedir.

**Şef 6** ise: *“Lezzet aslında bir yemeğin hikâyesidir; malzemesinden, pişirenin sevgisinden, yiyenin beklentisinden ve o anın büyüğünden oluşan benzersiz bir hikâye.”* şeklinde görüşlerini belirterek lezzetin çok katmanlı ve öznel bir deneyim olduğunu vurgulamaktadır. Şeflerin “deneyim ve hikâye” koduna yaptıkları vurgu, lezzetin sadece bir yemekten ibaret olmadığını, aynı zamanda bir anlatı, bir yolculuk ve bir miras olduğunu ortaya koymaktadır.

### 1.1.3. Anılar ve Duygular

Lezzetin anlamı kategorisinde dikkat çeken bir diğer önemli kod ise *anılar ve duygular* kodudur. Bu kod, lezzetin sadece duysal bir deneyim olmanın ötesinde, geçmişle, kişisel tarihimizle ve güçlü duygusal bağlarla derinden ilişkili olduğunu vurgular. **Şef 11**, bu durumu çok yalın ve etkili bir şekilde ifade etmektedir: *“Çocuklukta*

yediğiniz bir yemeğin tadını bulduğunuzda hissettiğiniz mutluluk, benim için lezzetin en güzel tanımıdır.” Bu ifade, lezzetin sadece o anki tat algısıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda geçmişe dair güçlü anıları ve duygusal bağları da harekete geçirdiğini gösteriyor. Şef 9’un ifadesi ise: “Yıllar sonra memleketimden uzakta, bir restoranda yöresel bir yemeğimizi yedim. İlk lokmada gözlerim doldu. Sanki o an, çocukluğumun geçtiği sokaklara, evimizin bahçesine, ninemin sesine ışınlandım. Lezzet, benim için köklerim demek, kimliğim demek.” şeklindedir. Bu iki şefin ifadeleri, lezzetin sadece damakta başlayan ve biten bir süreç olmadığını, aksine, geçmişin derinliklerine uzanan, kişisel tarihimize ve en güçlü duygusal bağlarımızla örülü bir deneyim olduğunu gözler önüne sermektedir.

#### 1.1.4. Kişisel Yaklaşım

Lezzetin anlamı kategorisinde öne çıkan önemli bir boyut, *kişisel yaklaşım* kodudur. Şeflerin lezzete dair özgün bakış açıları, bu kategorinin temelini oluşturur. Bu, her şefin lezzeti nasıl algıladığı, yorumladığı ve yarattığı konusundaki bireysel farklılıkları ifade eder.

**Şef 1:** “Lezzet, bir yemeğin ruhu gibidir. Mutfakta öğrendiğim en önemli şey; gerçek lezzetin sabırla, doğru tekniklerle ve malzemeye değer vererek ortaya çıktığıdır. Bizim mutfağımızda lezzet, tencerede saatlerce kaynayan bir et suyunun derinliğinde, pişerken fokurdayan bir pilav tenceresinin sesinde saklıdır.” şeklindeki ifadesiyle lezzetin sabır ve özen gerektiren bir şey olduğunu vurgulamaktadır.

**Şef 2:** “Lezzet, bence bir yemeği tattığınızda “Bu çok güzel olmuş” dedirten şeydir. Elbette, herkesin ağız tadı farklı olduğu için lezzetin tanımı kişiden kişiye değişebilir. Ancak, bir yemeğin her şeyiyle tam olduğunu ifade eden kelime de lezzet olabilir.” diyerek lezzetin hem öznel hem de nesnel olabileceğini belirtmektedir. Kişisel beğeni ile genel bir “tamlik” hissi arasındaki dengeye işaret etmektedir.

**Şef 8** lezzeti bir macera ve cesaret işi olarak tanımlayarak şu şekilde ifade etmiştir: “Lezzet dediğin öyle statik bir şey değil ki! Sürekli değişen, gelişen bir macera bu. Geleneksel sınırları yıkıp, hiç beklemediğin tatları bir araya getirmek var ya, işte asıl zevk orada. Mesela düşün, Japon umeboshi'si ile Türk sumasını bir araya getirince ortaya çıkan o inanılmaz uyum... Böyle şeyler yapınca anlıyorsun ki lezzet gerçekten cesaret işi. Ancak bunun için önce temel lezzet prensiplerini çok iyi bilmek gerekir. Her yenilikçi yemek aslında geleneksel lezzetlerin üzerine kurulu. Yani temeli sağlam olmayan

*bir binayı ayakta tutamazsın ya, yemeklerde de öyle.*” Bu farklı yaklaşımlar, lezzetin tek bir tanıma sığdırılamayacak kadar zengin ve kişisel bir deneyim olduğunu kanıtlar niteliktedir. Her şefin kendi deneyimleri, kültürel birikimi ve mutfak felsefesi, lezzete dair özgün bir yorum geliştirmesine yol açar. Bu da lezzetin, sadece damak tadıyla sınırlı kalmayan, çok boyutlu ve kişisel bir olgu olduğunu gösterir.

#### 1.1.5. Zor Tanımlanabilirlik

Lezzetin anlamı kategorisinde öne çıkan bir diğer kod, *zor tanımlanabilirlik* kodudur. Bu kod, lezzetin tam olarak kelimelerle ifade edilmesinin, sınırlarının çizilmesinin ne kadar güç olduğunu ifade etmektedir. Bu duruma örnek olarak Şef 6’nın şu ifadesi verilebilir: *“Bak kardeşim, 20 yıldır mutfaktayım ve hala lezzetin tam bir tanımını yapamıyorum; bu işin en zor yanı da bu zaten. Lezzet öyle bir şey ki, bazen en basit bir zeytinyağlı fasulyede bulursun, bazen de en pahalı trüf mantarında yakalayamazsın; çünkü lezzet sadece dilde oluşan bir his değil, tüm duyuların ve hatta anıların birleşimidir.”* Şef 6’nın bu ifadesi, lezzetin tanımlanması zor, kişiden kişiye değişen, çok katmanlı ve gizemli bir olgu olduğunu vurgulamaktadır.

#### 1.1.6. İletişim ve Paylaşım

Son olarak lezzetin anlamı kategorisinde oluşturulan bir diğer kod *iletişim ve paylaşım* kodudur. Bu kod, lezzetin sadece bireysel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda insanlar arasında bir bağ kurma, kültürel aktarım ve ortak bir dil oluşturma aracı olduğunu vurgular. Şef 3: *“Bir tabak yemek, aslında o yemeğin kimliğini yansıtır. Her lokma, bir kültürün, bir geleneğin izini taşıyor. O yemeği yiyen kişi, aslında o kültürle, o gelenekle de bir bağ kuruyor.”* şeklindeki ifadesiyle lezzetin bir kültür elçisi gibi, coğrafyalar ve zamanlar arasında bir köprü kurduğunu ve yiyen kişiyi o yemeğin köklerine, hikayesine ortak ettiğini vurgulamaktadır. Bu, lezzetin sadece damakları değil, aynı zamanda zihinleri ve kalpleri de besleyen, evrensel bir paylaşım ve iletişim deneyimi olduğunu gösterir.

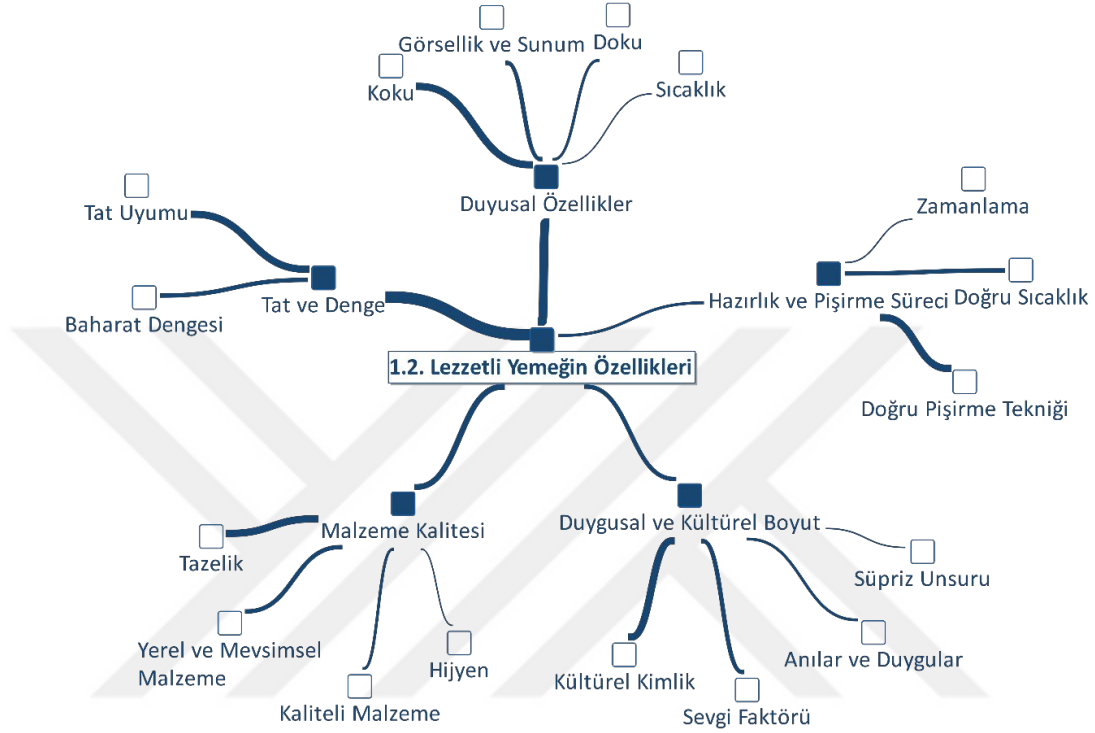
### 1.2. LEZZETLİ YEMEĞİN ÖZELLİKLERİ

Lezzet temasının ikinci kategorisi *lezzetli yemeğin özellikleri* kategorisidir. Bu kapsamda şeflere, *“Lezzetli bir yemek size göre hangi özelliklere sahip olmalıdır?”* sorusu yöneltilerek, lezzetli yemeğin niteliklerine dair öznel tanımları ve kriterleri ortaya çıkarılmıştır. Şeflerin verdikleri yanıtlar doğrultusunda; tat ve denge, duyuşal özellikler, hazırlık ve pişirme süreci, malzeme kalitesi ve duyuşal ve kültürel boyut olmak üzere



beş farklı kod belirlenmiştir. Bu kodlar, lezzetli bir yemeğin sadece tat duyusuna hitap etmediğini, aynı zamanda görsel, dokunsal ve kokusal unsurları da içerdiğini, doğru tekniklerle hazırlanıp pişirilmesinin ve kaliteli malzemeler kullanılmasının önemini ve yemeğin duygusal ve kültürel bağlamla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

**Şekil 9. Lezzetli Yemeğin Özellikleri Kategorisine İlişkin Kod Haritası**



### 1.2.1. Tat ve Denge

Mutfak şeflerinin lezzetli yemeğin özellikleri kategorisi kapsamında ifade ettikleri ilk kod *tat ve denge* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; tat uyumu ve baharat dengesi olmak 2 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin tat ve denge kodu kapsamında en çok vurgu yaptıkları alt kod *tat uyumu* alt kodudur. Şeflerin bu konudaki görüşleri, lezzetli bir yemeğin temelinde, farklı tatların uyumlu bir birlikteliğinin yattığını açıkça ortaya koymaktadır. Şeflerin ifadelerinden öne çıkan noktalar şunlardır:

**Şef 2:** “Lezzetli bir yemeğin, tadının ve tuzunun olması gereken dengede olması gerekir. Örneğin, tatlıysa tatlı dengesinin yerinde olması ve bunu destekleyen bileşenlerin bulunması önemlidir. Bir makarnada, peynir ve krema dengesinin ya da diğer lezzetlerin bir bütün olarak hissedilmesi gereklidir. Aslında, neredeyse her yemeğin içinde ekşi, tatlı ve tuzlu gibi tatlar bulunur ve bunların birbirini destekler nitelikte olması şarttır.”

**Şef 6:** “Bir yemekte tatların dengesi çok önemli; tıpkı hayatta olduğu gibi mutfakta da denge şart. Mesela bir balık pişirirken, yanında sunacağın garnitürden, sosuna kadar her şeyin birbiriyle uyum içinde olması gerekiyor. Ekşi, tatlı, acı, tuzlu tatların dengesi, yemeği sıradan olmaktan çıkarıp unutulmaz bir deneyime dönüştürüyor.”

**Şef 8:** “Yemek, öncelikle bir denge sunmalı. Tuz, ekşi, tatlı ve acının uyumu, damakta bir senfoni yaşamanızı sağlayabilir. Eğer bir yemek fazla tuzlu veya çok tatlıysa, orada bir problem vardır. İdeal lezzet, tüm bu tatların birbirini desteklemesiyle oluşur.”

**Şef 10:** “Lezzetli bir yemek için öncelikle temel tatların (tatlı, tuzlu, ekşi, acı ve umami) dengede olması gerektiğine düşünüyorum. Bu tatlar birbiriyle uyum içinde olmalı; hiçbir tat diğerini bastırmamalı ve her lokma kendine has bir karakter sunmalı.”

Şeflerin bu ifadeleri, lezzetli bir yemeğin sadece tek bir baskın tada sahip olmaması gerektiğini, aksine farklı tatların (tatlı, ekşi, tuzlu, acı, umami) bir orkestra gibi uyum içinde çalışması gerektiğini vurgulamaktadır. Her bir tat, yemeğin genel lezzetine katkıda bulunmalı, ancak hiçbir diğeri gölgede bırakmamalıdır. Şeflerin vurguladığı “denge” kavramı, sadece tek bir tat unsurunun (örneğin, tuzun) aşırıya kaçmasını engellemekle kalmayıp, aynı zamanda farklı tatların birbirini tamamlayarak daha zengin ve katmanlı bir lezzet deneyimi yaratmasını ifade etmektedir. Bir yemeğin içindeki tatlı, ekşi, tuzlu, acı ve umami gibi temel tatların doğru oranlarda ve uyum içinde kullanılması, yemeğin sadece lezzetli olmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda damakta unutulmaz bir iz bırakmasına da yardımcı olur. Şeflerin ifadelerinden anlaşıldığı üzere, tat uyumu, lezzetli bir yemeğin olmazsa olmaz unsurlarından biridir ve şeflerin ustalığı, bu uyumu yakalayabilmelerinde yatmaktadır.

Mutfak şeflerinin tat ve denge kodu kapsamında vurgu yaptıkları bir diğer alt kod ise *baharat dengesi* alt kodudur. Şefler, baharatların yemeğin lezzetini zenginleştirmede kritik bir rol oynadığını, ancak bu gücün dikkatli ve ölçülü bir şekilde kullanılması gerektiğini belirtmektedirler. İlgili şeflerin görüşleri şu şekildedir:

**Şef 3:** “Dördüncüsü, baharatların dengesi. Yani el ayarı. Fazla tuz yemeği çarpar, az tuz yavan bırakır. Her baharat kendi dilini konuşur mutfakta, önemli olan bu dilleri harmonize etmektir.”

**Şef 5:** “Baharat, yemeğe karakterini veren imzadır. Ancak bu imza, yemeğin özünü örtmemeli, aksine onu ön plana çıkarmalıdır. Bir tutam kimyon, bir yemeği bambaşka bir

*boyuta taşıyabilirken, fazlası tüm lezzeti bastırabilir. Baharat dengesi, yemeğin ruhunu yansıtan ince bir ayardır.”*

**Şef 7:** *“Baharatlar ve aromalar yemeğe derinlik katar. Baharatların doğru kullanımı, yemeğin lezzetini zenginleştirir ve farklı katmanlar oluşturur; ancak baharatların baskın olmaması, diğer lezzetleri gölgede bırakmaması gerekir.”*

Sonuç olarak baharat dengesi, basitçe bir yemeğe belirli miktarda baharat eklemekten çok daha fazlasını ifade eder. Şeflerin de belirttiği gibi, her baharatın kendine özgü bir “dili” vardır ve bu dillerin birbiriyle uyumlu bir şekilde “konuşması”, yani yemeğin genel lezzet armonisine katkıda bulunması gerekmektedir. Baharat dengesi, yemeğin lezzetini bir üst seviyeye taşıyan, ancak aynı zamanda dikkat ve ustalık gerektiren bir unsurdur. Şeflerin baharatları doğru kullanma becerisi, yemeğin lezzetini ve kalitesini belirleyen önemli bir faktördür. Başarılı bir baharat dengesi, yemeğin lezzet katmanlarını zenginleştirir, damakta hoş bir tat bırakır ve yemeği unutulmaz kılar. Bu nedenle, baharat dengesi, tat ve denge kodunun vazgeçilmez bir alt kodu olarak kabul edilebilir.

### **1.2.2. Duyusal Özellikler**

Mutfak şeflerinin lezzetli yemeğin özellikleri kategorisi kapsamında ifade ettikleri ikinci kod *duyusal özellikler* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; koku, görsellik ve sunum, doku ve sıcaklık olmak 4 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin duyusal özellikler kodu içerisinde en çok vurgu yaptıkları alt kod *koku* alt kodudur. Şefler, lezzetli bir yemeğin sadece damak tadına değil, aynı zamanda koku duyusuna da hitap etmesi gerektiği konusunda hemfikirdirler. Koku, yemeğin lezzet algısını tamamlayan ve hatta bazen onu yönlendiren kritik bir unsurdur. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 2:** *“Lezzetli bir yemek benim için güzel kokan bir yemektir. Çünkü ben ne yersem önce koklarım; bu pazardan aldığım bir kabak da olabilir, bir restoranda yediğim bir yemek de. Burada önemli olan, iştah açıcı, çekici ve merak uyandıran bir koku olmasıdır.”*

**Şef 4:** *“İlk olarak bir yemeğin lezzetli olabilmesi için onun öncelikle koku duyumuza hitap etmesi gerekir. Bizim kültürümüzde yemekleri koklama alışkanlığı çok yaygın değildir ama aslında bu yönümüzü geliştirmeliyiz. Çünkü lezzet algımızın %70’i kokuya dayanır.”*

*Basit bir örnekle açıklayayım: Hasta olduğunuzda tat alamıyormuş gibi hissedersiniz, değil mi? Bunun sebebi burun reseptörlerinin tıkalı olması ve koku moleküllerinin gerektiği gibi algılanamamasıdır. Aslında lezzet dediğimiz şey, koku ve tat bileşenlerinin birleşiminden oluşur.”*

**Şef 8:** *“Bununla birlikte, yemeğin kokusu da çok önemlidir. İyi bir yemek, burnunuzda sizi cezbeden bir aroma bırakır. Hissedilen bu koku, sizi yemeğe davet eder, bir şekilde daha fazlasını istemenizi sağlar. Mutfakta bir yemek piştiğinde, o koku ortama yayıldıkça, ne kadar doğru bir şey yapıldığını hissedersiniz.”*

**Şef 10:** *“Yemeğin kokusu da iştah açıcı olmalı; daha ilk anda misafirleri etkileyip onları bu lezzet yolculuğuna davet etmeli.”*

Bu ifadeler, şeflerin koku duyusunu yemeğin lezzet deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak gördüklerini açıkça ortaya koymaktadır. Koku, yemeğin sadece tadını değil, aynı zamanda yemeğe dair beklentiye, heyecanı ve iştahı da şekillendirmektedir.

Mutfak şeflerinin duyuşal özellikler kodu içerisinde yoğun olarak vurgu yaptıkları bir diğer alt kod ise *görsellik ve sunum* alt kodudur. Şefler, yemeğin sadece damak ve burun yoluyla değil, aynı zamanda göz yoluyla da deneyimlendiğini ve bu görsel deneyimin, lezzet algısı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmektedirler. Sunum, yemeğin lezzetini tamamlayan, hatta onu bir üst seviyeye taşıyan kritik bir unsurdur. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 1:** *“Lezzetli bir yemekte sunum da en az lezzet kadar önemlidir. Modern mutfakta tabak düzeni, renk uyumu ve garnitürler, yemeğin bütünsel bir deneyim olmasını sağlar.”*

**Şef 3:** *“Beşincisi, sunum yani tabak düzeni. Gözü doyurmayan yemek, midede de yarım kalır.”*

**Şef 6:** *“Sunum da lezzetin önemli bir parçası; çünkü gözümüzle de yeriz. Renklerin uyumu, tabağın kompozisyonu, hatta yemeğin servis edildiği ortamın ambiyansı bile lezzeti etkiler.”*

Bu ifadeler, şeflerin, yemeğin görsel sunumunu, lezzet deneyiminin ayrılmaz ve tamamlayıcı bir parçası olarak gördüklerini açıkça göstermektedir. Görsellik, yemeğe dair ilk izlenimi oluşturur, beklentiye şekillendirir ve iştahı kabartır.

Mutfak şeflerinin duyuşal özellikler kodu içerisinde ifade ettikleri bir diğer alt kod ise *doku* alt kodudur. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 8:** “Yemeklerin dokusu ise, deneyimi bambaşka bir seviyeye taşıyabilir. Mesela bir tatlinin yumuşak yapısı, biraz çıtırıyla çok iyi bir uyum içinde olabilir. Aynı şekilde, etin dışı hafifçe çıtır, içi ise yumuşacık olduğunda 'Yumuşak ama aynı zamanda doyurucu, hafif ama derin bir tat.' şeklinde düşünebilirsiniz. Bu çeşitlilik, yemeğin lezzetini tamamlar.”

**Şef 11:** “Yemeğin ağızda bıraktığı hissin hoş olması, lezzetin kalıcılığını ve yemeğin genel tatmin düzeyini doğrudan etkiler. Pürüzsüz, kremi, kıtır, gevrek veya yumuşak gibi farklı dokuların uyumu, yemeği tekdüzeliğe kurtarır ve damakta unutulmaz bir iz bırakır.”

Bu ifadeler şeflerin doku unsurunu, yemeğin lezzet deneyiminin ayrılmaz ve zenginleştirici bir parçası olarak gördüklerini açıkça ortaya koymaktadır. Doku, yemeğin sadece tadını değil, aynı zamanda ağızda bıraktığı hissi, yani yemeğin karakterini ve kişiliğini de belirlemektedir.

Mutfak şeflerinin duyuşal özellikler kodu içerisinde ifade ettikleri son alt kod *sıcaklık* alt kodudur. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 4:** “Lezzeti destekleyen farklı unsurlar vardır. Bunlardan biri sıcaklıktır. Yani soğuk bir yemek yeriz ama aslında lezzet alabildiğimiz maksimum en iyi derece 20-26 derecedir. Dondurma gibi bazı istisnalar dışında, yemekleri buzdolabından çıkarıp soğuk halde tüketmek tat almayı olumsuz etkiler. Özellikle tuzlu bir yemeğin oda sıcaklığına getirilmesi gerekiyor.”

**Şef 8:** “Tabii bir yemek için doğru sıcaklık da çok önemlidir. Ne çok sıcak ne çok soğuk olmalı. Eğer bir çorba çok sıcaksa tadı kaybolur, ya da soğuksa tüm aromasını kaybeder.”

Sonuç olarak, şeflerin sıcaklık unsurunu, yemeğin lezzetinin en iyi şekilde ortaya çıkması için kritik bir faktör olarak gördükleri açıkça görülmektedir. Yemeğin ideal sıcaklıkta olması hem tat hem de koku alma duyularını olumlu yönde etkileyerek, lezzet algısını güçlendirmektedir.

### **1.2.3. Malzeme Kalitesi**

Mutfak şeflerinin lezzetli yemeğin özellikleri kategorisi kapsamında ifade ettikleri üçüncü kod *malzeme kalitesi* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; tazelik, yerel ve mevsimsel malzeme, kaliteli malzeme ve hijyen olmak üzere 4 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin malzeme kalitesi kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri alt kod *tazelik* alt kodudur. Şefler, yemeğin lezzetinin temelinde, kullanılan malzemelerin tazeliğinin yattığını ve taze olmayan hiçbir malzemenin, yemeğin lezzet potansiyelini tam olarak ortaya çıkaramayacağını belirtmektedirler. Tazelik, şefler için malzeme kalitesinin en önemli göstergelerinden biridir. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 1:** “*Ama benim için en kritik kısım, malzemelerin mevsiminde ve taze olması. Her sabah mutfağa gelince malzemeleri tek tek kontrol ediyorum. Çürük, solgun bir malzeme asla kabul edilemez. Çünkü biliyorum ki, iyi bir yemek ancak kaliteli malzemeyle yapılır.*”

**Şef 2:** “*Lezzetli bir yemek için kullanılan malzemelerin taze ve kaliteli olması şarttır.*”

**Şef 5:** “*Ben her sabah 6’da kalkar, önce pazardan en taze malzemeleri seçerim; çünkü iyi malzeme olmadan lezzet olmaz.*”

Bu ifadeler, şeflerin tazelik konusuna ne kadar önem verdiklerini ve taze malzemelerin, lezzetli bir yemeğin olmazsa olmazı olduğunu düşündüklerini açıkça ortaya koymaktadır. Tazelik, malzemelerin besin değerini, aromasını, dokusunu ve genel lezzetini doğrudan etkileyen bir faktördür.

Mutfak şeflerinin malzeme kalitesi kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri bir diğer alt kod ise *yerel ve mevsimsel malzeme* alt kodudur. Şefler, yemeğin lezzetinin, kullanılan malzemelerin yerel ve mevsiminde olmalarıyla doğrudan ilişkili olduğunu belirtirler. Mevsiminde ve yerel olarak temin edilen malzemeler, yemeğin lezzetini, aromasını ve besin değerini en üst düzeye çıkarır. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 2:** “*Mevsiminde seçilen malzemeler ve doğal ürünler, yemeğin hem tadını hem de kokusunu doğrudan etkiler.*”

**Şef 3:** “*Lezzetli bir yemek, bence toprağın ve mevsimin sunduğu en iyi malzemelerle yapılan yemektir.*”

**Şef 6:** “*Lezzetli bir yemek için öncelikle mevsiminde ve taze malzemelerle yapılması gerekiyor. Ben her sabah balık halinden ve pazardan alışveriş yapıyorum, çünkü bir domatesin bile mevsiminde bambaşka bir tadı var. Mesela kışın domates çorbası yapmak yerine, kabak çorbası yapıyorum; çünkü şu an kabağın tam mevsimi ve lezzeti zirvede.*”

Sonuç olarak şefler, yemeğin lezzetinin, kullanılan malzemelerin mevsiminde ve yerel kaynaklardan temin edilmesiyle doğrudan ilişkili olduğunu vurgularlar.

Mevsiminde ve yerel olarak yetişen malzemeler, yemeğe daha yoğun bir lezzet, aroma ve besin değeri katarken, mevsimi dışında veya uzak mesafelerden getirilen malzemeler bu özelliklerden yoksun olabilir.

Mutfak şeflerinin malzeme kalitesi kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri bir diğer alt kod ise *kaliteli malzeme* alt kodudur. Şefler, yemeğin lezzetinin, kullanılan malzemelerin kalitesiyle doğrudan orantılı olduğunu ve kalitesiz malzemelerle lezzetli bir yemek yapmanın mümkün olmadığını vurgularlar. Malzemenin kalitesi, yemeğin lezzet potansiyelini belirleyen temel faktördür. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 3:** “Lezzetli bir yemek yapmak istiyorsan birincisi hammadde kalitesi. Ne kadar maharetli olursanız olun, kalitesiz malzemedan mucize bekleyemezsiniz.”

**Şef 9:** “Şöyle söyleyeyim, lezzetli bir yemek için olmazsa olmaz bence en başta kaliteli malzeme. Yani ne kadar iyi pişirirsen pişir, malzeme kalitesizse istediğin lezzeti yakalayamazsın. Ben her sabah mutfığa girdiğimde önce malzemeleri kontrol ederim. Sebzenin tazesı, etin kalitelisi... bunlar benim için çok önemli.”

Bu ifadeler, şeflerin malzeme kalitesine ne kadar önem verdiklerini ve kaliteli malzemenin, lezzetli bir yemeğin ön koşulu olduğunu düşündüklerini açıkça ortaya koymaktadır. Kaliteli malzeme, sadece lezzet açısından değil, aynı zamanda yemeğin besin değeri, dokusu ve genel sunumu açısından da önemlidir.

Mutfak şeflerinin malzeme kalitesi kodu kapsamında ifade ettikleri son alt kod *hijyen* alt kodudur. Şefler için hijyen, sadece bir gereklilik değil, aynı zamanda yemeğin kalitesini ve sunumunu doğrudan etkileyen, vazgeçilmez bir unsurdur. Hijyenik olmayan koşullarda hazırlanan bir yemeğin, lezzeti ne kadar iyi olursa olsun, kabul edilemez olduğu konusunda şefler hemfikirdir. Şeflerin bu konudaki görüşleri aşağıdaki gibidir:

**Şef 3:** “Mutfakta her şeyin temelinde hijyen yatar. Ne kadar lezzetli olursa olsun, hijyenik olmayan bir ortamda, hijyen kurallarına uyulmadan hazırlanmış bir yemek, bizim gözümüzde sadece çöptür. Lezzet ve hijyen, birbirinden ayrı düşünülemez; ikisi bir bütündür.”

**Şef 12:** “Tabağın düzenli ve temiz olması, yemeğin sunumunun ve misafire verilen değerin en önemli göstergesidir. Temiz bir tabak, yemeğin lezzetini tamamlar ve mutfaktaki hijyen standartlarının bir yansımasıdır. Kirli veya düzensiz bir tabak, yemeğin tüm algısını olumsuz etkiler.”

Sonuç olarak mutfak şefleri hijyenin, yemeğin lezzeti ve kalitesi kadar önemli olduğunu, hatta onlardan ayrı düşünölemeyeceğini vurgularlar. Hijyenik olmayan koşullarda hazırlanan bir yemeğin, lezzeti ne olursa olsun, kabul edilemez ve değersiz olduğu konusunda nettirler. Hijyen, sadece yemeğin güvenliğini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yemeğin görsel sunumunu, mutfaktaki profesyonelliği ve misafire verilen değeri de doğrudan etkiler.

#### 1.2.4. Hazırlık ve Pişirme Süreci

Mutfak şeflerinin lezzetli yemeğin özellikleri kategorisi kapsamında ifade ettikleri dördüncü kod *hazırlık ve pişirme süreci* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; doğru pişirme teknikleri, doğru sıcaklık ve zamanlama olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin hazırlık ve pişirme süreci kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri alt kod *doğru pişirme teknikleri* alt kodudur. Şefler, her malzemenin kendine özgü yapısı ve lezzet profili olduğunu, bu nedenle her birinin farklı pişirme teknikleri gerektirdiğini vurgularlar. Doğru pişirme tekniğini uygulamak, sadece yemeğin lezzetini değil, aynı zamanda dokusunu, besin değerini ve genel kalitesini de doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Şefler, bu tekniklere hâkim olmanın, yemeğin potansiyelini tam olarak ortaya çıkarmanın ve “ruhunu” yakalamanın anahtarı olduğunu belirtirler. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 1:** “Her malzemenin kendine özel bir pişirme tekniğı var. Mesela kuzu tandır, öyle kolay kolay yapılmaz. Doğru ısı, doğru süre... bunlar yemeğin ruhunu yakalaman için şarttır.”

**Şef 5:** “Pişirme tekniklerinde ise asla taviz vermem. Her yemek kendi özel ısısında, kendi özel süresinde pişmeli. Mesela balıklarımızı tam 52 derecede pişiriyoruz ki o kadifemsi doku bozulmasın.”

**Şef 12:** “Her malzemenin, adeta bir kimliğı vardır ve bu kimliğe uygun bir pişirme yöntemi seçmek, yemeğin lezzetini zirveye taşır. Etin, mükemmel bir lezzet ve yumuşaklık için doğru sıcaklıkta ve sürede mühürlenmesi, sebzelerin ise canlı renklerini ve besin değerlerini koruyarak, hafif diri kalması gibi detaylar, yemeğin bütünlüğünü oluşturur. Bu detaylara dikkat etmek, sıradan bir yemeği, unutulmaz bir deneyime dönüştürür.”



Mutfak şeflerinin hazırlık ve pişirme süreci kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri bir diğer alt kod *doğru sıcaklık* alt kodudur. Şefler, ısı kontrolünün yemek pişirme sürecinin temelini oluşturduğunu ve yemeğin lezzetini doğrudan etkilediğini vurgularlar.

**Şef 3:** “İkincisi ısı kontrolü. Ocak hakimiyeti dediğimiz şey yani. Mesela bir soğanın karamelizasyonu... Acele edip yüksek ateşte yakarsan bitter yani acı bir tat alırsın. Ama kısık ateşte, sabırla kavurursan o karamelimsi dediğimiz muhteşem aromayı yakalarsın.”

**Şef 9:** “Isı kontrolü... Bu işin alfabesi gibi yani. Mesela bir et pişiriyorsun, ısıyı iyi ayarlayacaksın ki dışı yanmasın, içi çiğ kalmasın.”

Şeflerin ifadelerinden anlaşıldığı üzere, doğru sıcaklık, yemek pişirmenin en kritik unsurlarından biridir. Isı kontrolü, sadece yemeğin yanmasını veya çiğ kalmasını engellemekle kalmaz, aynı zamanda yemeğin içindeki lezzetlerin doğru şekilde ortaya çıkmasını sağlar. Kısacası, doğru sıcaklık, şefler için yemeğin lezzetini ve kalitesini belirleyen temel bir faktördür ve ocak hakimiyeti olarak da adlandırılan bu beceri, ustalık gerektiren bir süreçtir.

Mutfak şeflerinin, lezzetli yemeğin özellikleri kodu kapsamında, hazırlık ve pişirme sürecinde belirttikleri son alt kod *zamanlama* alt kodudur. Şefler, zamanlamanın, yemeğin lezzeti üzerindeki kritik etkisini vurgulamaktadır. **Şef 3** bu durumu “*Zamanlama da çok önemli. Bir pilav pişirirken dinlendirme süresini es geçersen, ne kadar iyi malzeme kullanırsan kullan ham kalır. Ya da bir et pişirirken mühürleme zamanlamasını tutturamadığında, etin suyu içinde kalmaz.*” şeklindeki ifadesiyle açıklamaktadır. Doğru malzeme ve teknikler kullanılsa bile, zamanlamaya dikkat edilmediği takdirde yemeğin lezzeti olumsuz etkilenebilir. Bu nedenle, zamanlama, yemeğin ideal kıvama ve lezzete ulaşması için dikkat edilmesi gereken önemli bir faktördür. Pişirme sürecinin her aşamasında (ön hazırlık, pişirme, dinlendirme vb.) doğru zamanlamayı sağlamak, şeflerin lezzetli yemekler yaratmasındaki başarısının anahtarlarından biridir.

### 1.2.5. Duygusal ve Kültürel Boyut

Mutfak şeflerinin lezzetli yemeğin özellikleri kategorisi kapsamında ifade ettikleri beşinci kod *duygusal ve kültürel boyut* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; kültürel kimlik, sevgi faktörü, anılar ve duygular ve sürpriz faktörü olmak üzere 4 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin duygusal ve kültürel boyut kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri alt kod *kültürel kimlik* alt kodudur. Şefler, lezzetli bir yemeğin sadece tekniklerle değil, aynı zamanda kültürel bağlarla da şekillendiğini vurgulamaktadır.

**Şef 1:** *“Lezzetli bir yemek öncelikle geleneksel tekniklerle hazırlanmalı.”*

**Şef 3:** *“Yemeğin hikayesi ve kültürel bağı da lezzetin önemli bir parçasıdır. Kullandığımız her malzemenin kaynağını bilmeli, yerel üreticilerle çalışmalı ve mevsimselliği gözetmeliyiz.”*

**Şef 6:** *“Son olarak, bir yemeğin lezzetli olması için mutlaka yerel kültürle bir bağı olmalı. Ben fine dining yapıyorum ama asla köklerimden kopmuyorum. Geleneksel tarifleri modern tekniklerle buluşturuyorum ama özünü hiç bozmuyorum. Çünkü gerçek lezzet, kuşaktan kuşağa aktarılan o bilgelikte, o tecrübede saklı.”*

Şeflerin ifadeleri, lezzetli bir yemeğin sadece damak tadına değil, aynı zamanda kültürel kimliğe de hitap etmesi gerektiğini göstermektedir. Geleneksel teknikler, yemeğin hikayesi, yerel malzemeler ve kültürel bağ, lezzetin ayrılmaz parçaları olarak kabul edilmektedir. Mutfak şefleri, modern mutfak anlayışını benimserken bile, köklerinden kopmadan, geleneksel tarifleri ve yerel kültürü yemeğin özüne yerleştirmenin önemini vurgulamaktadırlar. Bu yaklaşım, yemeğe sadece lezzet değil, aynı zamanda anlam ve derinlik katmaktadır.

Mutfak şeflerinin duygusal ve kültürel boyut kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri bir diğer alt kod *sevgi faktörü* alt kodudur. Şefler, yemeğe lezzet katan en önemli unsurlardan birinin, şefin yemeğe kattığı sevgi ve tutku olduğunu belirtmektedir.

**Şef 3:** *“Ve son olarak, en önemlisi sevgi faktörü. Bizim ustalarımız derdi ki: ‘Yemeğe sevgini katmazsan, tencerede kaynayan sadece su olur.’”*

**Şef 5:** *“Lezzetli bir yemek öncelikle şefin kalbinden geçmeli, yani yapılan işe aşkla bağlı olmalısınız.”*

**Şef 6:** *“Bir yemeğin lezzetli olması için pişirenin de ona sevgisini ve tutkusunu katması gerekiyor. Ben mutfağa girdiğimde sadece yemek yapmıyorum, bir sanat eseri yaratıyorum ve bu tutku her tabağa yansıyor.”*

Şeflerin vurguladığı gibi, sevgi faktörü, lezzetli bir yemeğin olmazsa olmazlarından. Yemeği sadece bir tarif uygulaması olarak görmeyip, ona sevgi ve tutku katmak, yemeğin lezzetini bambaşka bir boyuta taşır. Şeflerin “kalpten geçmeli”,

“aşkla bağı olmak” ve “sanat eseri yaratmak” gibi ifadeleri, yemeğe duyulan sevginin ve tutkunun, lezzetin en önemli belirleyicilerinden biri olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu tutku, yemeğin sadece lezzetini değil, aynı zamanda sunumunu ve yarattığı genel deneyimi de olumlu yönde etkiler.

Mutfak şeflerinin duygusal ve kültürel boyut kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri bir diğer alt kod *anılar ve duygular* alt kodudur. Şefler, lezzetli bir yemeğin sadece teknik ve malzemeden ibaret olmadığını, aynı zamanda bir hikâye ve ruh taşıması gerektiğini vurgulamaktadır. **Şef 6:** “*Ama bunlar tek başına yetmez; bir yemeğin lezzetli olması için mutlaka bir hikayesi, bir ruhu olmalı. Ben Ege’de büyüdüm, çocukluğumdan beri deniz ve zeytinyağlı yemeklerle iç içeyim. Bu yüzden menüde hep bu toprakların, bu denizin hikayesini anlatıyorum. Mesela bizim ahtapot yahnimizi yiyen müşterilerimiz sadece bir yemek yemiyor, aynı zamanda balıkçı teknelerinde geçen bir ömrün, sahilde yakılan ateşlerin, paylaşılan sofraların hikayesini tadıyor.*” şeklindeki ifadesiyle lezzetli bir yemeğin, yiyen kişide anılar ve duygular uyandırması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Yemeğin sadece fiziksel bir tatmin sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda bir hikâye anlatması, geçmişe götürmesi veya belirli duyguları harekete geçirmesi, onu daha anlamlı ve unutulmaz kılar. Şefin kendi anılarından ve deneyimlerinden yola çıkarak oluşturduğu menü, müşterilere sadece bir yemek değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı, bir kültür ve bir duygu deneyimi sunar. Bu durum, yemeğin lezzetini katlayarak, onu sıradan bir yemek olmaktan çıkarıp bir anıya dönüştürür.

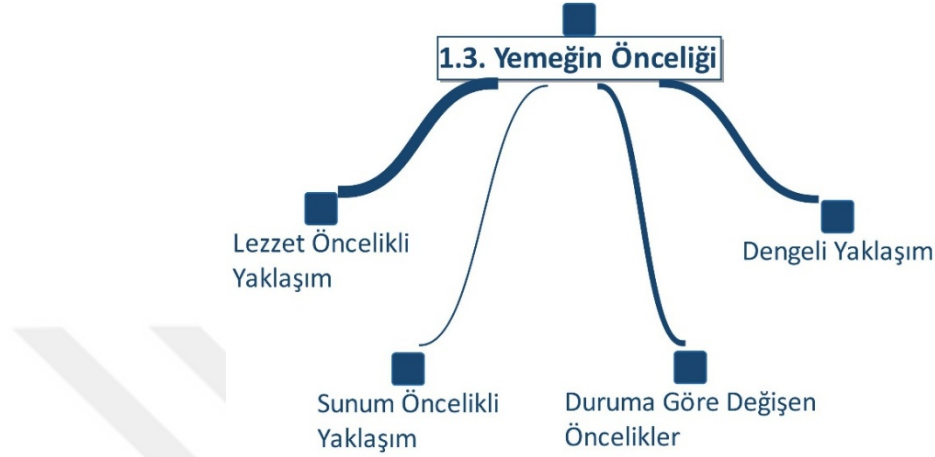
Mutfak şeflerinin duygusal ve kültürel boyut kodu kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri son alt kod *sürpriz unsuru* alt kodudur. **Şef 8:** “*Ve tabii ki her yemeğin içinde bir sürpriz olmalı. Belki tatlı bir yemek, tuzlu bir dokunuşla şaşırtmalı, belki bir garnitür, yemeğin tüm havasını değiştirecek şekilde eklenmeli. Bu sürprizler, yemeği sıradanlıktan çıkarıp unutulmaz kılar.*” şeklindeki ifadesiyle yemeğin lezzetini ve deneyimini zenginleştirmek için beklenmedik tatlar, dokular veya sunumlar eklemenin önemini vurgulamaktadır. Bu sürprizler, yemeği sadece bir beslenme eyleminden öteye taşıyarak, onu bir keşif ve keyif yolculuğuna dönüştürür. Bu da lezzetin algılanışını güçlendirmekte ve yemeği unutulmaz kılmaktadır.

### 1.3. YEMEĞİN ÖNCELİĞİ

Lezzet teması altında, şeflerin yemeğin lezzeti ve sunumu konusundaki önceliklerini belirlemek için “*yemeğin önceliği*” adlı üçüncü bir kategori

oluşturulmuştur. Bu kapsamda şeflere, “Sizin için yemeğin sunumu mu yoksa lezzeti mi daha önemlidir?” sorusu yöneltilmiştir. Şeflerin verdikleri yanıtlar doğrultusunda; lezzet öncelikli yaklaşım, sunum öncelikli yaklaşım, dengeli yaklaşım ve duruma göre değişen öncelikler olmak üzere dört farklı kod belirlenmiştir.

Şekil 10. Yemeğin Önceliği Kategorisine İlişkin Kod Haritası



#### 1.3.1. Lezzet Öncelikli Yaklaşım

Mutfak şeflerinin yemeğin önceliği kodu kapsamında yoğunlukla ifade ettiği alt kod *lezzet öncelikli yaklaşım* alt kodudur. Bu yaklaşımı benimseyen şeflerin görüşlerinden bazı örnekler şunlardır:

**Şef 1:** “Benim için öncelik her zaman lezzettir. Önce lezzet, sonra sunum. Mutfağında her şef adayına ilk öğrettiğim şey budur. Bir tabak ne kadar güzel görünürse görünsün, eğer tadı yoksa hiçbir anlamı kalmaz. Bir pilavın taneleri tek tek ayrılmalı, bir et tam kıvamında pişmeli, soslar dengeli olmalı... bunlar benim için sunumdan önce gelir.”

**Şef 2:** “İlk önceliğim lezzet oluyor; çünkü tat olmadan yapılan bir sunum sadece göze hitap eder, ancak lezzet eksikse bir çatal almanız yeterlidir. 'Görüntüsü güzeldi ama tadında bir şey yoktu' dedirtmek istemem. Bu yüzden önce lezzet üzerinde çalışır, ardından onu güzel bir tabağa nasıl dönüştürebileceğimi planlarım.”

**Şef 6:** “Benim için tartışmasız bir şekilde lezzet önceliklidir, çünkü mutfağın temeli ve özü lezzettir. En güzel sunumlu yemek bile lezzetsizse hiçbir anlam ifade etmiyor. Elbette sunum da önemli; sonuçta göz de yiyor, ama ben önce damağa sonra göze hitap etmeyi tercih ediyorum. Ben mutfakta çalışırken önce malzemenin kalitesine, tazeliğine ve pişirme tekniğine odaklanırım; çünkü bunlar lezzetin temel yapı taşlarıdır. Tabii ki sonrasında yemeği güzel bir şekilde sunmaya özen gösteririm ama asla lezzetten ödün

vermem. Çünkü benim için mutfak önce lezzet, sonra gösteriş demektir. Nihayetinde insanlar restoranıma sadece fotoğraf çekmek için değil, damak tatlarına hitap eden lezzetli yemekler yemek için geliyorlar. Bu yüzden ben her zaman “Önce lezzet, sonra sunum” diyorum.”

**Şef 9:** “Hiç şüphesiz lezzeti önceliklendiririm. Çünkü mutfanın özü ve var oluş sebebi lezzettir. Ancak bu, asla lezzetin önüne geçmemelidir. Misafirler belki ilk anda görsel şölenle etkilenebilirler, ama bir restorana tekrar gelmelerini sağlayan şey her zaman lezzet olmuştur.”

**Şef 11:** “Önce lezzet gelir, sunum bu lezzeti tamamlayan bir sanattır. Bir tabakta kullandığımız her garnitür, her sos, her doku mutlaka o tabağın lezzetine katkı sağlamalıdır. Sadece görsellik için tabağa bir şey koymak bana göre saygısızlıktır. Bazen öyle tabaklar yapıyoruz ki görsel olarak çok sade görünüyor olabilir ama ilk kaşıқта insanların gözleri parlıyor. İşte o an, benim için çok önemli. Yani kısacası, muhteşem bir sunum kötü bir lezzeti kurtaramaz ama mükemmel bir lezzet basit bir sunumla bile yıldızlaşabilir.”

Mutfak şeflerin bu ifadeleri, lezzet öncelikli yaklaşımın mutfakta temel bir ilke olduğunu açıkça göstermektedir. Lezzet, yemeğin varoluş nedeni, misafir memnuniyetinin anahtarı ve şeflerin önceliği olarak kabul edilmektedir. Bu şefler için lezzetli bir yemek; teknik ustalıkla hazırlanmış, doğru ve kaliteli malzemelerin kullanıldığı, tüm duylara hitap eden ve en önemlisi damakta kalıcı, unutulmaz bir iz bırakan bir tat dengesi ve uyumu ile yaratılır. Lezzet, sadece bir tat alma deneyimi değil, aynı zamanda yemeğin ruhunu ve şefin sanatsal ifadesini yansıtan bir bütündür. Bu nedenle, lezzet öncelikli yaklaşım, mutfakta mükemmelliğe ulaşmanın ve misafirlere gerçek bir gastronomik deneyim sunmanın temel taşıdır.

### **1.3.2. Dengeli Yaklaşım**

Mutfak şeflerinin yemeğin önceliği kodu kapsamında yoğunlukla ifade ettiği diğer alt kod *dengeli yaklaşım* alt kodudur. Bu yaklaşımı benimseyen şeflerin görüşlerinden bazı örnekler şunlardır:

**Şef 5:** “Aslında bu soru bana hep biraz tuhaf gelmiştir çünkü benim için sunum ve lezzet, bir madalyonun iki yüzü gibidir; birbirinden ayıramaz. Düşünsenize, hayatımızın ilk tadım deneyimi gözlerimizle başlar. O yüzden ben her tabağı önce gözlere, sonra damağa hitap edecek şekilde tasarlarım.”

**Şef 8:** “Benim için lezzet ve sunum eşit derecede önemli. Bir tabak hem gözüne güzel görünmeli hem de damağına dokunmalı. Sosyal medya çağında yaşıyoruz ve insanlar yemeklerini paylaşmayı seviyor. Bu yüzden sunuma özel önem veriyorum ama asla lezzetten ödün vermeden. Kullandığım her malzemenin hem görsel hem de lezzet açısından bir amacı var. İkisi arasında %50-%50 bir denge kuruyorum.”

**Şef 12:** “Aslında bu konu tam bir denge meselesi. Bir yemeği değerli kılan şey hem lezzeti hem de sunumudur. Ben ikisine de aynı önemi veriyorum. Çünkü ne kadar güzel görünürse görünsün, tadı güzel olmayan bir yemek kimseyi mutlu etmez. Öte yandan harika bir lezzete sahip olsa bile özensiz sunulan bir yemek de hak ettiği değeri görmez.”

Bu ifadeler, lezzet ve sunumun birbirini tamamlayan, eşit derecede önemli iki unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Dengeli yaklaşımı benimseyen şefler için, bir yemeğin hem göze hem de damağa hitap etmesi hem görsel bir şölen sunması hem de lezzetli olması gerekmektedir. Bu yaklaşım, yemeğin bir bütün olarak algılanmasını ve tüm duylara hitap eden eksiksiz bir deneyim sunulmasını amaçlar. Şefler, lezzet ve sunum arasında bir denge kurarak, yemeğin hem görsel çekiciliğini artırmayı hem de lezzetini en üst düzeye çıkarmayı hedeflerler. Bu denge, yemeğin değerini artıran, misafir memnuniyetini sağlayan ve yeme deneyimini unutulmaz kılan önemli bir faktördür.

### 1.3.3. Duruma Göre Değişen Öncelikler

Mutfak şeflerinin yemeğin önceliği kodu kapsamında ifade ettiği diğer alt kod *duruma göre değişen öncelikler* alt kodudur. Bu yaklaşımı benimseyen şeflerin görüşlerinden bazı örnekler şunlardır:

**Şef 7:** “Bu durum biraz da nerede yemek yediğinize göre değişir. Örneğin, bir esnaf lokantasında sunum için fazla bir şey beklemezsiniz, ancak iyi bir restorana gittiğinizde hem sunum hem de lezzet beklersiniz.”

**Şef 11:** “Eğer yemeği evde yapıyorsam, lezzet benim için daha önemlidir. Ancak bir yarışma yemeği hazırlıyorsam sunuma daha fazla odaklanırım.”

Bu şeflerin ifadeleri, lezzet ve sunum önceliğinin mutlak ve değişmez olmadığını, yemeğin bağlamına göre şekillendiğini göstermektedir. Bu “duruma göre değişen öncelikler” yaklaşımı, şeflerin esnek ve adaptif olmalarını gerektirir. Farklı durumlar, farklı öncelikler gerektirebilir:

- *Mekân/Konsept*: Lüks bir restoranda hem lezzet hem de sunum yüksek beklentiler yaratırken, daha mütevazı bir mekânda lezzet öncelikli olabilir.

- *Amaç*: Kişisel tüketim için hazırlanan bir yemekte lezzet ön plandayken, bir yarışma veya özel bir etkinlik için hazırlanan yemekte sunum daha kritik hale gelebilir.

- *Hedef Kitle*: Yemeği yiyecek kişilerin beklentileri ve tercihleri de lezzet-sunum dengesini etkileyebilir. Örneğin, çocuklar için hazırlanan bir yemekte görsellik daha önemli olabilirken, gurme bir kitle için lezzetin nüansları ön plana çıkabilir.

Bu yaklaşım, şeflerin sadece lezzet ve sunum becerilerini değil, aynı zamanda duruma uygun karar verme ve önceliklendirme yeteneklerini de kullanmalarını gerektirir. Şef, yemeğin nerede, kim için ve ne amaçla hazırlandığını göz önünde bulundurarak, lezzet ve sunum arasındaki dengeyi en uygun şekilde kurmalıdır. Bu, yemeğin amacına en iyi şekilde hizmet etmesini ve en iyi deneyimi sunmasını sağlar.

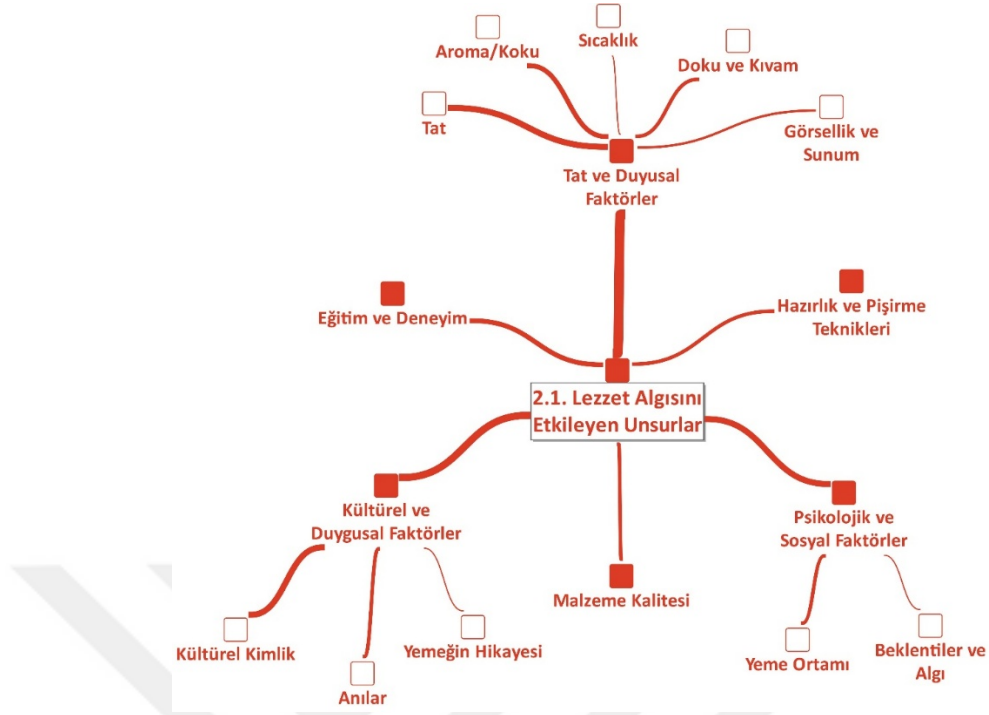
#### 1.3.4. Sunum Öncelikli Yaklaşım

Mutfak şeflerinin yemeğin önceliği kodu kapsamında ifade ettiği son alt kod *sunum öncelikli yaklaşım* alt kodudur. Bu yaklaşımı benimseyen **Şef 10** şu ifadeleri söylemiştir: “Lezzet ve sunumun birbirinden ayrılmaz bir bütün olduğuna inansam da önceliğimin sunum olduğunu söyleyebilirim. Çünkü yemek deneyimi ilk olarak gözlerimizle başlar. İnsanlar önce gözleriyle yerler. Estetik bir tabak sunumu misafirin yemeğe karşı olumlu bir izlenim oluşturmalarını sağlar ve bu da lezzet algısını olumlu yönde etkiler. Ben tabağı bir tuval gibi görürüm; renk uyumu, malzemelerin yerleşimi ve yaratıcı dokunuşlarla adeta bir sanat eseri yaratmaya çalışıyorum. Günümüzde sosyal medyanın etkisiyle “Instagramlık” tabaklar hazırlama beklentisi oluştu. Ama ben bunu bir zorunluluk değil, yemeği daha cazip hale getirmenin ve misafire unutulmaz bir deneyim sunmanın bir yolu olarak görüyorum. Tabii ki, güzel bir sunum lezzetsiz bir yemeği kurtarmaz. Ama etkileyici bir sunum, lezzetli bir yemeğin etkisini katlar ve yemek deneyimini unutulmaz hale getirir. Bana göre sunuma öncelik vermek, lezzeti geri plana atmak değil; aksine, lezzeti daha da öne çıkarmanın bir yoludur.” Bu yaklaşım, yemeği sadece bir besin kaynağı olarak değil, aynı zamanda bir sanat eseri ve duyuşsal bir deneyim olarak gören şeflerin bakış açısını yansıtır. Sunum, yemeğin hikayesini anlatmanın, misafirle iletişim kurmanın ve yemeği unutulmaz kılmanın güçlü bir aracıdır.





Şekil 12. Lezzet Algısını Etkileyen Unsurlar Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 2.1.1. Tat ve Duyusal Faktörler

Mutfak şeflerinin lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri en yoğun kod *tat ve duyusal faktörler* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; tat, aroma/koku, doku ve kıvam, görsellik ve sunum ile sıcaklık olmak 5 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin tat ve duyusal faktörler kodu kapsamında en çok vurgu yaptıkları alt kod *tat* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, temel tatların ve bunların dengesinin lezzet algısındaki merkezi rolünü ortaya koymaktadır. Şef 8, bu konudaki görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “*Bunun dışında lezzetin asıl kalbi damağımızda atar bence. Tuz, asidik tatlar, tatlılık, acılık... Bunların her biri birer tuş gibidir. Yemekler, bu temel tatlarla dengelenir. Mesela, tuzlu bir yemeğe eklenen asidik bir yiyecek, yemeğin lezzetini zenginleştirir. Baharatlar ise o yemeğin karakterini açığa çıkaran bir tür ‘tuz’ gibi. O yüzden bir yemek yaparken, baharatları doğru zamanlarda eklemek ve kullanmak çok önemli.*” Bu görüşü destekleyen ve konuyu farklı açılardan ele alan diğer şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

Şef 3: “*Bence lezzetin temeli, beş temel tadın uyumudur. Tatlı, tuzlu, ekşi, acı ve umami... Bunları doğru oranlarda bir araya getirdiğinizde, ortaya mükemmel bir lezzet armonisi*

*çıkarmak. Bir şef olarak benim görevim, bu armoniyi yakalamak ve misafirlerime unutulmaz bir deneyim sunmaktır.”*

**Şef 5:** *“Lezzet, sadece dildeki tat tomurcuklarıyla algılanan bir şey değildir. İşin içine koku, doku, hatta yemeğin sunumu bile girer. Ama tabii ki temel tatlar, lezzetin iskeletini oluşturur. Tuz, bir yemeğin lezzetini ortaya çıkarırken, ekşi bir dokunuş dengeyi sağlar. Acı ise, doğru kullanıldığında, lezzete derinlik katar.”*

**Şef 9:** *“Benim için lezzet, bir denge işidir. Tatlı bir yemeğe biraz tuz eklemek, ya da tuzlu bir yemeğe bir parça bal eklemek, lezzeti bambaşka bir boyuta taşır. Önemli olan, bu zıtlıkları cesurca kullanmak ve damakta şaşırtıcı bir etki yaratmaktır.”*

Mutfak şeflerinin bu ifadelerinden çıkarılabileceği üzere, mutfak şefleri için lezzet, temel tatların (tuzlu, tatlı, ekşi, acı ve umami) dengeli ve uyumlu bir kombinasyonu ile yaratılan çok boyutlu bir algıdır. Şefler, bu temel tatları ustalıklarla kullanarak, yemeklerin lezzetini zenginleştirmekte ve misafirlerine benzersiz deneyimler sunmaktadırlar. Baharatlar ve diğer lezzet vericiler ise, bu temel tatları destekleyen ve yemeğin karakterini belirleyen önemli unsurlar olarak görülmektedir.

Mutfak şeflerinin tat ve duyu faktörleri kodu kapsamında en çok vurgu yaptıkları bir diğer alt kod *aroma/koku* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, kokunun lezzet algısı üzerindeki güçlü etkisini ve koku hafızasının önemini vurgulamaktadır. **Şef 4**, koku hafızasının gücüne dikkat çekerek şunları söylemiştir: *“Özellikle koku hafızamız çok önemlidir. Duyduğumuz bir koku, beynimizde 10 yıl boyunca saklanır ve silinmez. Bu bir parfüm kokusu, bir meyvenin kokusu ya da çocukluğumuzdan kalan bir yemeğin tadı olabilir. Aklımıza geldiğinde 'Aa, ne kadar güzel kokuyor, bak ağızım sulandı!' dediğimizde, fizyolojik bir tepki veririz. Bu nedenle, göz ardı edilen bu kas grubu aslında çok önemli ve değerlidir.”* **Şef 8**, kokunun yemeği tatma isteği üzerindeki etkisini vurgulamıştır: *“Bununla birlikte, kokular da önemli. Yemeği kokladığımızda, burnumuzda belirli bir aroma uyandırıyor, yemeği o kadar sabırsızlıkla tatmak isteriz. Doğal ve taze kokular, genellikle lezzetli yemeklerin habercisi olabiliyor. Koku, aynı zamanda bize yemek hakkında bilgi verir. Yani, yemeğin kokusu gerçekten bir ön izleme gibidir.”* **Şef 10** ise kokunun lezzet algısını nasıl tetiklediğini basitçe açıklamıştır: *“Koku, lezzet algısını tetikleyen en güçlü duyulardan biridir. Yemeğin kokusu, tat alma duyumuzla doğrudan bağlantılı olduğu için tadımı çok etkiler.”*

Mutfak şefleri için koku, lezzet algısının ayrılmaz ve çok önemli bir parçasıdır. Koku, sadece yemeğin lezzeti hakkında ipucu vermekle kalmaz, aynı zamanda yemeği tatma arzusunu uyandırır, geçmiş anıları canlandırır ve tat alma duyusunu doğrudan etkileyerek lezzet deneyimini zenginleştirir. Koku hafızasının gücü, lezzet algısının sadece o anla sınırlı kalmayıp, uzun yıllar boyunca hatırlanabilen bir deneyime dönüşmesini sağlar.

Mutfak şeflerinin tat ve duyuşsal faktörler kodu kapsamında vurguladıkları bir diğler alt kod *doku ve kıvam* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, yemeğin ağızdaki hissinin, lezzet algısı üzerindeki tamamlayıcı rolünü ortaya koymaktadır.

**Şef 3:** “*Doku, lezzetin algılanmasında kritik bir role sahip. Aynı malzemelerle yapılmış iki yemek düşünün; biri püre haline getirilmiş, diğeri ise parçalar halinde bırakılmış. Lezzetleri aynı olsa bile, ağızda bıraktıkları his tamamen farklı olacaktır ve bu da lezzet algısını değıştirecektir.*”

**Şef 4:** “*Bununla birlikte texture yani gıdanın dokusu çok önemlidir. Sürekli yumuşak gıdalar yiyen insanların damak tatları aslında çok da kolay kolay gelişmez. Özellikle derler ki çocuklarınıza gelişme çağında sürekli püre bazlı ürünler yedirmeyin. Bir yemekte yumuşak yapının yanında ktır bir yapı da varsa, bu beynimize olumlu mesajlar gönderir. Çiğneme refleksinin gerçekleştiğini algılayan beynimiz, lezzet olgusunu yaklaşık %5-10 oranında artırır.*”

**Şef 6:** “*Kıvam, yemeğin lezzetini taşıyan bir araç gibidir bence. Çok sulu bir yemek lezzetini kaybedebilirken, çok koyu bir yemek de yutmayı zorlaştırabilir. İdeal kıvam, yemeğin lezzetini damağı en iyi şekilde yayar.*”

**Şef 9:** “*Yemek yaparken, sadece tatları değıl dokuları da dengelerim. Örneğın, kremalı bir çorbaya çıtır krutonlar eklemek veya yumuşak bir balığın yanına gevrek bir salata koymak gibi. Bu zıtlıklar, damağı uyarır ve lezzeti daha ilginç hale getirir.*”

Mutfak şefleri için yemeğin dokusu ve kıvamı, lezzet algısının ayrılmaz ve çok boyutlu bir parçasıdır. Sadece tat ve koku değıl, aynı zamanda yemeğin ağızda bıraktığı his de lezzet deneyimini önemli ölçüde etkiler. Farklı ve zıt dokuların uyumu ve ideal kıvam, yemeğin lezzetini zenginleştirir, lezzetin daha uzun süre hissedilmesini sağlar, damağı uyarır ve yeme deneyimini çok daha keyifli ve unutulmaz hale getirir. Şefler, doku ve kıvama en az tat ve koku kadar önem vererek, lezzetin bütünsel, dengeli ve çok katmanlı bir algı olmasını sağlarlar.

Mutfak şeflerinin tat ve duyuşal faktörler kodu kapsamında vurguladıkları bir diğler alt kod *görsellik ve sunum* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, yemeğın göze hitap etmesinin, lezzet algısı üzerindeki önemli etkisini ve iştah açıcı rolünü vurgulamaktadır.

**Şef 5:** “Tabaktaki renk uyumu ve malzemelerin düzeni de lezzet algısını etkiler. Görsel olarak çekici bir tabak, yemeğı daha keyifli hale getirir.”

**Şef 7:** “Göz doygunluğu diye bir şey var. Bir yemek ne kadar güzel görünürse, o kadar iştah açıcı olur. İnsanlar, güzel görünen bir yemeğı tatmak için daha istekli olurlar. Bu yüzden sunum, lezzetin önemli bir parçasıdır.”

**Şef 10:** “Bence yemek yapmak bir sanattır. Tabağı bir tuval gibi düşünürüm. Renkler, şekiller, dokular... Hepsi bir araya gelerek bir kompozisyon oluşturur. Bu kompozisyon ne kadar güzelse, yemeğın lezzeti de o kadar artar gibi gelir bana.”

Bu ifadelerden çıkarılabilecek sonuç şudur: Mutfak şefleri için yemeğın görselliğı ve sunumu, lezzet algısının önemli ve tamamlayıcı bir parçasıdır. Yemeğın göze hitap etmesi, iştahı açar, yemeğe dair olumlu bir beklenti oluşturur ve yemeğe olan saygıyı gösterir. Şefler, tabağı bir tuval gibi görerek, renk, şekil, doku ve düzen gibi unsurları kullanarak estetik bir kompozisyon oluştururlar. Bu kompozisyon, lezzet deneyimini zenginleştirir ve yemeğı daha keyifli hale getirir. Görsellik ve sunum, lezzetin sadece tat ve koku ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda görsel bir şölen olduğunu da gösterir.

Mutfak şeflerinin tat ve duyuşal faktörler kodu kapsamında vurguladıkları bir diğler alt kod *sıcaklık* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, yemeğın servis sıcaklığının, lezzet moleküllerinin algılanması ve dolayısıyla tat deneyimi üzerindeki kritik rolünü net bir şekilde ortaya koymaktadır.

**Şef 8:** “Ve yemeğın sıcaklığı... Yemeğın doğru sıcaklıkta olması, tatların doğru şekilde algılanmasını sağlar. Aşırı sıcak bir yemek, lezzetlerin buharlaşmasına sebep olabilir, bu da yemeğın tadını kaybettirir. Soğuk yemeklerse bazen tatların net bir şekilde ortaya çıkmasını engelleyebilir. Yani, yemek ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalı. Mutfakta bu dengeyi sağlamak için yemekleri sunmadan önce sıcaklıklarına dikkat etmemiz lazım.”

**Şef 4:** “Her yemeğın ideal bir servis sıcaklığı vardır. Örneğın, bir çorba sıcak servis edilmeli ki hem lezzeti hem de aroması tam olarak hissedilsin. Ancak bir dondurma, adı üzerinde, soğuk servis edilmeli ki, erimesin ve kıvamı bozulmasın.”

Sonuç olarak mutfak şefleri için yemeğin servis sıcaklığı, lezzet algısının en önemli belirleyicilerinden biridir. Yemeğin doğru sıcaklıkta servis edilmesi, lezzetlerin doğru ve dengeli bir şekilde algılanmasını sağlar. Aşırı sıcaklık, lezzetlerin buharlaşarak kaybolmasına, soğukluk ise tatların baskılanmasına ve net olarak algılanamamasına neden olur. Her yemeğin kendine özgü ideal bir servis sıcaklığı vardır (çorbanın sıcak, dondurmanın soğuk olması gibi) ve şefler, bu ideal sıcaklıklara dikkat ederek, yemeğin lezzet ve aromasının en iyi şekilde hissedilmesini, ayrıca ideal dokusunun korunmasını amaçlarlar. Bu durum, sıcaklığın lezzet algısı üzerindeki kritik ve belirleyici rolünü açıkça göstermektedir.

### 2.1.2. Kültürel ve Duygusal Faktörler

Mutfak şeflerinin lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod *kültürel ve duygusal faktörler* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; kültürel kimlik ve anılar olmak 2 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin kültürel ve duygusal faktörler kodu kapsamında en çok vurgu yaptıkları alt kod *kültürel kimlik* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, bireyin içinde bulunduğu kültürel çevrenin, lezzet algısı ve damak zevki üzerindeki belirleyici etkisini açıkça ortaya koymaktadır.

**Şef 2:** “İçinde yaşadığımız ülke ve şehir, lezzet algımızı doğrudan etkiler. Aynı şekilde, içinde büyüdüğünüz aile ve ortam da bu algıyı şekillendiren önemli unsurlardır. Tüm bu faktörler, kişisel zevklerinizi ve tercihlerinizi besler.”

**Şef 4:** “Genel anlamda insanın fizyolojik yapısı, doğduğu aile, yaşadığı çevre ve tabii ki yaşamaya devam ettiği çevredeki örf, âdet ve gelenekler önemlidir. Bunların hepsi, bizim damak kültürümüzü ve damak zevkimizi oluşturur.”

**Şef 8:** “Doğduğum ve büyüdüğüm yer, yemek kültürüm ve lezzet algımı üzerinde büyük bir etkiye sahip. Çocukluğumda yediklerim, damak zevkimi şekillendirdi ve şimdi de bu tatları mutfağımda kullanmaya çalışıyorum.”

**Şef 11:** “Kültürel alışkanlıklarımız ve yetiştiğimiz coğrafya da damak tadımızı belirler; tanıdık tatlar bize daha lezzetli gelir.”

Mutfak şefleri için kültürel kimlik, lezzet algısı ve damak zevkinin oluşumunda temel bir faktördür. Bireyin doğduğu ve büyüdüğü yer, ailesi, yaşadığı çevre, örf, adet ve

gelenekler, kültürel alışkanlıklar ve coğrafya, damak tadını ve lezzet algısını doğrudan şekillendirir. Çocuklukta edinilen yeme alışkanlıkları ve tanıdık tatlar, bireyin lezzet tercihlerini büyük ölçüde etkiler. Şefler, bu kültürel birikimi kendi mutfaklarına yansıtarak, kültürel kimliğin lezzet üzerindeki belirleyici rolünü vurgularlar. Bu durum, lezzet algısının sadece biyolojik bir süreç olmadığını, aynı zamanda güçlü bir kültürel ve sosyal boyutunun da bulunduğunu açıkça göstermektedir.

Mutfak şeflerinin kültürel ve duygusal faktörler kodu kapsamında en çok vurgu yaptıkları bir diğer alt kod *anılar* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, geçmişte yaşanan yemek deneyimlerinin, özellikle de çocukluk anılarının, lezzet algısı ve damak zevki üzerindeki güçlü ve kalıcı etkisini net bir şekilde ortaya koymaktadır.

**Şef 2:** *“Ayrıca, annemin ya da anneannemin yaptığı yemeklerin üzerimde büyük etkisi var. Büyürken gördüğüm sofralar, sofralardaki çeşitlilik ve imkânınız varsa yetiştirdiğiniz meyve-sebzeler, lezzet algınızın temel taşlarını oluşturur.”*

**Şef 3:** *“Ama ne yaparsam yapayım, damağımın bir köşesinde hep o ev yemeklerinin tadı var. Biliyor musun, bazen öyle bir tat alırım ki, beni direkt çocukluğuma götürür. Mesela taze pişmiş ekmeğin kokusu... Ya da kış günü içilen bir tabak mercimek çorbası... Bunlar benim için sadece yemek değil, bir hikâye, bir anı aynı zamanda.”*

**Şef 12:** *“Annemin, babaannemin mutfağında öğrendiğim tarifler, o yemeklerin kokusu, tadı... Hepsi bugünkü lezzet anlayışımın temelini oluşturdu. Bazı yemeklerin benim için özel bir yeri var. Mesela bir yemeğin tadı beni direkt çocukluğuma götürebiliyor ya da özel bir anımı hatırlatıyor. Bu duygusal bağ, o yemeği benim için daha da anlamlı kılıyor.”*

Sonuç olarak mutfak şefleri için anılar, lezzet algısı ve damak zevkinin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir. Özellikle çocukluk döneminde aile büyükleri tarafından hazırlanan yemekler, aile sofraları ve bu sofralarda yaşanan deneyimler, bireyin lezzet algısının temelini oluşturur. Belirli yemeklerin kokusu, tadı veya görüntüsü, şefleri geçmişe götürerek, çocukluk anılarını ve o anılara eşlik eden duygusal bağları canlandırır. Bu duygusal bağ, o yemeği şefler için sadece bir besin kaynağı olmaktan çıkarıp, aynı zamanda bir hikâye, bir anı ve özel bir anlam taşıyan bir deneyime dönüştürür. Anıların lezzet algısı üzerindeki bu güçlü etkisi, lezzetin sadece duygusal bir deneyim olmadığını, aynı zamanda güçlü duygusal ve kişisel çağrışımlara da sahip olduğunu açıkça göstermektedir.

### 2.1.3. Eğitim ve Deneyim

Mutfak şeflerinin lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında yoğun olarak ifade ettikleri bir diğer kod *eğitim ve deneyim* kodudur. Şeflerin ifadeleri hem formal gastronomi eğitiminin hem de mesleki tecrübelerin, lezzet algısını geliştirme ve zenginleştirme üzerindeki kritik rolünü açıkça göstermektedir. **Şef 3:** “*Ustalarımın çalışırken onların nasıl tatlar oluşturduğunu gözlemledim ve bu benim lezzet algımı tamamen değiştirdi.*” şeklindeki ifadesiyle ustalarıyla çalışmanın lezzet algısını dönüştürdüğünü belirtmektedir; yani usta-çırak ilişkisi, lezzet bilgisinin aktarımında kritik bir rol oynamaktadır. **Şef 6** ise: “*Yıllar içinde edindiğim tecrübeler, tattığım farklı mutfaklar, öğrendiğim yeni teknikler de lezzet algımı sürekli geliştiriyor ve zenginleştiriyor.*” diyerek yıllar içindeki tecrübelerin, farklı mutfakları tatmanın ve yeni teknikler öğrenmenin lezzet algısını geliştirdiğini vurgulamaktadır; bu da deneyimin, lezzet algısını sürekli zenginleştiren bir faktör olduğunu göstermektedir. **Şef 12** ise gastronomi eğitiminin lezzete bilimsel bir bakış açısı kazandırdığını ve farklı mutfak kültürleriyle çalışmanın lezzet bilgisini artırdığını şu şekilde ifade etmektedir; “*İşin mutfak tarafına profesyonel olarak adım attığımda, aldığım gastronomi eğitimi sayesinde lezzete daha bilimsel bir açıdan bakmaya başladım. Farklı pişirme teknikleri, malzemelerin birbiriyle uyumu, lezzet dengeleri... Bunları öğrendikçe mutfakta daha bilinçli hareket etmeye başladım. Bu meslek hayatım boyunca çalıştığım her restoran, tanıdığım her mutfak kültürü bana yeni bir şeyler kattı. Her malzemenin kendine has özelliklerini, hangi mevsimde en lezzetli olduğunu ve nasıl en iyi şekilde değerlendirilebileceğini öğrendim.*” Bu ifadeler hem formal eğitimin hem de farklı kültürlerle etkileşimin, lezzet algısını derinleştirdiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, mutfak şefleri için eğitim ve deneyim, lezzet algısını şekillendiren, geliştiren ve sürekli öğrenmeyle dinamik tutan temel unsurlardır.

### 2.1.4. Malzeme Kalitesi

Mutfak şeflerinin lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod *malzeme kalitesi* kodudur. Şeflerin ifadeleri, malzeme kalitesinin lezzet algısı üzerindeki belirleyici rolünü açıkça ortaya koymaktadır.

**Şef 2:** “*Bir yemeğin lezzetini %80 oranında malzeme belirler. İyi bir et kullanmıyorsanız, ne kadar usta olursanız olun, o yemeğin lezzeti eksik kalacaktır. Malzemenin tazeliği, doğallığı ve nereden geldiği çok önemli.*”

**Şef 5:** “Malzeme seçimi de başlı başına bir sanat; mevsiminde toplanmış bir domatesin lezzeti, serada yetişene göre çok daha farklıdır.”

**Şef 6:** “Malzeme kalitesi benim için olmazsa olmaz; çünkü en basit bir zeytinyağlı fasulye bile kaliteli zeytinyağı ve taze fasulye ile bambaşka bir lezzete bürünüyor.”

**Şef 11:** “Ben her zaman en iyi malzemeyi ararım. Bazen bu, daha pahalıya mal olabilir, ancak lezzet farkı buna değer. Müşterilerim de bu farkı anlıyor ve takdir ediyor.”

Bu ifadelerden yola çıkarak, malzeme kalitesinin, şeflerin lezzet algısında merkezi bir rol oynadığı ve yemeğin nihai lezzetini doğrudan etkileyen temel bir unsur olduğu sonucuna varılmaktadır. Şefler, malzeme seçiminde mevsimsellik, tazelik, doğallık ve yerellik gibi kriterlere öncelik vererek, lezzet algılarını en üst düzeye çıkarmayı hedeflemektedirler.

#### **2.1.5. Hazırlık ve Pişirme Teknikleri**

Mutfak şeflerinin lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod *hazırlık ve pişirme teknikleri* kodudur. Şeflerin ifadeleri, bu tekniklerin, malzeme kalitesiyle birlikte lezzetin oluşumunda tamamlayıcı ve belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

**Şef 1:** “Malzeme kaliteliyse ve doğru pişirme yöntemleriyle bir araya gelirse, o yemek unutulmaz olur. Mesela, diyelim ki kuzu tandır yapıyorum. Etin kalitesi, marine süresi, fırının ısısı... Bunlar benim için önemli şeyler.”

**Şef 4:** “Pişirme teknikleri konusunda ise oldukça titizim. Sous vide’den geleneksel tandıra kadar her tekniğin doğru zamanda, doğru şekilde kullanılması gerekiyor. Mesela bir et pişirirken, önce mühürleme işleminin Maillard reaksiyonunu tetiklemesi, sonra düşük ısıda uzun süre pişirmeyle o muhteşem yumuşaklığa ulaşması çok önemlidir. Hazırlık aşamasında da her detay önemli. Sebzelerin doğrama şekli bile lezzeti etkiliyor, ince kıyılmış bir maydanozla kaba doğranmış bir maydanozun aroması bile farklı.”

**Şef 7:** “Benim için her yemeğin kendine özgü bir pişirme tekniği vardır. Balığı ızgarada pişirirken dikkat ettiğim noktalarla, sebzeleri buharda pişirirken dikkat ettiğim noktalar tamamen farklıdır. Her malzemenin en iyi lezzetini ortaya çıkarmak için doğru tekniği uygulamak şart.”

**Şef 8:** “Hazırlık aşaması da en az pişirme kadar önemli. Örneğin, bir risotto yaparken, pirinci önceden kavurmak, doğru kıvamı ve lezzeti elde etmek için kritik bir adım. Ya da



*bir sos hazırlarken, malzemeleri doğru sırayla eklemek ve kısık ateşte uzun süre kaynatmak, lezzetin derinleşmesini sağlar.”*

Bu ifadeler ışığında, hazırlık ve pişirme tekniklerinin, şeflerin lezzet algısında önemli bir yere sahip olduğu ve yemeğin lezzet potansiyelini ortaya çıkarmada kritik bir rol oynadığı sonucuna varılmaktadır. Şefler, malzeme seçimi kadar, hazırlık ve pişirme süreçlerindeki ustalıklarının da lezzetin belirleyicisi olduğunun bilinciyle, her yemeğe ve malzemeye özgü teknikleri titizlikle uygulamaktadırlar. Bu teknikler, sadece lezzeti değil, aynı zamanda yemeğin dokusunu, görünümünü ve genel olarak yeme deneyimini de etkileyen önemli unsurlardır.

### **2.1.6. Psikolojik ve Sosyal Faktörler**

Mutfak şeflerinin lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod *psikolojik ve sosyal faktörler* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; yeme ortamı ile beklentiler ve algı olmak 2 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin psikolojik ve sosyal faktörler kodu kapsamında en çok vurgu yaptıkları alt kod *yeme ortamı* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, lezzet algısının sadece duysal bir deneyim olmadığını, aynı zamanda fiziksel ve sosyal çevreden de etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, şeflerin deneyimlerinden yola çıkarak aşağıdaki alıntılar dikkat çekmektedir:

**Şef 3:** *“Yemeğin sunumu, yendiği ortam, hatta o anki ruh haliniz bile lezzet algınızı etkiler. Güzel bir ambiyansta, sevdiklerinizle yediğiniz bir yemek, her zaman daha lezzetli gelir.”*

**Şef 6:** *“Duyusal faktörler de lezzeti doğrudan etkiliyor; bir yemeğin sadece tadı değil, kokusu, görüntüsü, hatta yendiği ortamın sesi bile toplam lezzet algısını şekillendiriyor. Mesela aynı balık, deniz kenarında, dalgaların sesiyle bambaşka, şehir merkezindeki bir restoranda bambaşka tadıyor.”*

**Şef 10:** *“Lezzet algımızı etkileyen unsurlar, sadece dilimizin üzerindeki tat tomurcuklarıyla sınırlı olmayıp, çok daha karmaşık bir psikolojik ve sosyal faktörler bütününe içerir. Öncelikle, yemek yediğimiz ortamın ambiyansı, ışıklandırması ve müziği lezzeti doğrudan etkiler. Loş ışıklı, rahat bir ortamda yenen yemek ile aceleci bir şekilde ayaküstü yenilen aynı yemek bile çok farklı gelebilir. Ayrıca, masada kimlerle olduğumuz*

*da önemli. Sevdiklerimizle, keyifli bir sohbet eşliğinde yediğimiz yemekler her zaman daha lezzetli gelir.”*

Bu ifadelerden yola çıkarak, yeme ortamının, şeflerin lezzet algısı üzerindeki etkisinin, yemeğin sadece tadından öte, çok boyutlu bir deneyim olduğu ve bu deneyimin, ambiyans, ışıklandırma, sesler (müzik veya doğal sesler), sosyal etkileşim (kimlerle yendiği) ve hatta kişinin o anki ruh hali gibi çeşitli faktörlerin bir araya gelmesiyle şekillendiği sonucuna varılmaktadır. Yeme ortamı, lezzeti tamamlayan, zenginleştiren veya tamamen değiştirebilen güçlü bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Mutfak şeflerinin psikolojik ve sosyal faktörler kodu kapsamında vurgu yaptıkları diğer alt kod *beklentiler ve algı* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, lezzet algısının sadece duysal girdilere değil, aynı zamanda önceden var olan beklentilere, inançlara ve yemeğe atfedilen anlamlara da bağlı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, şeflerin deneyimlerinden yola çıkarak aşağıdaki alıntılar dikkat çekmektedir:

**Şef 1:** *“Bir yemeğe dair önceden oluşturduğumuz fikirler, lezzetini büyük ölçüde etkiler. Eğer bir yemeğin çok lezzetli olduğunu duyduysak, onu tatarken daha olumlu bir beklenti içinde oluruz ve bu da lezzet algımızı yükseltir.”*

**Şef 5:** *“Yemeğin ismi, sunumu, hatta menüdeki açıklaması bile beklentilerimizi şekillendirir. ‘Organik, yerel malzemelerle hazırlanmış’ ibaresi, yemeği daha lezzetli algılamamıza neden olabilir.”*

**Şef 8:** *“Müşterinin o yemeği hangi amaçla yediği de önemli. Bir kutlama yemeği mi, yoksa hızlı bir öğle yemeği mi? Amaca yönelik beklentiler, lezzet algısını değiştirir. Aynı yemek, farklı beklentilerle çok farklı algılanabilir.”*

Bu ifadeler, beklentilerin ve algının, lezzet deneyimini önemli ölçüde etkileyen güçlü psikolojik faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Şefler, lezzet algısının sadece duysal bir süreç olmadığını, aynı zamanda önceden var olan inançlar, yemeğe atfedilen anlamlar, yemeğin sunumu, ismi ve hatta yemeğin yenilme amacı gibi unsurların da lezzet algısını şekillendirdiğinin farkındadırlar. Bu durum, lezzetin objektif bir gerçeklikten ziyade, kişisel ve öznel bir deneyim olduğunu bir kez daha vurgulamaktadır.

## 2.2. LEZZET ALGISI VE DUYGU DURUMU İLİŞKİSİ

Lezzet algısı temasının ikinci kategorisi lezzet algısı ve duygu durumu ilişkisi kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine *“Lezzet algınızın güncel duygu*

*durumunuzdan etkilendiğini düşünüyor musunuz?” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; olumlu duyguların etkisi, olumsuz duyguların etkisi ve nötr duygular ile profesyonellik olmak üzere 3 farklı kod oluşturulmuştur.*

**Şekil 13.** Lezzet Algısı ve Duygu Durumu İlişkisi Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 2.2.1. Olumlu Duyguların Etkisi

Mutfak şeflerinin lezzet algısı ve duygu durumu ilişkisi kategorisi kapsamında ifade ettikleri ilk kod *olumlu duyguların etkisi* kodudur. Şeflerin deneyimleri, pozitif bir ruh halinin hem lezzet algısını hem de mutfaktaki yaratıcılık ve özen süreçlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 4:** “Kesinlikle. Bunu zaten benim söylememe gerek yok. Bu konu zaten bilimsel makalelerde açıklanmış bir gerçektir. Eğer iyi bir ruh halindeysem yemeklere daha fazla özen gösteriyorum ve tatlar daha uyumlu oluyor.”

**Şef 5:** “Mesela mutlu ve enerjik olduğum günlerde her tat daha keskin, daha belirgin geliyor; baharatların tadını, sosların derinliğini daha iyi algılayabiliyorum. O günlerde yaratıcılığım da zirveye çıkıyor, yeni kombinasyonlar denemeye daha cesur oluyorum.”

**Şef 9:** “Keyifli ve rahat bir günde, basit bir makarna bile bir ziyafet gibi gelebiliyor. Ayrıca, mutfakta çalışırken da duygusal durumum yemeğe yansır. Eğer keyifliysem, yemekleri daha özverili, belki de daha yaratıcı bir şekilde hazırlarım. O anki ruh halimle uyumlu olan yemekler yapmak, mutfakta daha verimli ve dikkatli olmamı sağlar.”

**Şef 12:** “Şimdi şöyle, lezzet algısı dediğin şey sadece dilde bitmiyor biliyorsun. Duygularımız da bu işin içine karışıyor. Yani o gün keyfim yerindeyse, her şey daha bir lezzetli geliyor sanki. Yemeğin tadına daha bir odaklanıyorum; her bir malzemeyi daha net hissediyorum. Sanki damaklarım bayram ediyor.”

Bu ifadelerden yola çıkarak, olumlu duyguların, şeflerin hem lezzet algısını keskinleştirdiği hem de mutfaktaki performanslarını (özen, dikkat, yaratıcılık) artırdığı sonucuna varılabilir. Şefler, iyi bir ruh halindeyken tatları daha yoğun ve belirgin algılamakta, yemeğin lezzetine daha fazla odaklanmakta ve mutfakta daha yaratıcı, özenli ve verimli olmaktadır. Bu durum, lezzet algısı ile duygu durumu arasındaki güçlü ve çift yönlü ilişkinin mutfak profesyonelleri tarafından da net bir şekilde deneyimlendiğini göstermektedir.

### 2.2.2. Olumsuz Duyguların Etkisi

Mutfak şeflerinin lezzet algısı ve duygu durumu ilişkisi kategorisi kapsamında ifade ettikleri ikinci kod *olumsuz duyguların etkisi* kodudur. Şeflerin deneyimleri, olumsuz duygusal durumların lezzet algısını körelttiğini, yemeğe karşı ilgiyi azalttığını ve mutfaktaki performansı düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Bu bağlamda şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 2:** “Keyfinizin olmadığı, mutsuz bir gün geçiriyorsanız, yediğiniz şeyde aradığınız tat veya tatmin hissi de farklı olabilir. Günün sonunda, ortaya çıkardığınız ürün lezzetten ziyade, psikolojiniz ve ruh halinizle doğru orantılı hale gelebilir. Çünkü yorgunluk ve moral bozukluğu doğrudan işinizi etkiler.”

**Şef 5:** “Ama stresli veya üzgün olduğum zamanlarda, ne kadar profesyonel olmaya çalışsam da tatlar sanki biraz bulanıklaşıyor. Hatta bazen en sevdiğim yemekler bile tadını kaybetmiş gibi geliyor. Bu yüzden mutfağa girerken önce kendimi dengelemeye çalışırım.”

**Şef 12:** “Ama moralim bozuksa, en sevdiğim yemek bile yavan gelebiliyor. Veya stresli veya kaygılıysam yemeğin tadı pek umurumda olmuyor, hatta bazen hiç iştahım bile kalmıyor. Ya da tam tersi, stres atayım diye yemeğe sarılıyorum ama o zaman da lezzetten çok, duygusal bir tatmin arayışına giriyorum. Üzüntülü olduğum zamanlarda yemekler sanki tatsız tuzsuz geliyor. O zaman da mutfağa girip yeni bir şeyler denemek, beni biraz olsun toparlıyor. Öfkeli veya sinirli olduğumda ise yemeğe karşı daha bir sabırsız oluyorum, her şeyi eleştiriyorum.”

Bu ifadelerden yola çıkarak, olumsuz duyguların, şeflerin lezzet algısını zayıflattığı, yemeğe olan ilgilerini ve motivasyonlarını düşürdüğü, hatta bazen yeme davranışlarını (iştahsızlık veya duygusal yeme) değiştirdiği sonucuna varılabilir. Şefler; stres, üzüntü, moral bozukluğu, yorgunluk, öfke ve kaygı gibi olumsuz duygular

yaşadıklarında, tatları daha bulanık algılamakta, yemeğin lezzetinden tatmin olamamakta, mutfakta daha sabırsız ve eleştirel olmakta ve genel olarak lezzet deneyiminden keyif alamamaktadırlar. Bu durum, olumsuz duyguların lezzet algısı üzerindeki baskılayıcı etkisini ve duygu-durum ile lezzet arasındaki karmaşık ilişkiyi gözler önüne sermektedir.

### 2.2.3. Nötr Duygular ve Profesyonellik

Mutfak şeflerinin lezzet algısı ve duygu durumu ilişkisi kategorisi kapsamında ifade ettikleri üçüncü kod *nötr duygular ve profesyonellik* kodudur. Bu kod, şeflerin profesyonel kimliklerinin, kişisel duygu durumlarından bağımsız olarak tutarlı ve standart lezzeti sağlama sorumluluğunu ön plana çıkardığını göstermektedir. Şefler, mutfakta çalışırken duygusal dalgalanmaları minimize etme, objektif değerlendirme yapma ve belirli bir disiplin içinde hareket etme gerekliliğini vurgulamaktadırlar. İlgili şef ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 1:** “30 yıllık tecrübemle kesinlikle söyleyebilirim ki, profesyonel bir şefin duygu durumu lezzet algısını etkilememeli. Mutfağa adımımı attığım andan itibaren tüm kişisel sorunlarımı kapının dışında bırakırım. Bir şef olarak bizim görevimiz, konuklarımıza her zaman aynı kalitede yemekler sunmaktır. Mutfakta duygusal iniş çıkışların yemeklerin tadını değiştirmesine asla izin veremeyiz. Mutfak disiplin ve tutarlılık ister. Tabii ki biz de insanız ve duygularımız var, ama profesyonellik tam da burada devreye giriyor. Mutfağımızda çalışan her şefin öncelikle bu disiplini öğrenmesini sağlarım. Bir yemeğin lezzeti, şefin o günkü keyfine göre değil, yılların tecrübesiyle oluşturulmuş standartlara göre belirlenir.”

**Şef 3:** “Ama en önemlisi, bu duygu durumlarının farkında olmak ve bunu yemeklerime yansıtmamaya çalışmak. Çünkü bir şef olarak bizim sorumluluğumuz, kendi duygusal dalgalanmalarımızdan bağımsız olarak, her zaman tutarlı ve kaliteli lezzetler sunabilmek. Bu yüzden ben mutfağı biraz da bir meditasyon alanı olarak görüyorum; ne kadar dengede olursam, yarattığım lezzetler de o kadar dengeli oluyor.”

**Şef 10:** “Duygu durumunun lezzet algısı üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçek olsa da, profesyonel bir bakış açısıyla bu etkiyi minimize etmek için bilinçli bir çaba gösterdiğimi söyleyebilirim. Özellikle mutfakta çalışırken, kendi ruh halimin yemeklerin kalitesini etkilememesi için dikkatli ve sistemli bir yaklaşım izliyorum. Her malzemeyi özenle tartıyor ve ölçerek kullanıyorum. Stresli veya mutsuz olduğum zamanlarda bile, yemek tadımı yaparken objektif kalabilmek için kendime özel bir değerlendirme sistemi

geliştirdim; örneğin her tadımda tatlılık, tuzluluk, ekşilik, acılık ve umami dengelerini ayrı ayrı puanlayarak duygusal yargılardan uzak, analitik bir değerlendirme yapmaya çalışıyorum. Mutfak, duygulardan arınmış bir laboratuvar gibi çalışmalı prensibini benimseyerek, her koşulda standart lezzeti yakalamak için sistematik bir yaklaşım sergiliyorum. Ancak şunu da belirtmeliyim ki, olumlu bir ruh hali içindeyken yaratıcılığımın daha yüksek olduğunu ve yeni lezzet kombinasyonları keşfetmekte daha başarılı olduğumu gözlemliyorum.”

Bu ifadelerden yola çıkarak, profesyonel mutfak şeflerinin, duygu durumlarının lezzet algısı üzerindeki etkisini kabul etmekle birlikte, bu etkiyi en aza indirmek ve her zaman tutarlı bir lezzet standardı sunmak için bilinçli stratejiler geliştirdikleri sonucuna varılabilir. Şefler; mutfak disiplini, tecrübe, standart tarifeler, objektif değerlendirme sistemleri ve bilinçli farkındalık gibi yöntemlerle, kişisel duygusal dalgalanmaların yemeklerin lezzeti üzerindeki etkisini kontrol altında tutmaya çalışmaktadırlar. Bu durum, profesyonelliğin, duygu durumundan bağımsız olarak, tutarlı ve yüksek kaliteli lezzet sunma becerisi gerektirdiğini ve şeflerin bu beceriyi geliştirmek için aktif çaba gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

### 2.3. LEZZET ALGISININ KİŞİDEN KİŞİYE DEĞİŞMESİ

Lezzet algısı temasının üçüncü kategorisi lezzet algısının kişiden kişiye değişmesi kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “Lezzet algısı kişiden kişiye değişir mi? Değişiyorsa bu durum sizin mutfakta aldığınız kararları nasıl etkiliyor?” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; mutfakta alınan kararlara etkisi ile şefin yaklaşımı ve stratejileri olmak üzere 2 farklı kod oluşturulmuştur.

Şekil 14. Lezzet Algısının Kişiden Kişie Değişmesi Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 2.3.1. Mutfakta Alınan Kararlara Etkisi

Mutfak şeflerinin lezzet algısının kişiden kişiye değişmesi kategorisi kapsamında ifade ettikleri ilk kod *mutfakta alınan kararlara etkisi* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; tarif ve malzeme seçimi, menü planlama, müşteri geri bildirimleri ve deneysel ve yaratıcı yaklaşımlar olmak üzere 4 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin mutfakta alınan kararlara etkisi kodu kapsamında en sık vurgu yaptıkları alt kod *tarif ve malzeme seçimi* alt kodudur. Şeflerin bu konudaki görüşleri, lezzet algısının bireysel farklılıklar göstermesine rağmen, bazı temel lezzet uyumlarının evrensel olarak kabul gördüğü yönündedir. Bu bağlamda **Şef 1**: “Lezzet algısı kesinlikle kişiden kişiye değişir ancak bazı temel lezzet harmonileri evrenseldir. Bunca yıllık deneyimlerimle, bazı lezzetlerin herkes tarafından sevildiğini gördüm. Mesela tarçın-şeker, et-soğan, ya da patlıcan-yoğurt gibi şeyler, farklı kültürlerden insanları bir araya getirebiliyor. Ama baharatı ne kadar koyacağımız, nasıl pişireceğimiz ve nasıl sunacağımız konularında, misafirlerimizin beklentileri çok değişebiliyor.” şeklindeki ifadesiyle lezzet algısının öznelliğine rağmen, belirli lezzet kombinasyonlarının kültürel farklılıklardan bağımsız olarak genel kabul gördüğünü belirtmektedir. Ancak, baharat kullanımı, pişirme teknikleri ve sunum gibi unsurların misafir beklentilerine göre şekillendiğini vurgulamaktadır. **Şef 6** ise; “Restoranımızda standart tarifleri korumakla birlikte, müşterilerin özel isteklerine de mümkün olduğunca uyum sağlamaya çalışıyoruz. Mesela, köftelerin yanında ekstra acı sos, yemeklerin tuzsuz versiyonları veya daha az baharatlı alternatifler sunabiliyoruz.” şeklindeki ifadesiyle standart tariflerin korunmasının önemine değinirken, müşteri odaklı bir yaklaşım sergileyerek, özel taleplere esneklik gösterdiklerini ifade etmektedir. **Şef 10**’un bu konudaki görüşleri ise şu şekildedir: “...farklı tatlara hitap edecek alternatifler sunmaya çalışıyorum. Mesela, aynı malzemeyi farklı pişirme yöntemleriyle hazırlıyor ya da değişik soslarla servis ederek misafirlere seçenek sunuyorum.” Şef 10, müşteri kitlesinin farklı damak zevklerine hitap etme stratejisini, aynı malzemeyi farklı pişirme yöntemleri ve soslarla çeşitlendirerek uyguladığını belirtmektedir. Bu, şefin lezzet algısındaki çeşitliliği ve müşteri memnuniyetini ön planda tuttuğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, şeflerin ifadeleri, lezzet algısının kişisel farklılıklar göstermesine rağmen, belirli lezzet uyumlarının evrensel olarak kabul gördüğünü ve müşteri beklentilerinin tarif ve malzeme seçiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Şefler, standart tarifleri koruma ve müşteri taleplerine esneklik gösterme arasında bir denge kurmaya çalışmaktadır.

Mutfak şeflerinin mutfakta alınan kararlara etkisi kodu kapsamında vurgu yaptıkları diğer alt kod *menü planlama* alt kodudur. Şeflerin bu konudaki ifadeleri, menülerin, farklı damak zevklerine hitap edecek çeşitlilikte ve dengede olması gerektiğine işaret etmektedir. Menü oluştururken temel amaçlardan biri, geniş bir müşteri kitlesinin damak zevkine hitap edebilmektir. Bu konuda **Şef 2**: “*Bir menü oluştururken, çoğunluğun damak zevkine hitap edecek unsurları bir araya getirmeye çalışıyorsunuz. Örneğin, menüye bir tarafta daha baharatlı bir yemek, diğer tarafta daha sade ve yalın bir sebze yemeği, başka bir bölümde ise tamamen farklı bir seçenek ekliyorsunuz. Böylece, bir müşteri masaya oturduğunda, kendi damak zevkine ve lezzet anlayışına uygun bir seçenek bulabileceği bir menü sunuyorsunuz.*” şeklindeki ifadesiyle menüde farklı lezzet profillerine yer vererek, her müşterinin kendi tercihiine uygun bir seçenek bulabilmesini sağlamanın önemini vurgulamaktadır.

Lezzet algısı kişiden kişiye değişirken, şefler hem genel müşteri beklentilerini karşılamaya hem de kendi özgün tarzlarını yansıtmaya çalışırlar. Bu konuda **Şef 11** şu ifadesiyle: “*Evet, lezzet algısı kesinlikle kişiden kişiye değişiyor. Bazı müşteriler çok baharatlı tatları severken, diğerleri daha hafif lezzetleri tercih ediyor. Bu yüzden menü hazırlarken herkesin damak tadına hitap etmeye çalışıyorum. Ancak bazen kendi tarzımı ve özgünlüğümü korumak için risk alarak farklı tatlar sunuyorum.*” hem genel müşteri beklentilerini karşılamayı hem de kendi özgünlüğünü korumayı hedeflediğini, hatta bazen risk alarak farklı tatlar sunduğunu belirtmektedir.

Farklı damak tatlarına hitap etmek için menüde çeşitlilik ve denge önemlidir. **Şef 6** menü çeşitliliği ve denge üzerine şu ifadeleri kullanmıştır: “*Menümüzü oluştururken farklı damak tatlarına hitap edecek seçenekler sunmaya özen gösteriyorum hem geleneksel hem modern hem hafif hem doyurucu yemekler bulunduruyorum. Özellikle fix menü hazırlarken, her tabağın farklı tat profillerine sahip olmasına dikkat ediyorum.*” Şef 6 bu ifadelerle, menüde geleneksel-modern, hafif-doyurucu gibi zıtlıkları bir arada sunarak çeşitliliği sağladığını ve özellikle fiks menülerde her tabağın farklı tat profillerine sahip olmasına dikkat ettiğini ifade etmektedir. **Şef 9** ise: “*Değişir tabii ki. Herkesin tat alma mekanizması farklıdır. Ben bir tada karşı daha duyarlı veya daha duyarsız olabilirim değil mi? Bu çok genel bir durum o yüzden bu durumu profesyonel bir yaklaşımla yönetmek gerekiyor. Bunun için menü planlamasında çeşitliliğe önem*



veriyoruz. *Farklı damak zevklerine hitap eden seçenekler sunuyoruz.*” tat alma mekanizmasındaki farklılıkları vurgulayarak, menü planlamasında profesyonel bir yaklaşım ve çeşitliliğin önemine dikkat çekmektedir. Sonuç olarak şeflerin ifadeleri, lezzet algısının bireysel farklılıklarının bilincinde olduklarını ve menülerini bu farklılıkları göz önünde bulundurarak, çeşitlilik ve denge ilkeleriyle planladıklarını göstermektedir. Hem genel müşteri beklentilerini karşılamayı hem de kendi özgün tarzlarını yansıtmayı hedeflemektedirler.

Mutfak şeflerinin mutfakta alınan kararlara etkisi kodu kapsamında vurgu yaptıkları diğer alt kod *müşteri geri bildirimleri* alt kodudur. Müşteri geri bildirimleri, şeflerin lezzet algısının bireysel farklılıklarını anlamaları ve menülerini, tariflerini bu doğrultuda iyileştirmeleri için önemli bir kaynaktır. **Şef 3** bu konuda: *“Yeni bir yemek yaparken, mutlaka farklı damak zevklerine sahip insanlardan geri bildirim alırım. Çünkü benim için harika olan bir tat, başkası için fazla yoğun ya da eksik gelebilir. Yani bunlar sayesinde yemeği daha dengeli hale getirmiş olurum.”* şeklindeki ifadesiyle yeni bir yemek geliştirirken farklı damak zevklerine sahip kişilerden geri bildirim alarak, yemeğin lezzet dengesini sağladığını belirtmektedir. **Şef 6** ise: *“Düzenli olarak müşteri geri bildirimlerini değerlendiriyor ve gerektiğinde tariflerimizde küçük değişiklikler yapıyoruz.”* diyerek müşteri geri bildirimlerini düzenli olarak değerlendirmekle birlikte tariflerde gerekli gördüğü küçük değişiklikleri yaptığını ifade etmektedir. **Şef 7** ise müşteri yorumlarının yemeğin lezzet algısı hakkında en iyi bilgiyi sağladığını ve bu yorumların, yemeği daha geniş bir kitleye hitap edecek şekilde geliştirmek için önemli bir fırsat sunduğunu şu ifadelerle aktarmıştır: *“Müşteri yorumları bizim için çok değerli. Bir yemeğin beğenilip beğenilmediğini, lezzetinin nasıl algılandığını anlamak için en iyi yol bu. Bazen bir yemeği çok beğeniyoruz ama müşteriden gelen yorumlar, örneğin 'biraz daha tuzlu olabilirdi' veya 'baharatı biraz fazla kaçmış' gibi, bize yemeği daha geniş bir kitleye hitap edecek şekilde ayarlama fırsatı veriyor.”* Sonuç olarak şeflerin ifadeleri, müşteri geri bildirimlerinin, lezzet algısının kişiden kişiye değiştiği gerçeğiyle başa çıkmak ve yemekleri daha geniş bir kitleye hitap edecek şekilde optimize etmek için kritik bir araç olduğunu göstermektedir. Geri bildirimler, şeflere hem kendi lezzet algılarının sınırlarını aşma hem de müşteri beklentilerini daha iyi karşılama imkânı sunmaktadır.

### **2.3.2. Şefin Yaklaşımı ve Stratejileri**

Mutfak şeflerinin lezzet algısının kişiden kişiye değişmesi kategorisi kapsamında ifade ettikleri ikinci kod *şefin yaklaşımı ve stratejisi* kodudur. Mutfak şeflerinin bu

konudaki cevapları doğrultusunda; esneklik ve adaptasyon, eğitim ve bilinçlendirme ile kendi damak tadına güven olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin şefin yaklaşımı ve stratejisi kodu kapsamında en sık vurgu yaptıkları alt kod *esneklik ve adaptasyon* alt kodudur. Bu alt kod, şeflerin farklı damak tatlarına hitap etme ve değişen müşteri beklentilerine uyum sağlama becerilerini ifade etmektedir. Şefler, lezzet algısının bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak, menülerini ve tariflerini esnek bir şekilde uyarlamamanın ve farklı müşteri tercihlerine adapte olmanın önemini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda **Şef 2**'nin ifadeleri şu şekildedir: *“Herkesin tat alma eşiği de farklıdır. Bazı insanlar acıya karşı çok hassasken, bazıları “Bu acı mı?” diyebilir. Yemek yaparken kimin için yaptığımı bilmek de çok önemli. Herkesin sevebileceği bir yemek yapmak istiyorsam, tatlarda dengeyi yakalamaya çalışırım. Yani uçlarda dolaşmam. Böylece geniş bir kitleye hitap etme şansım artar.”* Şef 2 bu ifadeleriyle, tat alma eşiğindeki farklılıkları dikkate alarak, yemek yaparken kimin için yemek yaptığını bilmenin ve tatlarda dengeyi yakalamamanın önemini vurgulamaktadır. Geniş bir kitleye hitap etmek için “uçlarda dolaşmamak” gerektiğini de ayrıca belirtmektedir.

**Şef 5:** *“Elbette, bunu günlük deneyimlerimle de sürekli gözlemliyorum. Örneğin, aynı köfte tarifini kullansam bile, bazı müşterilerim çok beğenirken diğerleri daha baharatlı olmasını isteyebiliyor. Bu durum beni mutfakta daha esnek ve adaptif olmaya zorluyor; özellikle baharat ve tuz kullanımında orta bir yol bulmaya çalışıyorum.”*

**Şef 8:** *“Tarif geliştirme sürecinde, insanların farklı damak tatlarına hitap edebilmek için çeşitliliğe dikkat ederim. Bazı insanlar tatlıyı daha çok severken, bazıları acı veya ekşi tatları tercih eder. Bu yüzden tariflerde dengeyi sağlamak önemlidir. Bir yemeği yaparken, tatlar arasında uyum oluşturmaya çalışırım. Örneğin, tatlı ve tuzlu dengesini kurarak hem tatlıyı sevenlere hem de tuzlu yemekleri tercih edenlere hitap etmeyi hedeflerim.”*

Sonuç olarak esneklik ve adaptasyonun, lezzet algısının kişiden kişiye değiştiği gerçeğiyle başa çıkmak ve farklı müşteri tercihlerine başarılı bir şekilde yanıt vermek için kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir. Şefler, hem tat dengesini yakalayarak geniş bir kitleye hitap etmeyi hem de bireysel müşteri tercihlerine uyum sağlamayı hedeflemektedir.

Mutfak şeflerinin şefin yaklaşımı ve stratejisi kodu kapsamında vurgu yaptıkları diğer alt kod *eğitim ve bilinçlendirme* alt kodudur. Bu alt kod, şeflerin mutfak ekibini ve servis personelini lezzet algısının değişkenliği konusunda eğitime ve bilinçlendirme çabalarını ifade etmektedir. Şefler, lezzet algısının bireysel farklılıkları konusunda mutfak ekibini ve servis personelini eğitmenin ve bilinçlendirmenin, müşteri memnuniyetini artırmak ve standardizasyonu sağlamak için önemli olduğunu vurgulamaktadır.

**Şef 4:** *“Lezzet algısı kişiden kişiye tamamen değişir. Bu durumda, bilinçli bir şef uygun bir dille ekip arkadaşlarını uyarmalı veya onları bir eğitime tabi tutmalıdır. Ancak ülkemizde bu farkındalığa ve bilince sahip kaç şef olduğu tartışmaya açık bir konudur. Michelin yıldızlı restoranlar, özellikle Avrupa'dakiler, bu konuda çeşitli çalışmalar yapmaktadır. Örneğin, benim de daha önce katıldığım basit bir çalışma vardı: Mutfaktaki farklı damakların ortak paydada buluşabilmesi için yapılan tuz eğitimi. Bu eğitimde: Üç farklı kaba aynı ölçüde mesela 250 mililitre su konur. Her kaba farklı miktarlarda (3 gram, 5 gram, 7 gram) tuz eklenir. Herkes bu karışımları tadar. Örneğin, 20 kişilik bir ekipten 13 kişi "250 mililitre için 5 gram tuz idealdir" derse, bu oran mutfaktaki standart formül olarak belirlenir. Böylece "bundan sonra her 250 mililitre sıvı için mutfakta 5 gram tuz kullanılsın" gibi bir standart oluşturulur ve yavaş yavaş ortak bir damak oluşturulmaya başlanır. Bu tür eğitimler, profesyonel mutfaklarda standardizasyonu sağlamak için önemlidir.”*

**Şef 5:** *“Benim için eğitim, sadece mutfak ekibiyle sınırlı değil. Müşterilerimizi de lezzetler konusunda bilinçlendirmeye çalışıyorum. Menüümüzde yemeklerin yanında, o yemeğin hangi tat profiline sahip olduğunu (örneğin, 'hafif tatlı ve ekşi', 'yoğun baharatlı', 'umami ağırlıklı') belirten kısa açıklamalar yer alıyor. Ayrıca, zaman zaman 'tadımlik menüler' hazırlıyorum. Bu menülerde, farklı lezzetleri deneyimleyebilecekleri küçük porsiyonlarda yemekler sunuyorum. Bu sayede müşterilerimiz, yeni tatlar keşfediyor ve damak zevklerini geliştiriyorlar.”*

Şeflerin ifadeleri, eğitim ve bilinçlendirmenin, lezzet algısının kişiden kişiye değiştiği gerçeğiyle başa çıkmak, mutfakta standardizasyonu sağlamak ve müşteri memnuniyetini artırmak için önemli bir strateji olduğunu göstermektedir. Şefler hem mutfak ekibini hem de servis personelini eğiterek, farklı damak tatlarına daha iyi hizmet vermeyi ve müşteri beklentilerini karşılamayı hedeflemektedir.

## 2.4. ŞEFİN DAMAK ZEVKİ İLE MÜŞTERİ BEKLENTİLERİ ARASINDA ÇELİŞKİ

Lezzet algısı temasının dördüncü kategorisi şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasında çelişki kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “*Bir şef olarak kendi damak zevkinizle müşterinin beklentileri arasında bir çelişki olduğunda nasıl bir çözüm yolu buluyorsunuz?*” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; denge kurma, esneklik, uzlaşma ve iş birliği ile müşteriye anlama ve analiz etme olmak üzere 4 farklı kod oluşturulmuştur.

**Şekil 15.** Şefin Damak Zevki ile Müşteri Beklentileri Arasında Çelişki Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 2.4.1. Denge Kurma

Mutfak şeflerinin şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasında çelişki kategorisi kapsamında en sık ifade ettikleri kod *denge kurma* kodudur. Şefler, kendi damak zevkleri ile müşteri beklentileri arasında bir çelişki olduğunda, genellikle bir denge kurmaya çalıştıklarını belirtmektedirler. Bu denge, şefin kendi sanatsal ifadesinden tamamen vazgeçmeden, müşteri beklentilerine de uyum sağlamayı içermektedir. Bu hususta şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 1:** “*Mutfağımda sürekli bir test menüsü yaparım. Yeni bir yemek denediğimde, önce düzenli müşterilerimizden bir gruba tattırır, onların fikirlerini alırım. Bu süreçte hem kendi istediğim gibi hem de müşterilerin beğeneceği bir denge bulmaya çalışırım.*”

**Şef 2:** “*Aslında bireysel bir damak zevkine göre değil, çoğunluğun tercihinine göre hareket ettiğinizde bu tür çelişkiler pek yaşanmıyor. Ancak kimsenin beğenmediği bir şeyi, sadece kendi damak zevkim beğeniyor diye savunmam. Eğer bir yemeği menüye koyduğumuzda genel anlamda olumlu geri dönüşler almıyorsak, ‘Benim damak zevkim doğrudur’ diye ısrar eden bir yaklaşımda bulunmam. Sonuçta bizim işimiz, insanları mutlu etmek ve*

onların beklentilerini karşılamaktır. Bu nedenle hem kendi standartlarımı koruyup hem de misafirlerin beklentilerine hitap edecek bir denge oluşturmaya çalışırım.”

**Şef 5:** “Bazen orijinal tarifi koruyup yanına daha geleneksel alternatifler ekliyoruz ki müşteri tercih yapabilsin. Örneğin, fusion bir yemek hazırladığımızda, klasik versiyonunu da menüde tutuyoruz.”

**Şef 7:** “Böyle durumlarda genelde bir orta yol arıyorum. Mesela, benim için bir yemeğin asıl karakterini belirleyen bir dokunuş varsa, bunu tamamen çıkarmadan, daha hafif bir şekilde kullanmayı öneriyorum. Böylece hem yemek benim istediğim standardı koruyor hem de müşterinin beklentisine daha yakın oluyor.”

Sonuç olarak şeflerin ifadeleri, “Denge Kurma” kodunun, şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasındaki çelişkiyi çözmek için sıklıkla başvurulmuş bir strateji olduğunu göstermektedir. Şefler, test menüleri, müşteri geri bildirimleri, alternatif seçenekler sunma ve orta yol bulma gibi yöntemlerle hem kendi sanatsal vizyonlarını korumayı hem de müşteri memnuniyetini sağlamayı hedeflemektedirler. Bu yaklaşım, şeflerin profesyonelliklerinin ve müşteri odaklılıklarının bir göstergesidir.

#### **2.4.2. Uzlaşma ve İş Birliği**

Mutfak şeflerinin şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasında çelişki kategorisi kapsamında yoğunlukla ifade ettikleri diğer kod *uzlaşma ve iş birliği* kodudur. Şefler, kendi damak zevkleri ile müşteri beklentileri arasında bir çelişki olduğunda, uzlaşma ve iş birliği yoluna giderek hem kendi vizyonlarını korumaya hem de müşteri memnuniyetini sağlamaya çalıştıklarını belirtmektedirler. Bu, müşteri ve mutfak ekibiyle aktif iletişim kurmayı, geri bildirimleri değerlendirmeyi ve ortak çözümler üretmeyi içermektedir. Bu doğrultuda şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 6:** “Restoranımıza gelen misafirlere, öncelikle neden geleneksel yöntemleri tercih ettiğimizi ve bu yöntemlerin lezzete olan katkısını detaylıca anlatıyorum. Yine de ısrarcı olan müşterilerimiz için, ana tarifimizi bozmadan, yanında istedikleri sosları ayrı olarak servis etme yoluna gidiyorum.”

**Şef 8:** “Ayrıca, fermente yiyecekler gibi farklı malzemeler kullandığımda, bunların hikayesini ve sağlığa faydalarını da anlatıyorum. Böylece müşterilerimi yeni tatlara alıştırıyor, onların da bu lezzet yolculuğuna katılmasını sağlıyorum.”

**Şef 10:** “Servis ekibimizi düzenli olarak eğiterek müşterilere yemekler hakkında detaylı bilgi vermelerini sağlıyor, böylece misafirlerimizin bilinçli tercihler yapabilmelerine ve yemeklerin hikayesini anlayarak daha iyi bir deneyim yaşamalarına olanak tanıyorum.”

**Şef 12:** “Bazen müşterilerle doğrudan konuşurum. 'Bu yemeği nasıl buldunuz? Ne gibi değişiklikler yapmamızı istersiniz?' gibi sorular sorarım. Mutfak ekibimle de sürekli iletişim halindeyim. 'Bu yemek hakkında ne düşünüyorsunuz? Nasıl daha iyi yapabiliriz?' gibi konuları konuşuruz.”

Sonuç olarak uzlaşma ve iş birliği şeflerin müşteri beklentileri ile kendi damak zevkleri arasındaki çelişkide dengeleyici bir rol oynamakta ve çözüm için kritik bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Şefler; müşterilerle doğrudan ve açık iletişim kurarak, servis ekibini eğiterek bilgilendirme yoluyla, mutfak ekibiyle fikir alışverişinde bulunarak sinerji yaratarak ve müşterilere yemeklerin ardındaki felsefeyi, hikâyeyi anlatarak, ortak bir zemin bulmaya ve hem kendi sanatsal vizyonlarını korumaya hem de müşteri memnuniyetini en üst düzeye çıkarmaya çalışmaktadırlar. Bu çok yönlü yaklaşım, şeflerin sadece yemek pişirme becerilerini değil, aynı zamanda iletişim, liderlik ve müşteri ilişkileri konusundaki yetkinliklerini de sergileyen profesyonelliklerinin ve müşteri odaklılıklarının güçlü bir göstergesidir.

#### **2.4.3. Esneklik**

Mutfak şeflerinin şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasında çelişki kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *esneklik* kodudur. Şefler, kendi damak zevkleri ile müşteri beklentileri arasında bir çelişki olduğunda, esnek olmanın ve uyum sağlamanın önemini vurgulamaktadırlar. Bu, menüde değişiklikler yapmaktan, yemekleri kişiselleştirmeye ve farklı beslenme tercihlerine uyum sağlamaya kadar çeşitli şekillerde olabilir.

**Şef 1:** “Bazen benim çok sevdiğim bir yemeği müşteriler beklediğim kadar beğenmeyebilir, o zaman küçük değişiklikler yaparak onu tekrar gözden geçiririm.”

**Şef 4:** “Müşterilerimden gelen özel istekleri (alerjiler, diyet kısıtlamaları vb.) dikkate alarak, onlara özel menüler veya yemekler hazırlıyorum. Bu, onların kendilerini özel hissetmelerini ve benim de onların ihtiyaçlarına esnek bir şekilde cevap verebilmemi sağlıyor.”

**Şef 8:** “Bazen müşterilerimiz alışık olmadıkları lezzetlerle karşılaşabiliyor. Bu yüzden menümü daha kolaydan zora doğru, katmanlı bir şekilde hazırlıyorum. Önce daha bilindik tatlarla başlayıp, yavaş yavaş daha farklı lezzetlere geçiyorum.”

**Şef 10:** “Menüdeki her yemeğin 'kişiselleştirilebilir' versiyonlarını önceden planlıyor, örneğin baharatlı bir et yemeğini daha hafif baharatlarla hazırlama opsiyonunu sunarak veya glutensiz, vejetaryen, vegan alternatiflerini geliştirerek farklı beslenme tercihlerine sahip misafirlerimizi de memnun edebiliyorum.”

Şefler; menülerini kişiselleştirerek, katmanlı menüler sunarak, müşteri geri bildirimlerine göre yemekleri revize ederek, mevsimsel ürünleri kullanarak, özel etkinlikler düzenleyerek, kişiye özel menüler hazırlayarak veya farklı sunum seçenekleri sunarak esnekliklerini ortaya koymaktadırlar. Bu uyum yeteneği, şeflerin hem kendi sanatsal vizyonlarını ifade etmelerine hem de farklı müşteri beklentilerini karşılamalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, şeflerin profesyonelliklerinin ve müşteri memnuniyetine verdikleri önemin bir yansımasıdır.

#### **2.4.4. Müşteriyi Anlama ve Analiz Etme**

Mutfak şeflerinin şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasında çelişki kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod *müşteriyi anlama ve analiz etme* kodudur. Şefler, kendi damak zevkleri ile müşteri beklentileri arasında bir çelişki olduğunda, müşteriyi anlamamanın ve analiz etmenin önemini vurgulamaktadırlar. Bu, müşteri geri bildirimlerini toplamayı, trendleri takip etmeyi ve müşteri tercihlerini anlamak için çaba göstermeyi içermektedir. Bu doğrultuda şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 5:** “Şef olarak bazı lezzetlerin mükemmel olduğunu düşünseniz bile, müşteri bambaşka bir şey bekleyebiliyor. Mesela geçen ay menüye eklediğimiz fermente sebzeli bir tabak benim için muhteşem bir lezzetti ama müşterilerimizden beklediğimiz ilgiyi göremedi. Bu durumda ne yapıyoruz? Öncelikle müşteri geri bildirimlerini çok ciddiye alıyoruz; sonuçta bu bir ego meselesi değil, bir işletme yönetiyoruz.”

**Şef 7:** “Sosyal medya ve online platformlardaki yorumları, anketleri ve değerlendirmeleri düzenli olarak takip ediyorum. Bu sayede müşterilerimin genel eğilimlerini, beğenilerini ve beklentilerini daha iyi anlayabiliyorum.”

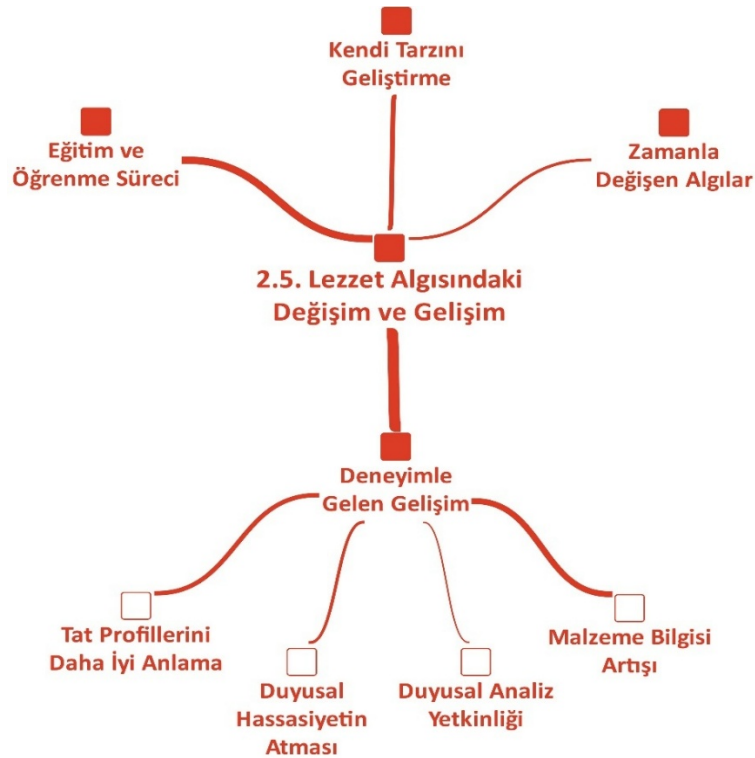
**Şef 10:** “Müşterilerimle doğrudan iletişim kurmaya, onlarla sohbet etmeye ve yemeklerim hakkındaki düşüncelerini öğrenmeye özen gösteriyorum. Bu, onların beklentilerini daha iyi anlamamı ve onlarla daha kişisel bir bağ kurmamı sağlıyor.”

Mutfak şeflerinin cevapları şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasındaki çelişkiyi yönetmek için “müşteriyi anlama ve analiz etme” kodunun temel bir strateji olduğunu göstermektedir. Şefler; müşteri geri bildirimlerini ciddiye alarak, sosyal medyayı ve online platformları takip ederek, servis ekibiyle iş birliği yaparak, pazar araştırmaları yaparak, ön testler/tadımlar düzenleyerek ve müşterilerle doğrudan iletişim kurarak, müşteri beklentilerini daha iyi anlamaya ve bu bilgileri menülerini ve yemeklerini geliştirmek için kullanmaya çalışmaktadırlar. Bu proaktif yaklaşım, şeflerin hem kendi sanatsal vizyonlarını korumalarına hem de müşteri memnuniyetini en üst düzeye çıkarmalarına olanak tanımaktadır ve profesyonelliklerinin önemli bir göstergesidir.

## 2.5. LEZZET ALGISINDAKİ DEĞİŞİM VE GELİŞİM

Lezzet algısı temasının beşinci kategorisi lezzet algısındaki değişim ve gelişim kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “*Mutfakta çalışmaya başladığınız ilk yıllarla şu anki lezzet algınız arasında bir fark var mı? Neler değişti?*” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; deneyimle gelen değişim, eğitim ve öğrenme süreci, kendi tarzını geliştirme, zamanla değişen algılar olmak üzere 4 farklı kod oluşturulmuştur.

Şekil 16. Lezzet Algısındaki Değişim ve Gelişim Kategorisine İlişkin Kod Haritası





### 2.5.1. Deneyimle Gelen Değişim

Mutfak şeflerinin lezzet algısındaki değişim ve gelişim kategorisi kapsamında en sık ifade ettikleri kod *deneyimle gelen değişim* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; tat profillerini daha iyi anlama, malzeme bilgisi artışı, duyuusal hassasiyetin artması ve duyuusal analiz yetkinliği olmak üzere 4 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin deneyimle gelen değişim kodu kapsamında en sık vurgu yaptıkları alt kod *malzeme bilgisi artışı* alt kodudur. Şefler, mesleki yolculuklarında edindikleri deneyimlerin, lezzet algılarında önemli bir değişime yol açtığını belirtmektedirler. Bu değişimin en belirgin unsurlarından biri, malzeme bilgilerindeki artış olarak öne çıkıyor. Şefler, farklı malzemeleri tanıdıkça, onların özelliklerini, potansiyellerini ve birbirleriyle olan etkileşimlerini daha iyi anladıkça, lezzet algılarının da geliştiğini ifade ediyorlar. Şeflerin bu konudaki ifadelerinden bazıları şunlardır:

**Şef 3:** “Mesleğe ilk başladığımda, temel malzemelerle sınırlı bir bilgim vardı. Yıllar içinde, farklı coğrafyalardan, farklı üreticilerden gelen malzemeleri keşfettikçe, lezzet ufku inanılmaz genişledi. Artık bir malzemenin sadece tadına değil, dokusuna, kokusuna, hatta yetiştigi toprağa bile dikkat ediyorum. Bu da yemeklerime yansıyor.”

**Şef 6:** “Eskiden bir yemeği yaparken sadece tarife odaklanırdım. Şimdi ise, her bir malzemenin nereden geldiğini, nasıl yetiştirildiğini, en iyi hangi mevsimde kullanılması gerektiğini bilmek istiyorum. Bu detaylar, yemeğin lezzetini bambaşka bir boyuta taşıyor.”

**Şef 7:** “Deneyim kazandıkça, malzemeler arasındaki ince nüansları daha iyi anlamaya başladım. Örneğin, farklı türdeki domateslerin asitlik oranlarının, farklı türdeki zeytinyağlarının aromalarının ne kadar farklı olabileceğini öğrendim.”

**Şef 12:** “Mesela ilk başlarda malzemeleri sadece isimleriyle tanırdım. Domates domatestir, soğan soğandır der geçerdim. Ama sonra öğrendim ki her domates aynı değilmiş, her soğan aynı değilmiş. Birinin tadı daha tatlı, diğerrinin daha ekşi, birinin kokusu daha yoğun, diğerrinin daha hafif. Yani malzemeleri daha yakından tanımaya başladım.”

Sonuç olarak şeflerin tecrübeleri, malzeme bilgisindeki artışın sadece lezzet algılarını zenginleştirmekle kalmayıp, aynı zamanda onlara daha yaratıcı, özgün ve

bilinçli bir mutfak yaklaşımı kazandırdığını ve bu sayede hem kendilerini hem de misafirlerinin damak zevklerini sürekli olarak geliştirdiklerini açıkça göstermektedir.

Mutfak şeflerinin deneyimle gelen değişim kodu kapsamında en sık vurgu yaptıkları bir diğer alt kod *tat profillerini daha iyi anlama* alt kodudur. Şeflerin bu konudaki ifadelerinden bazıları şunlardır:

**Şef 1:** “İlk zamanlar, bir yemeğin lezzetli olup olmadığını genel bir beğeni üzerinden değerlendirirdim. Şimdi ise, bir yemeği tattığımda, o yemeğin tat profilini adeta bir harita gibi zihnimde canlandırabiliyorum. Hangi tatların öne çıktığını, hangilerinin geri planda kaldığını, tatların birbirleriyle nasıl bir denge içinde olduğunu analiz edebiliyorum.”

**Şef 6:** “Mesleğe ilk başladığım zamanlarla şu anki lezzet algım arasında çok büyük farklar olduğunu söyleyebilirim. İlk yıllarda sadece temel tatları (tatlı, tuzlu, ekşi, acı, umami) ayırt edebilirken, şimdi bir yemeği tattığımda içindeki birçok malzemeyi ve baharat kombinasyonunu kolayca tespit edebiliyorum. Örneğin, başlangıçta köri sosunun sadece acı ve baharatlı olduğunu düşünürken, artık içindeki zerdeçal, kişniş, kimyon gibi baharatların her birinin ayrı notalarını fark edebiliyorum.”

**Şef 8:** “Başlarda lezzet benim için çok basitti. Ya tuzlu olurdu ya tatlı ya ekşi ya da acı... Ama lezzetin aslında çok daha karmaşık bir şey olduğunu anladım. Umami kavramıyla tanışmam, fermente yiyeceklerin derin yapısını keşfetmem benim için çok önemliydi.”

**Şef 9:** “Lezzet algım da galiba o zamanlar çok daha basitti. Yemeğin tuzlu mu, tatlı mı, ekşi mi olduğunu anlayabiliyordum ama bu tatların arkasındaki incelikleri fark etmek benim için zordu. Mesela, bir yemeğin tuzunun fazla mı yoksa tam yerinde mi olduğunu anlamak bile zorluyordu bazen.”

Şeflerin deneyimleri, tat profillerini daha iyi anlamanın, lezzet algısında sürekli bir evrimi tetiklediğini ve bu sürecin, onların mutfak sanatındaki kişisel imzalarını oluşturduğunu gösteriyor. Bu, sadece temel tatları ayırt etmekten öte, tatların nüanslarını, kombinasyonlarını ve yiyeceklerdeki ince ayrımlarını keşfetmeyi içeren derin bir öğrenme sürecidir.

Mutfak şeflerinin deneyimle gelen değişim kodu kapsamında ifade ettikleri bir diğer alt kod *duyusal hassasiyetin artması* alt kodudur. Şefler, zamanla kazandıkları deneyimlerin, sadece tat alma duyularını değil, aynı zamanda diğer duyu algılarını da nasıl keskinleştirdiğini ve bu duyu algılarının artmasının lezzet algıları üzerindeki etkisini vurgulamaktadırlar. Şeflerin bu konudaki ifadelerinden bazıları şunlardır:

**Şef 2:** “Eskiden bir yemeği değerlendirirken sadece 'güzel' ya da 'kötü' gibi genel ifadeler kullanırdım. Şimdi ise, o yemeğin aromasındaki derinliği, ağızda bıraktığı hissi, hatta tabağın sunumundaki estetiği bile daha detaylı bir şekilde algılıyorum. Bu, benim için lezzeti çok daha zengin ve katmanlı bir deneyim haline getiriyor.”

**Şef 6:** “Deneyimle birlikte, bir malzemenin tazeliğini anlama yeteneğim de gelişti; artık bir balığın veya sebzenin tazeliğini görür görmez anlayabiliyorum. Farklı pişirme tekniklerinin yemeğin lezzetini nasıl etkilediğini çok daha iyi kavradım; mesela aynı sebzenin ızgara, fırın veya buharda pişirildiğinde nasıl farklı tatlar ortaya çıkardığını artık çok iyi biliyorum. Yıllar içinde edindiğim tecrübeyle, artık bir yemeği tatmadan önce kokusundan ve görüntüsünden nasıl bir lezzete sahip olacağını tahmin edebiliyorum.”

**Şef 9:** “Sadece tadı değil, kokuyu, dokuyu, görüntüyü bile farklı algılıyorum. Az ama öz malzemelerle, doğru teknikle harika işler çıkarabiliyorum.”

**Şef 12:** “Bir de sadece ağızla değil, diğer duyumlarla da lezzetleri algılamaya başladım. Yemeğin kokusu, dokusu, görüntüsü, hepsi bir bütün aslında.”

Şeflerin ifadeleri, duyuşal hassasiyetin artmasının, malzeme bilgisindeki artışla birlikte, lezzet algısındaki değişimin temel taşı olduğunu ve mutfak sanatındaki ustalıklarının anahtarı olduğunu kanıtlıyor. Bu, sadece tat alma duyusunun ötesine geçerek, görme, koklama, dokunma ve işitme duyumlarının da lezzet algılamada aktif rol aldığı bütünsel bir deneyimdir. Bu bütünsel algı, şeflerin daha yaratıcı, dengeli ve unutulmaz lezzetler yaratmalarına olanak tanır.

Mutfak şeflerinin deneyimle gelen değişim kodu kapsamında ifade ettikleri son alt kod *duyuşal analiz yetkinliği* alt kodudur. Şeflerin bu konudaki ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 4:** “180 derece fark var. Öncelikle bilinçlendiğimi söylemeliyim. Daha önce yemeklerin nasıl tadılabileceğini, tattıktan sonra nasıl analiz edilebileceğini ve bu çıkarımlar sonucunda nasıl bir tabak, nasıl bir yemek, nasıl bir lezzet ortaya koyabileceğimi çok da farkında değildim.”

**Şef 10:** “Mutfakta geçirdiğim zaman boyunca lezzet algım ve tat tercihleri büyük bir değişim gösterdi. İlk başlarda yemekleri sadece 'lezzetli' ya da 'lezzetli değil' diye değerlendirirken, şimdi her tabağı daha derinlemesine analiz edebiliyorum.”

Şeflerin deneyimleri, duyuşal analiz yetkinliğinin gelişmesinin, lezzet algısında niteliksel bir sıçramaya yol açtığını ve mutfak sanatındaki profesyonelliklerinin

göstergesi olduğunu ortaya koyuyor. Bu, sadece tat alma duyusunun ötesine geçerek, lezzetleri bilinçli bir şekilde analiz etme, yorumlama ve bu analizleri yaratıcı süreçlerde kullanma becerisidir. Bu yetkinlik, şeflerin daha özgün, dengeli ve etkileyici lezzetler yaratmalarının temelini oluşturur.

### 2.5.2. Eğitim ve Öğrenme Süreci

Mutfak şeflerinin lezzet algısındaki değişim ve gelişim kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *eğitim ve öğrenme süreci* kodudur. Şefler, lezzet algılarının gelişiminde, aldıkları eğitimlerin ve sürekli öğrenme çabalarının kritik bir rol oynadığını belirtmektedirler. Bu süreç, sadece yeni teknikler ve tarifler öğrenmekle sınırlı kalmıyor; aynı zamanda lezzetleri daha bilinçli bir şekilde algılama, farklı mutfak kültürlerini anlama ve kendi lezzet felsefelerini oluşturma yolculuğunu da kapsamaktadır.

**Şef 5:** “*Aşçılık okulunda aldığım temel eğitim, bana lezzetlerin kimyası, farklı pişirme tekniklerinin yemeğin lezzetini nasıl etkilediği ve temel tat kombinasyonları hakkında çok değerli bilgiler sağladı. Bu bilgiler, lezzet algımı daha bilimsel bir temele oturtmama yardımcı oldu.*”

**Şef 8:** “*Katıldığım uluslararası workshoplar, benim için gerçek bir dönüm noktası oldu. Farklı kültürlerin mutfaklarını ve lezzet anlayışlarını yakından tanıma fırsatı buldum. Bu, benim lezzet ufkumu genişletti ve daha yaratıcı olmamı sağladı.*”

**Şef 11:** “*Okuduğum gastronomi kitapları ve izlediğim belgeseller, lezzet algımı teorik olarak da besledi. Malzemelerin kimyasal yapısı, pişirme tekniklerinin lezzet üzerindeki etkileri gibi konularda bilgi sahibi olmak, benim lezzete bakış açımı değiştirdi.*”

Şeflerin ifadeleri, eğitim ve öğrenme sürecinin, lezzet algısındaki değişimin sürekli ve dinamik bir parçası olduğunu gösteriyor. Hem resmi eğitimler hem de informal öğrenme deneyimleri, şeflerin lezzet algılarını zenginleştiriyor, derinleştiriyor ve sürekli olarak geliştiriyor. Bu süreç, şeflerin daha bilinçli, yaratıcı ve yetkin lezzet uzmanları olmalarına katkıda bulunuyor. Bu, mutfak sanatındaki ustalığa giden yolculuğun vazgeçilmez bir parçasıdır.

### 2.5.3. Kendi Tarzını Geliştirme

Mutfak şeflerinin lezzet algısındaki değişim ve gelişim kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *kendi tarzını geliştirme* kodudur. Mutfak şefleri, kariyerlerinin ilk dönemlerinde genellikle başkalarının tariflerini takip etme, temel teknikleri öğrenme

ve genel kabul görmüş lezzet kombinasyonlarını uygulama eğiliminde olduklarını belirtmektedirler. Ancak zamanla, kendi iç seslerini dinlemeyi, sezgilerine güvenmeyi, malzemelerle daha özgür bir ilişki kurmayı ve kendi özgün lezzet imzalarını oluşturmayı öğrendiklerini ifade etmektedirler. Şeflerin bu konudaki ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 5:** “İlk yıllarımda sürekli başkalarının tariflerini takip ederken, artık kendi tarzımı geliştirdim ve içgüdülerime güvenmeyi öğrendim. Malzemelerin birbiriyle olan uyumunu daha iyi anlıyorum ve gereksiz kombinasyonlardan kaçınıyorum. Eskiden bir yemeği hazırlarken sürekli tarife bakma ihtiyacı hissederdim, şimdi ise malzemelerin bana ne söylediğini dinliyorum.”

**Şef 7:** “Kesinlikle var! Zamanla kendi tarzımı buldum. İlk yıllarda, mutfağa daha çok teknik bilgi ve pratikle odaklanıyordum... O zamanlar lezzet algım daha çok, 'bu yemek doğru şekilde pişti mi?' sorusu etrafında dönüyordu... İlk yıllarda daha çok 'doğru' lezzetlere odaklanırken, şu an yemeklerin beni ve başkalarını ne kadar etkileyebileceğine daha fazla önem veriyorum.”

**Şef 12:** “Sonra tariflere körü körüne bağlı kalmamayı öğrendim. Yani tarifler bir rehber gibi, ama kendi yorumunu katmak da önemli.”

Şeflerin ifadeleri, “Kendi Tarzını Geliştirme” sürecinin, lezzet algısındaki değişimin en olgun ve kişisel aşaması olduğunu gösteriyor. Bu süreç, şeflerin sadece teknik becerilerini değil, aynı zamanda lezzet algılarını da özgürleştirmelerini, derinleştirmelerini ve kendilerine özgü bir mutfak kimliği oluşturmalarını sağlıyor. Bu, şeflerin sadece yemek yapan kişiler olmaktan çıkıp, lezzet sanatçılarına dönüşmelerini ifade ediyor. Kendi tarzını geliştirmek, mutfak şeflerinin sanatsal ifade ve yaratıcılıklarının en üst noktasıdır.

#### **2.5.4. Zamanla Değişen Algılar**

Mutfak şeflerinin lezzet algısındaki değişim ve gelişim kategorisi kapsamında ifade ettikleri son kod *zamanla değişen algılar* kodudur. Şefler, kariyerleri boyunca edindikleri deneyimler, karşılaştıkları farklı mutfak kültürleri ve kişisel gelişimleri sonucunda, lezzete bakış açılarının zaman içinde önemli ölçüde değiştiğini vurgulamaktadırlar. Bu, şeflerin lezzet algılarının statik olmadığını, aksine sürekli bir evrim ve dönüşüm içinde olduğunu göstermektedir. Şeflerin bu konudaki ifadelerinden bazıları şunlardır:

**Şef 5:** “Mutfak yolculuğumun başlangıcı ile şu anki durumum arasında gerçekten büyük bir uçurum var. İlk başladığımda her şeyi karmaşıklıklaştırma eğilimindeydim. Bir yemeğe ne kadar çok malzeme koyarsam o kadar iyi olacağını düşünüyordum. Şimdi ise 'az çoktur' felsefesini benimsedim ve minimalist bir yaklaşımla, her malzemenin kendi karakterini öne çıkarmaya çalışıyorum.”

**Şef 10:** “Başlangıçta her şeyi olabildiğince baharatlı yapmanın yemeği daha lezzetli kılacağını düşünmüştüm, ama zamanla malzemelerin doğal tatlarını öne çıkarmanın daha önemli olduğunu fark ettim.”

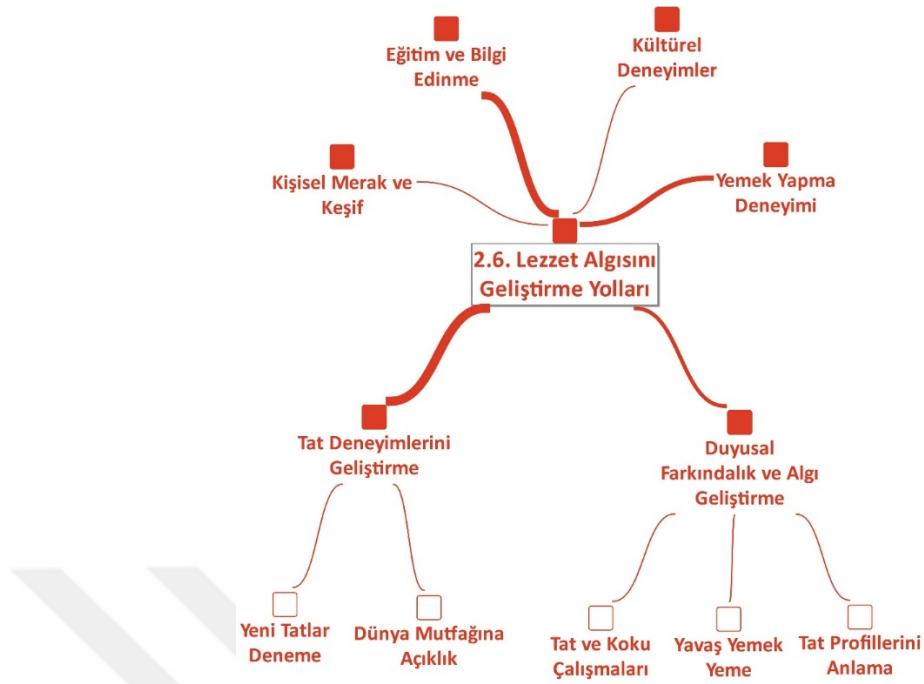
**Şef 2:** “İlk zamanlar, lezzet algım daha çok görsel sunuma odaklıydı. Yemeğin tabakta nasıl görüldüğü, benim için lezzetinden daha önemli gibiydi. Ancak zamanla, lezzetin sadece görsel bir deneyim olmadığını, tüm duylara hitap eden çok boyutlu bir olgu olduğunu anladım. Artık yemeğin kokusu, dokusu, aroması ve hatta yarattığı duygusal etki, benim için en az görsel sunumu kadar önemli.”

Şeflerin ifadeleri, zamanla değişen algıların, lezzet algısındaki değişimin doğal ve kaçınılmaz bir sonucu olduğunu gösteriyor. Bu süreç, şeflerin lezzete dair farkındalıklarının artmasını, damak zevklerinin olgunlaşmasını ve lezzet tercihlerinin kişiselleşmesini sağlıyor. Şeflerin lezzet algılarındaki bu değişim, onların sürekli öğrenen ve gelişen lezzet uzmanları olduklarının bir kanıtıdır. Bu, mutfak sanatındaki ustalığa giden yolculuğun dinamik ve sürekli evrilen doğasını yansıtır. Zamanla değişen algılar, şeflerin lezzet yolculuklarının kişisel ve profesyonel gelişimleriyle nasıl iç içe geçtiğini gösterir.

## 2.6. LEZZET ALGISINI GELİŞTİRME YOLLARI

Lezzet algısı temasının altıncı kategorisi lezzet algısını geliştirme yolları kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “Lezzet algınızı geliştirmek ve bu konudaki bilgi birikiminizi arttırmak için neler yapıyorsunuz?” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; tat deneyimlerini geliştirme, eğitim ve bilgi edinme, duysal farkındalık ve algı geliştirme, eğitim ve bilgi edinme, yemek yapma deneyimi, kültürel deneyimler ile kişisel merak ve keşif olmak üzere 6 farklı kod oluşturulmuştur.

Şekil 17. Lezzet Algısını Geliştirme Yolları Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 2.6.1. Tat Deneyimlerini Geliştirme

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında en sık ifade ettikleri kod *tat deneyimlerini geliştirme* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; yeni tatlar deneme ve dünya mutfağına açıklık olmak üzere 2 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin tat deneyimlerini geliştirme kodu kapsamında vurgu yaptıkları ilk alt kod *yeni tatlar deneme* alt kodudur. Katılımcı şefler, lezzet algılarını geliştirmek için farklı tatları deneyimlemenin kritik önemini vurgulamışlardır. Bu bağlamda şeflerin ifadeleri şu şekildedir: **Şef 2**, sürekli farklı tatları deneyimleme motivasyonunu şu şekilde ifade etmiştir: “Lezzet algımı geliştirmek için her şeyi tatmaya çalışırım. Tabii ki tatmadığım şeyler de mutlaka vardır, ancak yine de farklı tatları denemeye özen gösteririm.” **Şef 4**, gastronomi mesleğinde deneyimin teorik bilgiye kıyasla üstünlüğünü vurgulayarak şunları belirtmiştir: “Özellikle günümüzde, yemek artık temel bir ihtiyacın ötesinde bir deneyim sunmaya başladı ve insanlar bu deneyimi arıyorlar. 'Çok gezen mi, çok okuyan mı?' klişesi bizim mesleğimizde farklı işler. Bizim işimizde çok okuyan değil, çok deneyimleyen, damak kültürünü, damak zevkini ve damak kasını geliştiren kişi her zaman bir adım öne geçecektir. Bunu net bir şekilde söyleyebilirim.” **Şef 7**, gündelik hayatın her alanında tadım yapmanın önemini vurgulamıştır: “Nereye gidersem gideyim, sokak köşelerinden lüks restoranlara her yerde bir şeyler deniyorum. Hem karnım

*doyuyor hem de tadı damağımda kalıyor.” Şef 12 ise sadece kendi mutfağıyla sınırlı kalmayıp farklı mutfakları deneyimlemenin gerekliliğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Bu işin olmazsa olmazı sürekli tadım yapmak. Sadece kendi yaptığım yemekleri değil, farklı restoranlarda, farklı mutfaklardan yemekler yiyorum.”*

Sonuç olarak profesyonel mutfak şefleri lezzet algılarını geliştirmek için sürekli ve sistematik bir şekilde yeni tatlar deneyimlemeyi mesleki gelişimlerinin vazgeçilmez bir parçası olarak değerlendirmektedirler. Bu süreç, sadece farklı yemekleri tüketme eylemi değil, aynı zamanda damak hafızasını geliştirme ve lezzet kütüphanesini zenginleştirme amacı taşıyan bilinçli bir uygulama olarak öne çıkmaktadır.

Mutfak şeflerinin tat deneyimlerini geliştirme kodu kapsamında vurgu yaptıkları diğer alt kod *dünya mutfağına açıklık* alt kodudur. Şef 5, sistematik bir yaklaşımla dünya mutfaklarını incelediğini şu sözlerle ifade etmiştir: *“Düzenli olarak bir ülke mutfağını derinlemesine öğrenmek için o ülkenin temel malzemelerini ve pişirme tekniklerini araştırıyorum.”* Bu ifade, şefin belirli bir metodoloji izleyerek dünya mutfaklarını özümseme çabasını göstermektedir. Şef 8, dünya mutfaklarına yönelik eklettik ve yenilikçi yaklaşımını şu şekilde açıklamıştır: *“Lezzet geliştirme konusunda farklı yaklaşımlarım var. Her ay, farklı bir dünya mutfağına odaklanmaya çalışıyorum. Özellikle fermentasyon teknikleri ilgimi çekiyor. Noma'dan öğrendiğim bazı şeyleri, Asya mutfağının o zengin lezzetleriyle bir araya getirmeye çalışıyorum.”* Bu ifade, farklı mutfak kültürlerinden edinilen tekniklerin yaratıcı bir şekilde harmanlanması stratejisine işaret etmektedir. Şef 12 ise dünya mutfaklarından öğrenme sürecinin hem teorik hem de pratik boyutunu vurgulamıştır: *“Dünyanın her yerinde farklı mutfaklar var ve her birinin kendine özgü lezzetleri var. Ben de fırsat buldukça farklı ülkelerin mutfaklarını araştırıyorum, o mutfaklara özgü yemekleri deniyorum. Bazen bir ülkenin yemek kitabını alıp o yemekleri kendi mutfağımda yapmaya çalışıyorum. Bu sayede farklı baharatları, farklı pişirme tekniklerini öğreniyorum ve kendi yemeklerime yeni bir boyut katıyorum.”*

Bulgular, mutfak şeflerinin dünya mutfaklarını keşfetme sürecinin sadece bilgi edinmek değil, aynı zamanda bu bilgileri kendi mutfak repertuarlarına entegre etme ve yeni lezzet kombinasyonları yaratma amacıyla gerçekleştirildiğini göstermektedir. Şeflerin dünya mutfağına açıklık yaklaşımı, gastronomik bilgi ve becerilerin küresel düzeyde transfer edilmesini sağlayan, sürekli ve dinamik bir öğrenme süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, çağdaş gastronomi dünyasında kültürlerarası etkileşimin ve füzyon yaklaşımların önemini de yansıtmaktadır.



### 2.6.2. Eğitim ve Bilgi Edinme

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında en sık ifade ettikleri bir diğer kod *eğitim ve bilgi edinme* kodudur. Mutfak şefleri, teorik bilgi edinmenin ve sürekli öğrenme süreçlerinin lezzet algılarını geliştirmedeki rolüne dikkat çekmişlerdir. **Şef 2**, teorik araştırmanın lezzet algısını geliştirmedeki rolünü şu şekilde vurgulamıştır: *“Bunun dışında, araştırma yaparım. Araştırmanın lezzet algısını ne kadar etkilediğini tam olarak bilmiyorum, ancak araştırarak farklı baharatlar bulmaya gayret ederim. Her zaman bu baharatlara ulaşmasam da onların varlığını bilmek ve bir noktada alma imkânım olursa denemek beni motive eder.”* Bu ifade, şefin pratik deneyimlerinin yanı sıra teorik bilginin de motivasyon kaynağı olarak işlev gördüğünü göstermektedir. **Şef 6** ise sistematik bir şekilde gastronomi literatürünü takip ettiğini belirtmiştir: *“Düzenli olarak yemek kitapları ve gastronomi dergileri okuyor, özellikle malzemelerin birbiriyle etkileşimi konusunda notlar alıyorum.”* Bu yaklaşım, şefin bilgi edinme sürecini yalnızca pasif bir okuma eylemi olarak değil, aktif bir şekilde not alma ve bilgiyi düzenleme pratiği olarak gerçekleştirdiğini göstermektedir. **Şef 9** ise, bilimsel yaklaşımın lezzet algısını geliştirmedeki önemini vurgulamıştır: *“Modern mutfağın temelinde bilimsel anlayış yatıyor. Ben düzenli olarak gıda kimyası ve moleküler gastronomi üzerine online kurslar alıyorum. Malzemelerin ısı karşısındaki davranışlarını, farklı pişirme tekniklerinin aromaları nasıl etkilediğini bilmek, lezzet algımı daha analitik bir seviyeye taşıdı. Gastronominin bilimsel temellerini anlamadan tam bir lezzet hâkimiyeti kurmak imkânsız.”*

Bu bulgular ışığında, profesyonel mutfak şeflerinin lezzet algılarını geliştirmede teorik bilginin ve bilimsel yaklaşımın önemini kavradıkları görülmektedir. Şefler, yalnızca pratik deneyimlerle değil, aynı zamanda sistematik araştırmalar, literatür taraması ve bilimsel gastronomi bilgisini takip ederek de mesleki gelişimlerini sürdürmektedirler. Bu durum, çağdaş gastronomi dünyasında teorik bilgi ile pratik uygulama arasındaki sinerjinin önemini vurgulamaktadır.

### 2.6.3. Duyusal Farkındalık ve Algı Geliştirme

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında ifade ettikleri üçüncü kod *duyusal farkındalık ve algı geliştirme* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; tat ve koku çalışmaları, yavaş yemek yeme, tat profillerini anlama olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin duyusal farkındalık ve algı geliştirme kodu kapsamında vurgu yaptıkları ilk alt kod *tat ve koku çalışmaları* alt kodudur. Katılımcılardan **Şef 4**, ürün bilgisinin önemine değinerek şu ifadeleri kullanmıştır: “Ürün bilgisi bu işin önemli bir parçasıdır. Yeniliklere açık olmak ve çok fazla ürün tatmak sadece farklı yerlerde farklı şeyler denemek değildir. Ham ürünlerin yapısını değiştirmeden, basit bir domates veya salatalığın tadını bilmek, kaç farklı salatalık veya kekik çeşidi olduğunu öğrenmek ve bunları tatmak çok önemli ve kıymetlidir. Daha önce bahsettiğim gibi, bu deneyimleri koku hafızamıza, koku ve lezzet kütüphanemize kaydetmemiz gerekiyor. İleride bir tabak hazırlamak istediğinizde, bu kütüphaneden seçimler yaparak tabağınıza yansıtıyorsunuz.” Benzer şekilde **Şef 7**, sistematik tat çalışmaları yaptığını belirterek “Sürekli tat testleri yapıyorum. Aynı malzemenin çeşitlerini yan yana koyup, ‘Şunun tadı şununkinden farklı’ diye karşılaştırıyorum” şeklinde görüş bildirmiştir. **Şef 5**, duyusal farkındalığı geliştirmenin sistematik bir süreç olduğunu vurgulayarak şu ifadeleri kullanmıştır: “Lezzet algısını geliştirmek için kendime özel bir çalışma programı uyguladım. Her hafta belirli bir malzeme grubuna odaklanıp, o malzemenin farklı çeşitlerini, olgunluk düzeylerini ve işlenme biçimlerini tadıyorum. Örneğin, bir hafta sadece zeytinyağlarına odaklanıp farklı bölgelerin, farklı hasat zamanlarının ürünlerini karşılaştırıyorum. Bu sistematik yaklaşım, lezzet spektrumunu daha geniş bir perspektiften görmemi sağladı.” **Şef 12** ise yemek deneyimini analitik bir yaklaşımla ele aldığını ifade ederek “Her lokmada yemeğin içindeki malzemeleri, baharatları, pişirme tekniklerini anlamaya çalışıyorum. Yani sadece yemek yiyip geçmiyorum, bir nevi analiz yapıyorum” demiştir.

Bu bulgular ışığında, profesyonel şeflerin lezzet algılarını geliştirmede sistematik ve bilinçli tat-koku çalışmalarının önemli bir rol oynadığı, bu çalışmaların şeflerin duyusal hafızalarını zenginleştirerek yaratıcı süreçlerine doğrudan katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

Mutfak şeflerinin duyusal farkındalık ve algı geliştirme kodu kapsamında vurgu yaptıkları ikinci alt kod *tat profillerini anlama* alt kodudur. **Şef 2**, tat profillerini anlamamanın sistematik bir süreç olduğunu vurgulayarak şu görüşleri paylaşmıştır: “Bir yemeğin tat profilini anlamak için öncelikle beş temel tadı ayrı ayrı değerlendiriyorum. Sonra bu tatların birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini ve nasıl bir denge oluşturduğunu inceliyorum. Bu yaklaşım, bir yemeğin eksik olan yönlerini tespit etmemi ve gerekli müdahaleleri yapmamı sağlıyor. Örneğin, bir sosun asidite seviyesini artırmanın mı

yoksa azaltmanın mı gerektiğini bu şekilde anlayabiliyorum.” Şef 9, tat profillerini anlamada duyuşal hafızanın önemine dikkat çekerek şunları belirtmiştir: *“Yıllar içinde geliştirdiğim tat kütüphanem sayesinde, bir malzemenin hangi koşullarda nasıl tatlar oluşturacağını öngörebiliyorum. Mesela, aynı sebzenin mevsiminde ve mevsim dışında, farklı pişirme teknikleriyle nasıl tat profilleri oluşturacağını biliyorum.”* Katılımcı şeflerin görüşleri incelendiğinde, tat profillerini anlamının hem teorik bilgi hem de pratik deneyim gerektiren karmaşık bir süreç olduğu, şeflerin bu konuda sistematik yaklaşımlar benimsedikleri ve bilimsel bilgiyi de kullanarak duyuşal algılarını geliştirdikleri sonucuna varılmıştır.

Mutfak şeflerinin duyuşal farkındalık ve algı geliştirme kodu kapsamında vurgu yaptıkları üçüncü alt kod *yavaş yemek yeme* alt kodudur. Katılımcı şefler, yemeği bilinçli ve yavaş tüketmenin lezzet algısını geliştirmedeki önemini çeşitli yönleriyle ele almışlardır. Şef 3, yavaş yemek yemenin duyuşal farkındalığı artırmadaki rolünü şu sözlerle ifade etmiştir: *“Yemeği acele etmeden, her lokmayı ağızda yeterince tutarak yiyorum. Bu şekilde yemek yediğimde, bir yemeğin sadece ana tatlarını değil, arka planda kalan nüansları da algılayabiliyorum. Örneğin, bir çorbayı hızlıca içtiğimde sadece baskın tatları fark edebiliyorum, ancak yavaş içtiğimde kullanılan otların karakteristik aromalarını, pişirme sürecinde oluşan derinliği ve malzemelerin birbiriyle nasıl harmanlandığını çok daha net algılayabiliyorum. Bence bir şef için bu, vazgeçilmez bir alışkanlık olmalı.”* Şef 4, yavaş yemek yemenin bilinçli bir pratik olduğunu vurgulayarak şunları belirtmiştir: *“Yemek yerken tüm dikkatimi o ana veriyorum ve adeta bir meditasyon pratiği gibi yaklaşıyorum. Her lokmada önce görsel olarak inceliyor, sonra kokusunu derin derin içime çekiyorum, ardından ağızma aldığımda dil üzerindeki farklı bölgelerde nasıl tatlar oluşturduğunu gözlemliyorum. Çiğneme sürecinde serbest kalan aromalar ve yutma sonrasında kalan tat izleri de benim için önemli veriler.”* Katılımcı şeflerin görüşleri analiz edildiğinde, yavaş yemek yemenin basit bir alışkanlıktan öte, bilinçli ve sistematik bir duyuşal gelişim pratiği olarak benimsendiği görülmektedir. Şeflerin bu yaklaşımı, yemeklerdeki kompleks tat ve aroma katmanlarını daha derinlemesine algılama, lezzet hafızalarını zenginleştirme ve yenilikçi gastronomi fikirleri geliştirme süreçlerine doğrudan katkı sağlayan stratejik bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

#### 2.6.4. Yemek Yapma Deneyimi

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında ifade ettikleri dördüncü kod *yemek yapma deneyimi* kodudur. Katılımcı şeflerin görüşleri doğrultusunda, pratik deneyimin ve sürekli deneme-yanılma süreçlerinin lezzet algısını geliştirmedeki rolü öne çıkmaktadır. **Şef 4** deneyimsel öğrenmenin uzun vadeli etkilerine dikkat çekerek şu ifadeleri kullanmıştır: “*Yemek yapma deneyimi, kitaplardan öğrenebileceğiniz bilgilerden çok daha değerli. Yirmi yıllık kariyerim boyunca binlerce kez aynı sosu hazırlamış olmam, her seferinde küçük değişiklikler yaparak mükemmeli aramam, bana hiçbir kitabın veremeyeceği bir anlayış kazandırdı. Hatalarımdan öğrendiklerim başarılarımdan öğrendiklerimden daha kıymetli oldu çoğu zaman. Bir malzemenin davranışını, ateşle olan ilişkisini, diğer malzemelerle etkileşimini ancak tekrar tekrar deneyimleyerek gerçekten anlayabilirsiniz. Bu deneyimsel bilgi zamanla vücudunuza işliyor ve artık düşünmeden, içgüdüsel olarak doğru kararları verebiliyorsunuz.*” **Şef 5**, sistematik denemeler yapmanın önemini vurgulayarak şu ifadeleri kullanmıştır: “*Yemek yaparken sık sık denemeler yapıyorum. Örneğin, aynı sebzeyi farklı pişirme yöntemleriyle hazırlayıp, her birinin lezzet üzerindeki etkisini not ediyorum.*” Bu yaklaşım, kontrollü deneyler yoluyla malzemelerin farklı koşullarda gösterdiği lezzet değişimlerini analiz etmeye yönelik metodolojik bir çalışma biçimini yansıtmaktadır. **Şef 6**, sürekli gelişim ve kültürlerarası deneyimlerin önemine değinerek şunları belirtmiştir: “*Sürekli olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Her hafta en az bir yeni tarif denemeye özen gösteriyor, özellikle farklı mutfak kültürlerinden yemekleri kendi mutfağında yapmaya çalışıyorum.*” Bu görüş, lezzet algısını geliştirmenin kültürel çeşitlilik ve yeni deneyimlerle zenginleşen bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. **Şef 10**, deneyimlerini belgelemenin ve analitik değerlendirmenin önemini vurgulayarak şu görüşleri paylaşmıştır: “*Evde de sık sık denemeler yapıyorum; klasik tarifleri farklı malzemelerle yeniden yorumluyor ve sonuçları değerlendiriyorum. Hangi kombinasyonların daha iyi olduğunu anlamak için her denemeden sonra notlar alıyorum.*” Bu ifadeler, yemek yapma deneyiminin sadece teknik bir süreç değil, aynı zamanda özgüven ve yaratıcılık geliştiren bütünsel bir gelişim süreci olduğunu göstermektedir.

Katılımcı şeflerin görüşleri analiz edildiğinde, yemek yapma deneyiminin lezzet algısını geliştirmede temel bir unsur olduğu görülmektedir. Şeflerin sistematik denemeler yapması, farklı kültürlerin mutfaklarını keşfetmesi, deneyimlerini belgelemesi ve analiz

etmesi, uzun vadeli ve tekrara dayalı pratikler yapması gibi yaklaşımlar, deneyimsel öğrenmenin çok boyutlu yapısını ortaya koymaktadır.

#### 2.6.5. Kişisel Merak ve Keşif

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *kişisel merak ve keşif* kodudur. Katılımcı şeflerin görüşleri, içsel motivasyon ve merakın lezzet algısını geliştirmedeki kritik rolünü ortaya koymaktadır. **Şef 4**, merakın derinlemesine bir sorgulama süreci olduğunu vurgulayarak şu ifadeleri kullanmıştır: “*Bu, basit bir 'ben deneyimledim' meselesi değil, farkındalık yaratan bir deneyimdir. 'Neden bunu tatmalıyım?', 'Bunu tattığımda veya ürünün içine kattığımda neler olacak?', 'Arka planda nasıl bir kimya çalışıyor?' gibi sorular üzerine düşünmek gerekir.*” Bu yaklaşım, lezzet algısını geliştirmenin sadece pasif bir deneyimleme değil, aktif bir sorgulama ve anlama çabası gerektirdiğini göstermektedir. **Şef 7**, merak ve keşfin süreklilik gerektiren bir süreç olduğunu belirterek şunları ifade etmiştir: “*Lezzet algısını geliştirmek bir gecede olacak bir şey değil. Sürekli pratik yapmak, tatmak, denemek ve öğrenmek gerekiyor. Bu yüzden her gün biraz daha meraklı olmaya, daha fazla tatmaya ve daha çok öğrenmeye çalışıyorum.*” Bu görüş, lezzet algısı geliştirmenin yaşam boyu süren bir öğrenme yolculuğu olduğunu ve içsel motivasyonun bu süreçteki itici gücünü vurgulamaktadır.

Katılımcı şeflerin görüşleri analiz edildiğinde, kişisel merak ve keşfin lezzet algısını geliştirmede temel bir motivasyon kaynağı olduğu görülmektedir. Şeflerin sorgulayıcı bir yaklaşım benimsemeleri, sürekli öğrenme ve gelişme arzusu taşımaları, konfor alanlarının dışına çıkarak yeni deneyimler aramaları, lezzet algısı gelişiminin içsel motivasyona dayalı, aktif ve dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

#### 2.6.6. Kültürel Deneyimler

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında ifade ettikleri son kod *kültürel deneyimler* kodudur. **Şef 8** kültürel deneyimlerin çok boyutlu etkisine dikkat çekerek şu görüşleri paylaşmıştır: “*Seyahat etmek ve farklı kültürlerin yemeklerini kendi bağlamında deneyimlemek, bir şefin lezzet kütüphanesini zenginleştiren en değerli kaynaklardan biridir. Geçen yıl Güneydoğu Asya’da üç ay geçirdim ve bu deneyim benim lezzet algımı tamamen değiştirdi. Bangkok’taki sokak yemekleri tezgâhlarında, ekşi, tatlı, acı ve tuzlunun nasıl mükemmel bir dengede buluşabileceğini gördüm. Sadece yemekleri tatmak değil, yerel pazarları gezmek, şeflerle*

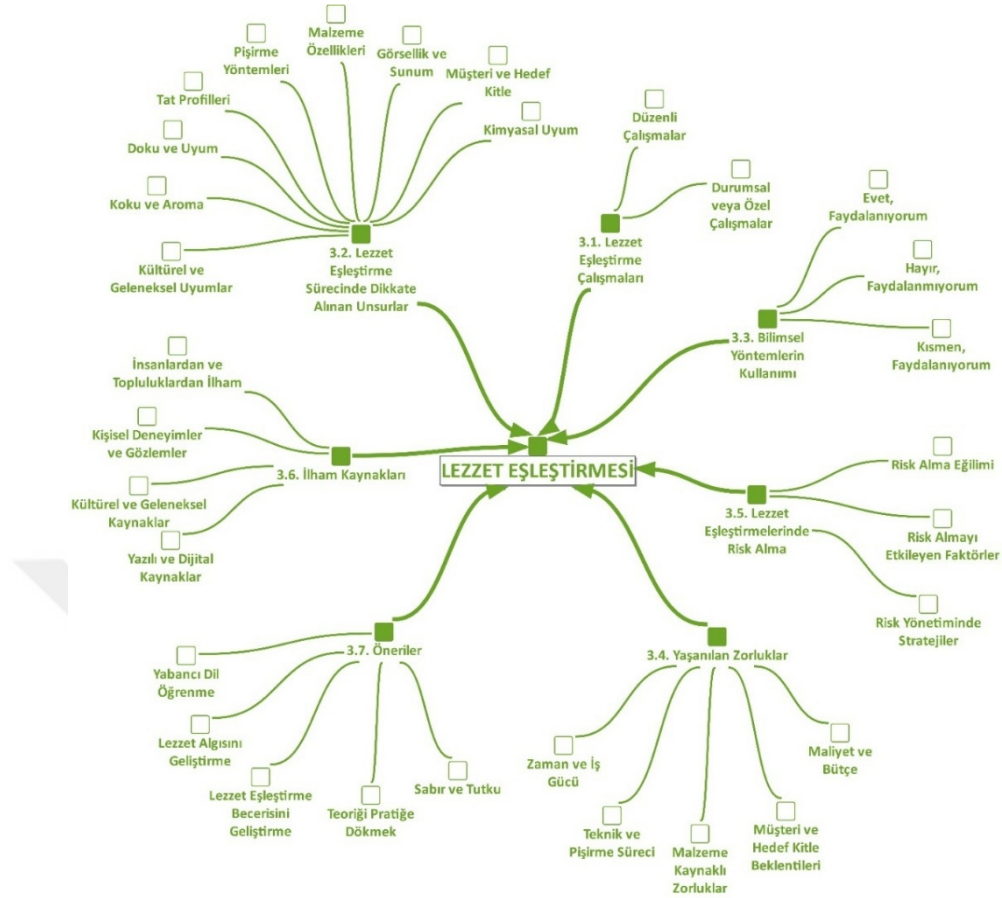
*konusmak, malzemelerin nasıl yetiştirildiğini görmek... Tüm bu deneyimler, lezzet algımı geliştirmenin ötesinde, yemeğin kültürel bağlamını anlamama yardımcı oldu. Şimdi kendi mutfağımda bu deneyimleri yansıtırken, sadece tatları değil, o tatların arkasındaki hikayeleri ve kültürel anlamları da düşünüyorum. Bu, yemek yapma yaklaşımına çok daha derin bir boyut kazandırdı.” Şef 9 ise kültürel deneyimlerin yerinde yaşanmasının önemine vurgu yaparak şu ifadeleri kullanmıştır: “Farklı kültürlerin mutfaklarını özellikle yerinde deneyimlemek, bence en etkili yollarından biri.” Bu yaklaşım, lezzet algısının geliştirilmesinde otantik ve bağlamsal deneyimlerin değerini vurgulamaktadır.*

Bu bulgular ışığında, profesyonel şeflerin lezzet algısını geliştirmede kültürel deneyimlerin sunduğu çok boyutlu öğrenme fırsatlarını değerli buldukları ve bu deneyimlerin onların lezzet repertuarını genişletmenin yanı sıra, yemek yapma yaklaşımlarına daha derin bir anlam ve bağlam kazandırdığı sonucuna varılmıştır. Kültürel deneyimler, şeflerin sadece “ne” pişireceklerini değil, “neden” ve “nasıl” pişireceklerini de şekillendiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

### **3. LEZZET EŞLEŞTİRMESİ TEMASINA İLİŞKİN BULGULAR**

Araştırmanın üçüncü temasını, lezzet eşleştirmesi oluşturmaktadır. Şeflerin deneyim ve görüşleri doğrultusunda şekillenen bu tema, 7 kategoriye ayrılarak incelenmiştir: Lezzet eşleştirme çalışmaları, lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar, bilimsel yöntemlerin kullanımı, lezzet eşleştirmelerinde risk alma, yaşanan zorluklar, ilham kaynakları ve öneriler. Lezzet eşleştirmesi temasına ilişkin kategoriler ve bu kategorileri oluşturan kodlar, aşağıda daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

**Şekil 18.** Lezzet Eşleştirmesi Temasına İlişkin Kod Haritası



### 3.1. LEZZET EŞLEŞTİRME ÇALIŞMALARI

Lezzet eşleştirmesi temasının ilk kategorisi lezzet eşleştirme çalışmaları kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “*Lezzet eşleştirmesi çalışmaları yapar mısınız?*” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; düzenli çalışmalar, durumsal veya özel çalışmalar olmak üzere 2 farklı kod oluşturulmuştur.

**Tablo 2.** Mutfak Şeflerinin Lezzet Eşleştirme Çalışmaları Yapma Durumu

|                               |                                                                 |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Düzenli Çalışmalar            | Şef 3, Şef 4, Şef 6, Şef 7 Şef 8, Şef 9, Şef 10, Şef 11, Şef 12 |
| Durumsal veya Özel Çalışmalar | Şef 1, Şef 2, Şef 5                                             |

Düzenli lezzet eşleştirme çalışmaları yapan mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 4:** “Biz çalışmış olduğumuz işletmede ‘Foodpairing’ firmasını İngiltere’den Türkiye’ye davet ederek bu alanda öncülük ettik. Önce kendimiz eğitim aldık, ardından bu bilgileri sektör profesyonelleriyle paylaştık. Az önce bahsettiğim birçok konu, bu eğitimler sonucunda bilgi dağarcığıma eklenen konulardır. Foodpairing firması,

*gıdalardaki aroma moleküllerini analiz ediyor. Yapılan araştırmalar sonucunda, henüz hipotez aşamasında olan bir keşif yapılmış: Gıdaları oluşturan çeşitli aroma molekülleri vardır. Bunlar: Toprak molekülleri, yağlı moleküller, kızartılmış moleküller, çiçeksi moleküller, meyvemsi moleküller vb. Gıdaların içerisinde bu tip aroma molekülleri vardır. Bu moleküllerin birbiriyle nasıl eşleştiğini bildiğinizde daha iyi yemekler üretebilirsiniz. Örneğin, yapılan analizlerde patatesin ve kahvenin içindeki toprak aroma moleküllerinin birebir uyduğu görülmüş. Eğitimimiz bunu göstermek için patates püresinin üzerine filtre kahve tozu ekleyerek bize tattırdı. İnanılmaz bir deneyimdi. Daha ilginç bir örnek ise kızarmış patates ve bal kombinasyonu. Kızarmış patates, yağla birleşip kızardığında ortaya çıkan çiçeksi aroma, balın doğal çiçek aromasıyla örtüşüyor. Bir başka şaşırtıcı eşleşme de ketçap ve muz. Bu iki gıdanın aromatik bileşenleri beklenmedik bir uyum gösteriyor. Aldığımız eğitimler sayesinde akla gelmeyecek lezzet kombinasyonlarını keşfettik. Bu bilgileri uygulamaya devam ediyor ve çalışmalarımızda aktif olarak kullanıyoruz.”*

**Şef 6:** *“Tabi ki, hatta bu mutfak rutinimin önemli bir parçası haline geldi. Ben her ay en az bir hafta sonu, mutfağımda yeni kombinasyonlar denemek için özel zaman ayırıyorum. Örneğin, geçen ay nar ekşisi ile farklı deniz ürünlerini eşleştirerek yeni soslar geliştirdim ve bunların içinden özellikle karides ile oluşturduğum kombinasyon menümüze girmeye hak kazandı. Çalışmalarımı yaparken öncelikle teorik bir araştırma yapıyor, dünya mutfaklarındaki benzer eşleştirmeleri inceliyor ve bunları kendi yorumlarımla zenginleştirmeye çalışıyorum. Her denememi detaylı bir şekilde not alıyor, hangi malzemelerin hangi oranlarda kullanıldığını, pişirme sürelerini ve sıcaklıklarını kaydediyorum.”*

**Şef 8:** *“Elbette yapıyorum. Aslında bu, sadece doğru tatları bir araya getirmek değil, bazen sınırları zorlamak, alışılmadık tatları birleştirmek ve biraz da eğlenceli olmakla ilgili bence. Bizim mutfakta bu tür denemeler yapmak, bazen ‘bu gerçekten çalışacak mı?’ dediğimiz şeylerden bile ilginç sonuçlar çıkartabiliyor. Her zaman tatları birleştirirken, biraz da delilik katmayı severim! Yani, mantıklı olanı bırakıp, farklı şeyleri karıştırarak yeni şeyler keşfetmek mutfağın en güzel kısmı! Tabii bazen, ‘Evet, kesinlikle bu olamaz’ dediğimiz yemekler çıkar, ama her denemede bir şeyler öğreniyoruz. Hem çok ciddi olmak hem de mutfağın eğlenceli kısmını unutmak olmaz!”*

Katılımcı şeflerin görüşleri analiz edildiğinde, düzenli lezzet eşleştirme çalışmalarının çeşitli yaklaşımlarla gerçekleştirildiği görülmektedir. Şeflerin bilimsel



temelli analizler (aroma molekülleri, uçucu bileşenler), sistematik denemeler, yaratıcı ve sezgisel yaklaşımlar, detaylı kayıt tutma ve ekip çalışması gibi farklı yöntemler kullandıkları anlaşılmaktadır. Bu çalışmaların, şeflerin mesleki gelişimlerinde ve özgün lezzet repertuvarlarının oluşturulmasında kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Sonuç olarak mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme çalışmalarını düzenli ve sistematik bir şekilde yürüttükleri, bu süreçte hem bilimsel verilerden hem de yaratıcı sezgilerinden faydalandıkları, deneyimlerini detaylı bir şekilde kaydettikleri ve bu çalışmaların sonuçlarını menülerine ve profesyonel uygulamalarına entegre ettikleri sonucuna varılmıştır.

Lezzet eşleştirme çalışmalarını durumsal veya özel çalışmalar şeklinde yapan mutfak şeflerinin görüşleri ise şu şekildedir:

**Şef 1:** *“Lezzet eşleştirme çalışmalarını genellikle özel etkinlikler veya sezonluk menü değişimleri öncesinde yapıyorum. Örneğin, yeni bir degustasyon menüsü hazırlarken ya da özel bir şef masası etkinliği planlarken, o etkinliğe özgü lezzet kombinasyonları üzerinde çalışıyorum. Ayrıca, mutfağımıza yeni gelen ilginç bir malzeme olduğunda, bu malzemeyi mevcut menümüzdeki çeşitli yemeklerle nasıl eşleştirebileceğimizi keşfetmek için özel çalışmalar düzenliyorum.*

**Şef 2:** *“Lezzet eşleştirme çalışmalarını daha çok özel projeler kapsamında yapıyorum. Örneğin, geçen ay bir şarap üreticisiyle iş birliği yaparak, onların yeni şarap serileri için özel yemekler tasarladım. Bu süreçte, şarapların karakteristik özelliklerini analiz ederek bunlarla uyumlu olacak lezzet profilleri geliştirdim. Benzer şekilde, yerel üreticilerle çalıştığımızda, onların ürünlerini en iyi şekilde değerlendirecek eşleştirmeler üzerine yoğunlaşıyorum. Ayrıca, mevsimsel geçişlerde mutfağımıza giren yeni malzemelerle çalışırken de özel eşleştirme oturumları düzenliyorum.”*

**Şef 5:** *“Aslında tam anlamıyla sistematik bir lezzet eşleştirme programımız yok, ama günlük operasyon içinde sürekli tadımlar yapıyor ve gerekli düzenlemeleri yapıyoruz. En çok önem verdiğimiz şey, misafirlerimizin bize güvenerek gelmesi ve her seferinde aynı kalitede lezzet deneyimi yaşaması. Bu yüzden belki formal bir sistem olmasa da sürekli bir kalite kontrol ve lezzet dengesi gözetimi yapıyoruz.”*

“Durumsal veya özel çalışmalar” kodu altında toplanan görüşler analiz edildiğinde, şeflerin lezzet eşleştirme çalışmalarını üç temel yaklaşımla gerçekleştirdikleri görülmektedir:

- *Günlük Operasyon İçinde Kalite Kontrolü*: Şef 5'in temsil ettiği bu yaklaşımda, formal bir sistem yerine günlük iş akışı içinde sürekli tadımlar ve düzenlemeler yapılmaktadır. Burada amaç, misafirlere her seferinde aynı kalitede lezzet deneyimi sunmaktır.

- *Özel Etkinlik ve Durum Odaklı Çalışmalar*: Şef 1'in benimsediği bu yaklaşımda, degustasyon menüleri, şef masası etkinlikleri için kişiselleştirilmiş lezzet eşleştirmeleri yapılmaktadır. Ayrıca, yeni ve ilginç malzemelerin keşfi için özel çalışmalar düzenlenmektedir.

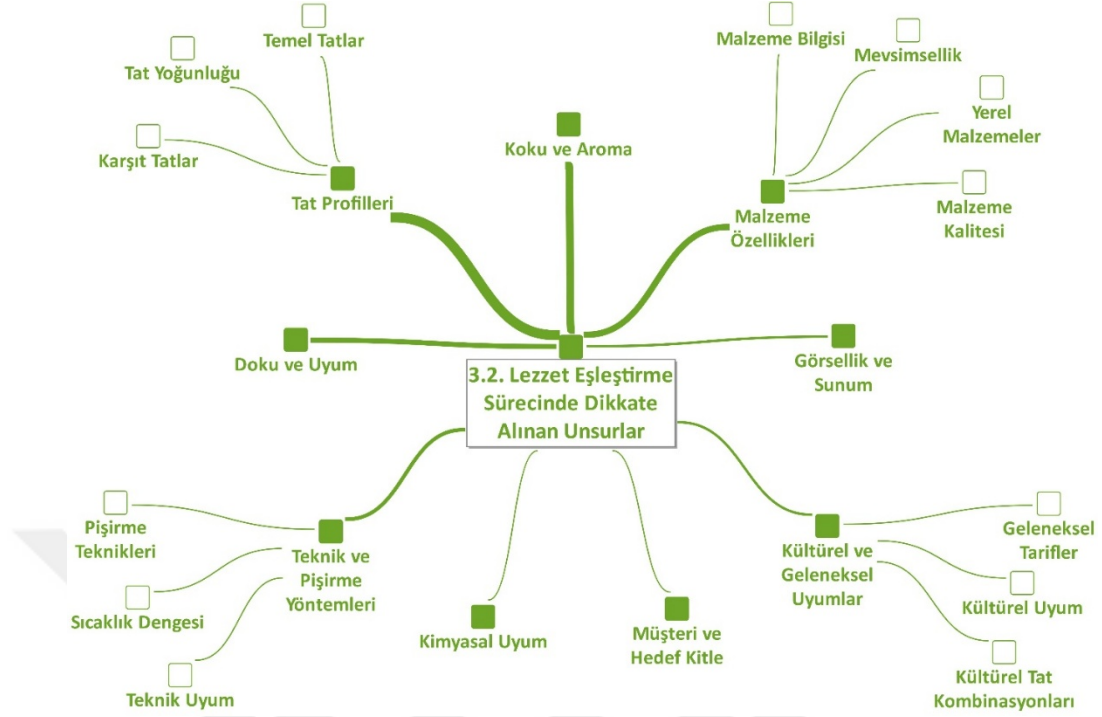
- *Proje Bazlı ve İş birliği Odaklı Çalışmalar*: Şef 2'nin uyguladığı bu yaklaşımda, şarap üreticileri ve yerel tedarikçiler gibi paydaşlarla iş birliği içinde özel projeler geliştirilmektedir. Bu çalışmalar, belirli bir ihtiyaç veya fırsat doğduğunda gerçekleştirilmektedir.

Bu bulgular, durumsal veya özel çalışmalar yapan şeflerin, düzenli ve sistematik bir program izlemek yerine, belirli durumlar, etkinlikler, projeler veya günlük operasyonlar çerçevesinde lezzet eşleştirme çalışmaları yaptıklarını göstermektedir. Bu yaklaşım, şeflere esneklik sağlamakta, kaynakları verimli kullanma imkânı sunmakta ve her projeye özgün bir şekilde yaklaşma fırsatı vermektedir. Ayrıca, misafir memnuniyetini ve lezzet kalitesini korumak için sürekli bir gözetim ve kontrol mekanizması olarak da işlev görmektedir.

### 3.2. LEZZET EŞLEŞTİRME SÜRECİNDE DİKKATE ALINAN UNSURLAR

Lezzet eşleştirmesi temasının ikinci kategorisi lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “*Lezzet eşleştirme yaparken dikkat ettiğiniz şeyler nelerdir?*” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; tat profilleri, koku ve aroma, doku ve uyum, malzeme özellikleri, kültürel ve geleneksel uyumlar, teknik ve pişirme yöntemleri, müşteri ve hedef kitle ile kimyasal uyum olmak üzere 8 farklı kod oluşturulmuştur.

**Şekil 19.** Lezzet Eşleştirme Sürecinde Dikkate Alınan Unsurlar Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 3.2.1. Tat Profilleri

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri en yoğun kod *tat profilleri* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; tat dengesi, karşıt tatlar ve tat yoğunluğu olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin tat profilleri kodu kapsamında en çok vurgu yaptıkları alt kod *tat dengesi* alt kodudur. Şefler, başarılı bir lezzet eşleştirmesi için yemeğin içindeki farklı tatların dengeli bir şekilde bir araya gelmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 2:** “Lezzetlerde zıtlıkları ve dengeyi sağlamak da önemlidir. Örneğin, tereyağlı veya kremalı bir yemeğin içine ufak bir ekşi limon dokunuşu ekleyerek farklı tatları öne çıkarabilirsiniz. Benzer şekilde, tatlılarda kullanılan bir tutam tuz, içerisindeki şekeri dengeleyerek diğer aromaların daha iyi hissedilmesini sağlar.”

**Şef 3:** “Lezzetleri bir araya getirirken en önemli kuralım, umami, tatlı ve ekşi dengesini yakalamaktır. Osmanlı mutfağından gelen tatlı-ekşi kombinasyonlarını günümüzün tabaklarında yaşatırım. Nar ekşisi, sumak gibi eski ekşilerimizi kullanırken, bunları farklı

soslarla birleştiririm. Mesela, karamelize soğan püresi ile nardenk kullanarak tatlı-ekşi dengmesini tuttururum.”

**Şef 6:** “Öncelikle temel tatların dengeli bir şekilde bir araya gelmesine özen gösteriyorum. Her yeni kombinasyonda bu beş temel tadın en az ikisinin belirgin şekilde hissedilmesini ve birbirlerini tamamlamasını hedefliyorum. Örneğın, umami açısından zengin mantarları kullanırken, ekşi bir tat veren limon veya balsamik sirke ile dengelemeyi tercih ediyorum.”

**Şef 8:** “Her zaman dengeli bir tat oluştırmaya çalışırım. Bir yemeğın çok tatlı, çok tuzlu ya da çok ekşi olması yerine, bu tatların birbiriyle uyum içinde olması gerekir. Mesela, tatlı bir şey yapıyorsam içine biraz tuz ekleyerek dengeyi sağılarım. Aynı şekilde, ağır ve yağlı bir yemekte limon veya sirke gibi asitli ürünler yemeğı hafifletir.”

**Şef 11:** “Çalışmalarımnda her zaman tatlı, tuzlu, ekşi, acı ve umami olmak üzere beş temel tadın dengeli bir şekilde olmasına dikkat ederim. Bu dengeyi sağılamak için moleküler gastronomi tekniklerinden de yararlanıyorum. Örnek verecek olursam tuzlu bir ana yemeğın yanında ekşi bir köpük veya tatlı bir jel kullanarak tat profilini zenginleştiririm. Benim için ideal bir tabak, damakta bu tatların birbirini takip ettiğı ve tamamladığı bir deneyim sunmalıdır.”

Elde edilen bulgular doğırtusunda, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde tat dengmesini merkeze aldıkları ve beş temel tat arasındaki harmonik ilişkiyi özenle kurguladıkları görölmektedir. Şeflerin ifadelerinden anlaşıldığı üzere, temel tatların birbirini dengeleyecek şekilde kullanılması, başarılı bir lezzet eşleştirmesinin temel unsuru olarak kabul edilmektedir.

Mutfak şeflerinin tat profilleri kodu kapsamında ifade ettikleri ikinci alt kod *karşıt tatlar* alt kodudur. Şefler, lezzet eşleştirmesinde bazen zıt tatları (örneğin, tatlı ve tuzlu, ekşi ve acı) kullanarak yemeğı derinlik ve karmaşıklık katmayı hedeflemektedirler. Bu, damakta beklenmedik ve heyecan verici bir lezzet deneyimi oluştırmaktadır. Şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 3:** “Bazen en güzel lezzetler, zıtlıkların bir araya gelmesiyle oluşur. Mesela, tatlı bir sosun yanına biraz tuzlu bir şey, ya da ekşi bir sosun yanına acı bir şey koymak, yemeğın tadını çok daha ilginç yapar. Bu zıtlıklar, yemeğı daha lezzetli hale getirir.”

**Şef 4:** “Benim için yemek yapmak, bir denge ve zıtlık oyunu gibi. Tatlı bir meyveyle acı bir biberi, ya da tuzlu bir peynirle ekşi bir turşuyu bir araya getirmek, yemeğı hem farklı

*bir lezzet hem de heyecan katar. Önemli olan, bu zıtlıkları dengeli kullanmak ve birbirini tamamlamasını sağlamak.”*

**Şef 7:** *“Bir de bazen zıt lezzetleri bir araya getiriyoruz. Tatlıyla tuzluyu, acıyla ekşiği karıştırınca ortaya çok ilginç şeyler çıkıyor. Mesela tatlı bir sosla tuzlu bir peyniri yediğinde, ağzında bir şenlik oluyor resmen.”*

**Şef 9:** *“Yemeklerimde genelde zıt tatları kullanarak, yemeği yiyen kişinin damağında bir 'sürpriz' yaratmak isterim.”*

Sonuç olarak zıt tatlar, yemeğin tadını daha zengin ve daha güzel hale getirmektedir. Şeflerin ifadeleri yemeklerin tadını ayarlamanın sadece tatların uyumlu olmasıyla ilgili olmadığını, aynı zamanda zıt tatları kullanmanın da çok önemli olduğunu gösteriyor. Zıt tatları güzel bir şekilde bir araya getirmek, yemeği daha lezzetli, daha farklı ve daha heyecanlı yaparken, yiyen kişinin damağında unutulmaz bir tat bırakmaktadır. Bu, şeflerin yemek yapma konusundaki yeteneklerini ve lezzete ne kadar önem verdiklerini göstermektedir.

Mutfak şeflerinin tat profilleri kodu kapsamında ifade ettikleri son alt kod *tat yoğunluğu* alt kodudur. Şefler, yemek yaparken sadece hangi tatların olduğuna değil, aynı zamanda her bir tadın ne kadar güçlü (yoğun) olduğuna da dikkat etmektedirler. Bu, yemeğin genel tadının ne kadar hafif veya ne kadar belirgin olacağını belirleyen bir unsurdur. Şeflerin bu konudaki ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 6:** *“Tuz seviyesini çok dikkatli ayarlıyorum, çünkü tuz sadece tuzluluk değil, diğer tatları da öne çıkaran bir malzeme. Baharatları kullanırken dozajlarına özellikle dikkat ediyor, dominant tatları bastırmayacak şekilde dengeli kullanmaya özen gösteriyorum. Yağ oranını da titizlikle ayarlıyorum çünkü yağ, lezzet taşıyıcı olarak çok önemli bir rol oynuyor.”*

**Şef 10:** *“Tat yoğunluğu, yemeğin lezzetini tamamen değiştirebilir. Aynı malzemeleri kullanarak, sadece tatların yoğunluğunu değiştirerek çok farklı yemekler yapabilirsiniz. Mesela, hafif bir domates çorbası yapmak istiyorsanız, domatesin tadını çok baskın yapmamalısınız. Ama daha yoğun bir domates sosu yapmak istiyorsanız, domatesi daha fazla kullanıp, baharatları da artırabilirsiniz.”*

**Şef 11:** *“Bazen az, çoktur. Çok fazla malzemeyi bir araya getirmek, yemeği karmaşık ve yorucu hale getirebilir. Bu yüzden, lezzet eşleştirmesi yaparken sade ama güçlü tatlar yaratmaya özen gösteririm.”*

Şeflerin ifadeleri, tat yoğunluğu kavramının, yani yemekteki ana tatların her birinin algılanan yoğunluğunun, lezzet profili oluşturma sürecinde kritik bir parametre olduğunu ortaya koymaktadır. Şefler sadece belirli lezzet bileşenlerinin varlığına değil, aynı zamanda bunların yoğunluğuna ve göreceli baskınlığına da odaklanarak yemeğin duyuşsal özelliklerini bilinçli bir şekilde düzenleyebilmektedir. Bu, şeflerin gastronomik uzmanlıklarının ve duyuşsal algı konusundaki derin bilgilerinin bir göstergesidir. Lezzet yoğunluğunun ayarlanması, yemeğin genel lezzet karakterini ve algılanan yoğunluk seviyesini belirleyen önemli bir faktördür.

### 3.2.2. Koku ve Aroma

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod *koku ve aroma* kodudur. Şefler, yemeklerin sadece tadına değil, aynı zamanda kokusuna ve aromasına da çok dikkat ederler. Çünkü güzel bir koku, yemeği daha iştah açıcı yapar ve yemeğin tadını daha da güzelleştirir. Bu konuda şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 6:** “Bazı tatlar ve kokular, birlikte çok daha iyi olur. Mesela, vanilya ve çikolatanın kokuları, tatlı lezzetlerini daha da zenginleştirir. Bu yüzden tatlı yaparken bu ikiliyi sıkça kullanırım.”

**Şef 8:** “Baharatları eşleştirirken hem tatlarına hem de kokularına dikkat ederim. Mesela, tarçın ve karanfilin kokuları, elmalı bir tatlıya çok yakışır ve lezzetini tamamlar.”

**Şef 11:** “Lezzet eşleştirmesi yaparken, malzemelerin sadece tatlarını değil, kokularını da düşünürüm. Mesela, nane ve limonun kokuları birbirini tamamlar ve ferahlatıcı bir lezzet oluşturur. Bu yüzden ikisini sık sık bir arada kullanırım.”

Şeflerin ifadelerinden anlaşılacağı üzere, koku ve aroma, lezzet eşleştirmesi sürecinde tadı tamamlayan ve zenginleştiren kritik unsurlardır. Şefler, yalnızca tat profillerini değil, aynı zamanda uçucu bileşiklerin (aroma ve koku) yarattığı duyuşsal etkileşimi de göz önünde bulundurarak lezzet kombinasyonları oluşturmaktadırlar. Koku ve aroma, sadece yemeğin çekiciliğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda lezzet algısını derinleştirir ve yemeğin bütünsel uyumuna katkıda bulunur.

### 3.2.3. Malzeme Özellikleri

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri üçüncü kod *malzeme özellikleri* kodudur. Mutfak şeflerinin bu

konudaki cevapları doğrultusunda; mevsimsellik ve malzeme bilgisi olmak üzere 2 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin malzeme özellikleri kodu kapsamında ifade ettikleri ilk alt kod *mevsimsellik* alt kodudur. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 2:** “Mevsiminde, taze ve yerel ürünlerle çalışmak da temel prensiplerim arasında yer alır. Ancak, bunu her konseptte gerçekleştirmek her zaman mümkün olmayabilir. Özellikle çok şubeli işletmelerde bu sürdürülebilir olmayabiliyor. Ancak, daha özenli ve butik bir restoranda bu tür ürünlere öncelik vermek çok daha kolaydır. Mevsiminde ve yerel ürünlerle çalışabilmek, lezzet kalitesini artırdığı gibi yemeği de daha özgün kılar.”

**Şef 6:** “Malzemelerin mevsimselliğini göz önünde bulundurarak, en taze ve kaliteli ürünleri kullanmaya özen gösteriyorum çünkü bu, lezzet profillerinin en doğru şekilde ortaya çıkmasını sağlıyor.”

**Şef 9:** “Bir diğer önemli nokta da mevsimsellik. Mevsiminde yetişen malzemeler hem daha lezzetli hem de doğal olarak birbirine uyumlu oluyor. Mesela yazın domates ve fesleğen gibi ferah tatlarla çalışırken, kışın balkabağı ve adaçayı gibi ürünler kullanıyorum.”

**Şef 10:** “Mevsim geçişlerini tabağıma taşımayı seviyorum; mesela sonbahardan kışa geçerken, tatlı bir balkabağı püresi üzerine hafif acı hindistan cevizi chips yerleştirerek mevsimsel bir kontrast yakalıyorum.”

Şeflerin ifadeleri, mevsimselliğin lezzet eşleştirmesi ve genel yemek kalitesi açısından merkezi bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Mevsiminde toplanan ürünler, optimal olgunluk seviyelerine ulaştıkları için hem tat hem de aroma açısından en zengin profillere sahiptirler. Şefler, mevsimselliği sadece bir malzeme seçimi kriteri olarak değil, aynı zamanda yaratıcı bir ilham kaynağı olarak da görürler. Mevsim geçişleri, menülerin yenilenmesi ve farklı lezzet kombinasyonlarının denenmesi için fırsatlar sunar.

Mutfak şeflerinin malzeme özellikleri kodu kapsamında ifade ettikleri ikinci alt kod *malzeme bilgisi* alt kodudur. **Şef 4** bu konuda şu ifadeleri kullanmıştır: “Öncelikle ürünü ve yapısını iyi tanımak gerekir. Ben buna 'Hangi ürün hangi ürünü sevecek?' diye yaklaşırım. Bu yaklaşım büyük oranda tecrübeyle doğru orantılıdır.” **Şef 9** ise: “Dikkat ettiğim birkaç temel nokta var. İlk ve en önemli şey, elimdeki malzemeleri çok iyi tanımak. Her malzemenin kendine has bir tadı, kokusu ve dokusu var. Bunları bilmeden doğru

*eşleştirme yapmak mümkün değil. Mesela bir çikolatayı portakalla eşleştirdiğinde çok güzel sonuç verirken, aynı çikolatayı limonla eşleştirmek istediğiniz etkiyi vermeyebilir. Bu yüzden malzemelerin karakterini anlamak çok önemli.”* Şeflerin ifadelerinden açıkça anlaşıldığı üzere, malzeme bilgisi, başarılı lezzet eşleştirmelerinin temelini oluşturur. Her bir malzemenin kendine özgü kimyasal ve fiziksel özellikleri, diğer malzemelerle nasıl etkileşime gireceğini belirler. Şefler, bu bilgiyi hem sezgisel olarak hem de bilinçli olarak kullanmaktadırlar. Bu, sadece tatların değil, aynı zamanda dokuların, kokuların ve hatta renklerin birbiriyle nasıl etkileşime girdiğini anlamayı gerektiren çok boyutlu bir yaklaşımdır.

#### **3.2.4. Doku ve Uyum**

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod *doku ve uyum* kodudur. Şeflerin görüşleri şu şekildedir:

**Şef 2:** *“Bunun yanı sıra, dokusal zıtlıklarla lezzetleri geliştirmek de sıkça kullandığım bir yöntemdir. Örneğin, bir salataya çıtır dokular ekleyerek her lokmada farklı bir deneyim sunmaya çalışırım. Yumuşak dokulu bir makarnanın üzerine kavrulmuş kuruyemişler eklemek hem lezzet hem de doku açısından oyunu değiştiren detaylardır.”*

**Şef 4:** *“Doku konusunda çok hassasız, çünkü bir tabakta farklı dokuların bir arada olması yemek deneyimini çok daha ilginç hale getiriyor. Örneğin yumuşak bir etin yanına çıtır bir garnitür eklediğimizde, yemeğin tamamı bambaşka bir boyut kazanıyor.”*

**Şef 6:** *“Kıvam ve doku dengesi konusunda, tabakta en az üç farklı tekstürün bulunmasına dikkat ediyorum; örneğin kremalı bir çorbanın yanında çıtır ekmek cipsleri ve yumuşak pişmiş sebzeler kullanarak doku çeşitliliği yaratıyorum.”*

**Şef 12:** *“Tabii sadece tatlara değil, dokulara da dikkat ediyoruz. Mesela çıtır bir şeyle yumuşak bir şeyi bir arada yediğinde, ağızda farklı bir his oluyor. O da yemeğin keyfini artırıyor.”*

Şeflerin ifadeleri, lezzet eşleştirmesi yaparken sadece tat profillerini değil, aynı zamanda yemeğin dokusal zenginliğini de bilinçli olarak planladıklarını ve bu planlamanın yemek deneyimini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Şefler, dokusal zıtlıkları ve uyumları kullanarak, yemeğin hem lezzetini hem de sunumunu zenginleştirmekte ve yemeğin daha keyifli ve akılda kalıcı olmasını sağlamaktadırlar.



### 3.2.5. Pişirme Yöntemleri

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *pişirme yöntemleri* kodudur. Şefler, aynı malzemenin farklı pişirme teknikleriyle (ızgara, fırınlama, buharda pişirme, sous-vide, haşlama, kızartma, közleme vb.) nasıl farklı tat profilleri ve dokular sunabileceğini deneyimleyerek, en uygun yöntemi belirlemeye çalışmaktadırlar. Bu, lezzet eşleştirmesinin sadece malzeme seçimiyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bu malzemelerin nasıl işlendiğinin de büyük önem taşıdığını göstermektedir. İlgili ifadeler şu şekildedir:

**Şef 6:** *“Pişirme teknikleri seçiminde, malzemelerin doğal lezzetlerini en iyi şekilde ortaya çıkaracak yöntemleri belirlemeye çalışıyorum. Aynı malzemeyi farklı pişirme teknikleriyle deneyerek (ızgara, fırınlama, buharda pişirme, sous-vide gibi) hangi yöntemin daha iyi sonuç verdiğini test ediyorum.”*

**Şef 8:** *“Bu sadece malzemelerle ilgili değil, aynı zamanda onları nasıl pişirdiğinizle de alakalıdır. Aynı malzeme, farklı pişirme teknikleriyle bambaşka bir tada dönüşebilir. Mesela közlenmiş bir biber ile çiğ bir biberin tadı tamamen farklıdır. Bu yüzden, malzemeleri doğru teknikle işlemek, büyük fark yaratır.”*

**Şef 9:** *“Pişirme yöntemi, lezzetin en önemli belirleyicilerinden biri. Bir eti mühürleyerek suyunu içinde hapsetmek ve dışını karamelize etmek, yavaş pişirme yöntemine göre çok daha farklı bir sonuç verir. Ya da bir balığı tavada kızartmak yerine, folyoda buharda pişirmek hem daha hafif hem de daha nemli kalmasını sağlar. Bu yüzden, her malzeme için en uygun pişirme yöntemini bulmak, lezzet eşleştirmesinin ayrılmaz bir parçası.”*

**Şef 12:** *“Tabii bir de pişirme teknikleri var. Aynı malzemeyi farklı şekillerde pişirince, tadı da değişiyor. Mesela patatesi kızartınca başka, haşlayınca başka oluyor. O yüzden hangi malzemeyi nasıl pişireceğimize de dikkat ediyoruz.”*

Bu ifadeler, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi yaparken sadece malzemelerin uyumuna değil, aynı zamanda bu malzemelerin hangi pişirme tekniğiyle işleneceğine de büyük önem verdiklerini göstermektedir. Pişirme teknikleri, malzemelerin lezzetini, dokusunu ve aromasını doğrudan etkilediği için, şeflerin bu konudaki bilinçli seçimleri, lezzet eşleştirmesinin başarısında kritik bir rol oynamaktadır.

### 3.2.6. Kimyasal Uyum

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *kimyasal uyum* kodudur. Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi sürecinde kimyasal uyuma verdikleri önem, yemeğin lezzetini moleküler düzeyde anlamaya ve optimize etmeye yönelik bir yaklaşımı temsil etmektedir. Şefler, gıdaların içerdiği aroma moleküllerinin birbiriyle nasıl etkileşime girdiğini ve bu etkileşimlerin lezzet algısını nasıl etkilediğini dikkate almaktadırlar. Bu, lezzet eşleştirmesinin sadece duyuusal deneyime değil, aynı zamanda bilimsel temellere de dayandığını göstermektedir. İlgili şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 4:** “Gıdaları oluşturan çeşitli aroma molekülleri vardır. Bunlar: Toprak molekülleri, yağlı moleküller, kızartılmış moleküller, çiçeksi moleküller, meyvemsi moleküller vb. Gıdaların içerisinde bu tip aroma molekülleri vardır. Bu moleküllerin birbiriyle nasıl eşleştiğini bildiğinizde daha iyi yemekler üretebilirsiniz. Örneğin, yapılan analizlerde patatesin ve kahvenin içindeki toprak aroma moleküllerinin birebir uyduğu görülmüş. Eğitimimiz bunu göstermek için patates püresinin üzerine filtre kahve tozu ekleyerek bize tattırdı. İnanılmaz bir deneyimdi. Daha ilginç bir örnek ise kızarmış patates ve bal kombinasyonu. Kızarmış patates, yağla birleşip kızardığında ortaya çıkan çiçeksi aroma, balın doğal çiçek aromasıyla örtüşüyor. Bir başka şaşırtıcı eşleşme de ketçap ve muz. Bu iki gıdanın aromatik bileşenleri beklenmedik bir uyum gösteriyor.”

**Şef 5:** “Malzemelerin birbirleriyle olan kimyasal etkileşimlerini de göz önünde bulunduruyoruz; mesela yoğurt bazlı bir sosla sitrus meyvelerini bir araya getirmemeye özen gösteriyoruz çünkü kesilme riski var.”

**Şef 7:** “Bu işin bilimsel tarafına da bakarım. Her malzemenin yapısını ve diğer malzemelerle nasıl etkileştiğini anlamaya çalışırım. Mesela, çikolata ile kavunu bir araya getirirken, ikisinin de içindeki aromaların nasıl uyum sağladığına dikkat ederim.”

**Şef 9:** “Bazen en iyi lezzetler, beklenmedik uyumlardan çıkar. Malzemelerin içindeki kimyasal yapıları düşünerek, farklı tatları bir araya getirmeyi seviyorum. Mesela, çilekle fesleğeni birleştirmek gibi; ikisi de farklı aromalara sahip olsa da kimyasal olarak birbirini tamamlıyor.”

Bu ifadeler, şeflerin lezzet eşleştirmesi yaparken sadece damak zevklerine güvenmekle kalmayıp, aynı zamanda gıdaların kimyasal bileşenlerini ve bu bileşenlerin

etkileşimlerini de dikkate aldıklarını göstermektedir. Bu bilimsel yaklaşım, şeflerin daha yaratıcı ve dengeli lezzet kombinasyonları oluşturmaya olanak tanımaktadır.

### 3.2.7. Kültürel ve Geleneksel Uyumlar

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *kültürel ve geleneksel uyumlar* kodudur. Şefler, yüzyıllardır süregelen ve nesilden nesile aktarılan lezzet kombinasyonlarını hem korumaya hem de modern mutfak teknikleriyle yeniden yorumlamaya çalışmaktadırlar. Bu, lezzet eşleştirmesinin sadece anlık bir tat deneyimi olmadığını, aynı zamanda geçmişle gelecek arasında bir köprü kurma çabası olduğunu göstermektedir. Bu konuda şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 1:** *“Osmanlı mutfağından gelen tatlı-ekşi kombinasyonlarını günümüzün tabaklarında yaşatırım. Nar ekşisi, sumak gibi eski ekşilerimizi kullanırken, bunları farklı soslarla birleştiririm. Mesela, karamelize soğan püresi ile nardenk kullanarak tatlı-ekşi dengesini tuttururum.”*

**Şef 10:** *“Farklı kültürlerin yemeklerini incelerken, o kültürlere özgü lezzet eşleşmelerini de öğreniyorum. Mesela, İtalyan mutfağında domates ve fesleğenin uyumu, Türk mutfağında ise patlıcan ve yoğurdun bir araya gelmesi gibi. Bu geleneksel bilgileri kendi tariflerimde kullanıyorum.”*

**Şef 12:** *“Bir de klasik eşleştirmeler vardır. Hani anneannelerimizin, babaannelerimizin yaptığı yemeklerdeki o lezzetler. Onlar da boşuna değil, yıllardır denenmiş, onaylanmış şeyler. Domatesle fesleğen, zeytinyağıyla sarımsak, bunlar hep birbirini tamamlayan lezzetler.”*

Bu ifadeler, şeflerin lezzet eşleştirmesi yaparken sadece kendi damak zevklerine veya modern trendlere bağlı kalmadıklarını, aynı zamanda kültürel mirasın ve geleneksel bilgeliğin de farkında olduklarını göstermektedir. Bu yaklaşım, yemeklerin sadece lezzetli olmasını değil, aynı zamanda bir hikâye anlatmasını ve kültürel bir bağlam sunmasını sağlamaktadır.

### 3.2.8. Müşteri ve Hedef Kitle

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri son kod *müşteri ve hedef kitle* kodudur. Şefler, müşteri yorumlarını, eleştirilerini ve beğenilerini dikkate alarak menülerini ve tariflerini sürekli

olarak gözden geçirmekte ve geliştirmektedirler. Bu, lezzet eşleştirmesinin sadece mutfakta biten bir süreç olmadığını, aynı zamanda müşteriyle etkileşim içinde devam eden dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir. Şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 7:** *"Müşterilerimizden gelen yorumları ciddiye alıyor ve özellikle tekrar eden eleştirileri mutlaka değerlendirmeye alıyoruz. Örneğin geçen ay dana bonfilemizin yanındaki mantarlı sosun çok baskın olduğuna dair birkaç yorum aldık ve hemen formülünü revize ettik."*

**Şef 12:** *"Bir de misafirlerimizin ne dediğine çok dikkat ediyoruz. Onların yorumları bizim için çok önemli. Sonuçta yemeği onlar yiyor. Onların beğenmesi bizim için en büyük ödül."*

**Şef 2:** *"Restoranımızın konseptine uygun yemekler yapmaya çalışıyoruz. Eğer sporculara yönelik bir menü hazırlıyorsak, protein ağırlıklı ve sağlıklı seçenekler sunuyoruz. Ama çocuklu ailelere hitap ediyorsak, daha çok onların seveceği, eğlenceli tabaklar hazırlamaya özen gösteriyoruz."*

Bu ifadeler, şeflerin lezzet eşleştirmesi yaparken sadece kendi yaratıcılıklarını değil, aynı zamanda müşteri odaklı bir yaklaşımı da benimsediklerini göstermektedir. Müşteri geri bildirimlerini dikkate almak, menüleri hedef kitleye göre uyarlamak ve özel isteklere cevap vermek, şeflerin başarısı için kritik öneme sahiptir.

### 3.3. BİLİMSEL YÖNTEMLERİN KULLANIMI

Lezzet eşleştirmesi temasının üçüncü kategorisi bilimsel yöntemlerin kullanımı kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine *"Lezzet eşleştirme sırasında bilimsel yöntemlerden faydalaniyor musunuz?"* sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; evet faydalaniyorum, hayır faydalanmıyorum ve kısmen faydalaniyorum olmak üzere 3 farklı kod oluşturulmuştur.

**Tablo 3.** Bilimsel Yöntemlerin Kullanım Durumu

|                       |                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| Faydalaniyorum        | Şef 3, Şef 4, Şef 7 Şef 8, Şef 9, Şef 10, Şef 11, Şef 12 |
| Faydalanmıyorum       | Şef 1                                                    |
| Kısmen Faydalaniyorum | Şef 2, Şef 5, Şef 6                                      |

Mutfak şeflerinin bilimsel yöntemlerin kullanımı kategorisi kapsamında ifade ettikleri ilk kod *evet faydalaniyorum* kodudur. Mutfak şefleri, yiyeceklerin kimyasal özelliklerini, aroma bileşenlerini ve moleküler düzeydeki etkileşimlerini anlamak için

çeşitli kaynaklardan (örneğin, Foodpairing gibi web siteleri, bilimsel makaleler, moleküler gastronomi kitapları) yararlanmaktadırlar. Bu yaklaşım, şeflerin lezzet eşleştirmelerini daha bilinçli, yaratıcı ve tutarlı bir şekilde yapmalarına olanak tanımaktadır. Bu doğrultuda şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 4:** “Tabii ki. Az önce de söylediğim gibi Foodpairing sitesi her zaman baktığımız, faydalandığımız bir yer. Yani buradan hangi gıdalar hangi gıdalarla daha uyumludur diyerek bir inceleme yapıyoruz, bunları deniyoruz.”

**Şef 8:** “Foodpairing sitesinden yardım alıyorum bu konuda. Ortak aroma bileşenleri bulunan yiyecekleri öğreniyorum ve bunları denemeye çalışıyorum.”

**Şef 9:** “Mutfakta her şey sadece his ve sezgiden ibaret değil; bazı bilimsel prensipler elbette işimizi kolaylaştırıyor. Foodpairing sitesinden yardım alıyorum bu konuda. Ortak aroma bileşenleri bulunan yiyecekleri öğreniyorum ve bunları denemeye çalışıyorum. Bunun dışında tabii ki moleküler gastronomiden de yararlanıyorum. Örnek vermek gerekirse lektin veya soya lesitini gibi malzemelerle, yemeklere hafif dokular ve farklı sunumlar katmak için köpükler yapabiliyorum.”

**Şef 10:** “foodpairing.com gibi sitelerden ya da moleküler gastronomi kitaplarından faydalaniyorum. Yiyeceklerin kimyasal yapısını ve aromalarını inceleyerek, bazen alışılmadık ama gerçekten uyumlu kombinasyonlar buluyorum. Mesela, çilek ve bezelyenin aslında benzer aromalara sahip olduğunu fark ettim. Bunu en kısa sürede deneyip gerçekten iyi bir uyum sağlayıp sağlamadığına bakacağım.”

**Şef 11:** “Yeni bir yemek yaparken, hangi malzemelerin birbiriyle daha iyi uyum sağlayacağını anlamak için internetten araştırma yapıyorum. Bazen hiç aklıma gelmeyen ikililer buluyorum, deniyorum ve sonuç harika oluyor!”

Mutfak şeflerinin bilimsel yöntemlerin kullanımı kategorisi kapsamında ifade ettikleri ikinci kod *hayır faydalanmıyorum* kodudur. Bu konuda **Şef 1:** “Ben geleneksel Anadolu mutfağının özüne inanıyorum. Evet, modern ekipmanlar kullanıyorum ama lezzet konusunda bilimsel analizlere çok başvurmuyorum. Yüzyıllardır bu topraklarda hangi ot hangi yemekte kullanılmış, hangi baharat neyle uyumlu, bunları biliyoruz zaten. Benim için önemli olan yerel üreticilerle çalışmak ve geleneksel tarifleri korumak. Tabii ki gıda güvenliği için gerekli testleri yapıyoruz ama lezzet eşleştirmelerinde bilimsel yöntemler kullanmıyorum.” şeklindeki ifadesiyle modern ekipmanları kullanmasına rağmen, lezzet eşleştirmesi konusunda bilimsel analizlere başvurmadığını açıkça

belirtmektedir. Onun için öncelik, geleneksel bilgi, yerel ürünler ve yüzyıllardır süregelen tariflerdir. Gıda güvenliği için gerekli testleri yapmakla birlikte, lezzet eşleştirmelerinde bilimsel yöntemleri kullanmamaktadır. Bu, şefin geleneksel mutfak anlayışına olan güçlü inancını ve bu yaklaşımın lezzet oluşturma sürecindeki merkezi rolünü vurgulamaktadır.

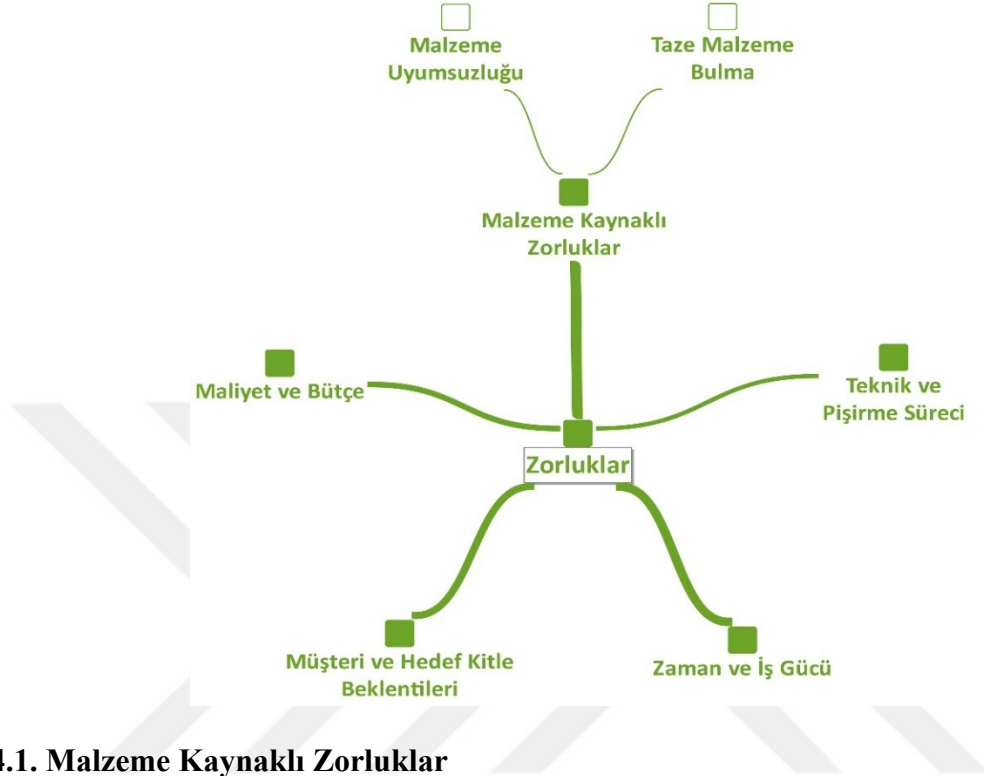
Mutfak şeflerinin bilimsel yöntemlerin kullanımı kategorisi kapsamında ifade ettikleri son kod *kısmen faydalaniyorum* kodudur. Hem bilimsel yöntemlerden hem de geleneksel bilgi ve deneyimlerinden yararlandığını ifade eden **Şef 2**: “*Lezzet eşleştirmelerinde kısmen bilimsel yöntemlerden faydalaniyorum. Özellikle et pişirme sıcaklıkları ve süreleri konusunda termometre kullanımı bizim için standart. Ama bu kadar, daha fazlası bence gereksiz. Mutfakta en önemli şey tecrübe ve el alışkanlığı. Ben 30 yıldır bu işi yapıyorum ve hangi malzemenin hangi pişirme tekniğiyle daha iyi sonuç verdiğini, hangi baharatların birbiriyle uyumlu olduğunu çok iyi biliyorum. Tabii ki modern ekipmanları kullanıyoruz ama aşırıya kaçmadan.*” diyerek belirli durumlarda veya belirli teknikler için bilimsel yöntemlere başvururken, diğer durumlarda sezgilerine, deneyimlerine ve geleneksel bilgilere güvenmeyi tercih etmektedir. **Şef 6** ise: “*Ben bu süreçte hem sezgisel deneyimlerime hem de bilimsel yöntemlere dengeli bir şekilde başvuruyorum. Mutfakta geçirdiğim yılların bana kazandırdığı tecrübe çoğu zaman yol gösterici olsa da özellikle yeni ve karmaşık kombinasyonlar üzerinde çalışırken bilimsel verilerden de faydalanmayı tercih ediyorum. Örneğin, farklı pişirme sıcaklıklarının protein yapısına etkilerini anlamak için temel gıda bilimi kaynaklarına başvuruyorum, ancak nihai kararı pratik denemeler sonucunda veriyorum. Malzemelerin mevsimselliği ve tazeliği konusunda bilimsel veriler yerine duyuşal değerlendirmelerimi ön planda tutuyorum, fakat besin değerleri ve saklama koşulları konusunda mutlaka teknik bilgilerden yararlanıyorum.*” şeklindeki ifadesiyle hem deneyimlerine hem de bilimsel yöntemlere dengeli bir şekilde başvurduğunu açıkça belirtmektedir. Yeni ve karmaşık kombinasyonlar üzerinde çalışırken bilimsel verilerden faydalanırken, mevsimsellik ve tazelik gibi konularda duyuşal değerlendirmelerini ön planda tutmaktadır.

### 3.4. YAŞANILAN ZORLUKLAR

Lezzet eşleştirmesi temasının dördüncü kategorisi yaşanan zorluklar kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “*Lezzet eşleştirmesi ve tarif geliştirmesi yaparken karşılaştığınız zorluklar var mıdır?*” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; malzeme kaynaklı zorluklar, teknik ve pişirme süreci,

müşteri ve hedef kitle beklentileri, zaman ve işgücü, maliyet ve bütçe olmak üzere 5 farklı kod oluşturulmuştur.

**Şekil 20.** Lezzet Eşleştirme Sürecinde Yaşanan Zorluklar Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 3.4.1. Malzeme Kaynaklı Zorluklar

Mutfak şeflerinin yaşadıkları zorluklar kategorisi kapsamında ifade ettikleri ilk kod *malzeme kaynaklı zorluklar* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; malzeme uyumsuzluğu ve taze malzeme bulma olmak üzere 2 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin malzeme kaynaklı zorluklar kodu kapsamında ifade ettikleri ilk alt kod *taze malzeme bulma* alt kodudur. Şeflerin ifadeleri, taze ve mevsiminde malzeme bulmanın, lezzetli ve tutarlı yemekler hazırlama sürecinde karşılaştıkları önemli bir zorluk olduğunu göstermektedir. Şeflerin bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

**Şef 3:** “Onun dışında bazen mevsiminde, taze ürün bulmak zor oluyor.”

**Şef 5:** “Mevsimsel değişiklikler de bizi zorluyor; yazın geliştirdiğimiz bir tarifi kışın uygulamak istediğimizde malzemelerin kalitesi ve lezzeti çok farklı olabiliyor.”

**Şef 6:** “Yeni bir tarif geliştirirken, malzemelerin mevsimselliği ve bulunabilirliği konusunda yaşanan sıkıntılar da süreci zorlaştırabiliyor.”

**Şef 10:** “Mevsimsel değişiklikler nedeniyle aynı malzemenin yıl boyunca aynı kalitede bulunamaması, tarifleri sürekli revize etmemi gerektiriyor ve bu durum zaman zaman müşteri beklentilerini karşılama konusunda zorlanmama neden olabiliyor.”

**Şef 12:** “Bir de malzemelerin kalitesi ve tazeliği, lezzeti çok etkiliyor. Aynı malzemeyi farklı zamanlarda kullandığımızda farklı sonuçlar alabiliyoruz. Mesela yazın domatesin tadı başka, kışın başka. Bu yüzden mevsiminde olan malzemeleri kullanmaya özen göstermemiz gerekiyor. Ama bazen istediğimiz malzemeyi bulmak zor olabiliyor.”

Mutfak şefleri, mevsiminde taze ürün bulmanın zorluğuna ve mevsimsel değişikliklerin tarifleri uygulama sürecini nasıl etkilediğine özellikle vurgu yapmaktadırlar. Yazın lezzetli olan bir malzemenin kışın aynı lezzeti vermemesi, şeflerin menülerini ve tariflerini sürekli olarak adapte etmelerini gerektirmektedir. Ayrıca yeni tarifler geliştirirken veya mevcut tarifleri uygularken, istedikleri kalitede ve tazelikte malzemeyi her zaman bulamamaktan kaynaklanan sıkıntıları dile getirmektedirler. Bu durum, özellikle belirli yörelere özgü veya nadir bulunan malzemeler için daha da belirginleşmektedir. Bununla birlikte malzemelerin tazeliğinin ve kalitesinin, yemeğin nihai lezzeti üzerindeki belirleyici etkisini vurgulamaktadırlar. Aynı malzemenin farklı zamanlarda kullanılması durumunda, tazelik ve kalite farklarından dolayı farklı sonuçlar alınabilmektedir.

Mutfak şeflerinin malzeme kaynaklı zorluklar kodu kapsamında ifade ettikleri diğer alt kod *malzeme uyumsuzluğu* alt kodudur. Bu kod, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi ve tarif geliştirme süreçlerinde karşılaştıkları, farklı malzemelerin birbiriyle uyumlu olmaması veya beklenen lezzet profilini oluşturmaması durumunu ifade etmektedir. Şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 3:** “Bazen kafamda “Şu malzeme şununla çok güzel gider” diye bir fikir oluyor ama iş pratiğe gelince hiç beklediğim gibi olmuyor.”

**Şef 8:** “Geçenlerde yeni bir sos denemesi yapıyordum. İki farklı meyveyi birleştirdim, teoride harika bir tat profili olacağını düşünmüştüm. Ancak, ikisi bir araya gelince acımtırak, metalik bir tat oluştu. Malzemelerin asit dengesi tamamen bozulmuştu. Sosu baştan yapmak zorunda kaldım.”

**Şef 10:** “Bir vegan tatlı üzerinde çalışıyordum. Hindistan cevizi sütü ve belirli bir meyve püresini birleştirdim. Ancak, pürenin içindeki enzimler, hindistan cevizi sütünü



*kesilmesine neden oldu. Tatlı hem görüntü hem de kıvam olarak istediğim gibi olmadı. Farklı bir bitkisel süt kullanmam gerekti.”*

Sonuç olarak mutfak şefleri, bazen teoride uyumlu görünen malzemelerin pratikte bir araya getirildiklerinde beklenmedik veya hoş olmayan tat kombinasyonları oluşturabileceğini deneyimlemektedirler. Bazı malzemeler, bir araya geldiklerinde istenmeyen kimyasal reaksiyonlara girebilirler. Bu, renk, tat veya dokuda bozulmalara yol açabilmektedir. Mutfak şefleri, bu tür zorlukların üstesinden gelmek için deneme-yanılma yöntemini kullanmakta, malzeme biliminden yararlanmakta ve sürekli olarak yeni lezzet kombinasyonları keşfetmektedirler.

### **3.4.2. Zaman ve İşgücü**

Mutfak şeflerinin yaşanan zorluklar kategorisi kapsamında ifade ettikleri ikinci kod *zaman ve işgücü* kodudur. Şeflerin ifadeleri hem zaman kısıtlamalarının hem de işgücü ile ilgili konuların mutfak operasyonlarını ve yaratıcılık süreçlerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

**Şef 5:** *“Personelin eğitimi de ayrı bir konu; yeni teknikler ve malzemeler konusunda ekibi sürekli eğitmek gerekiyor ki bu da hem zaman hem de maliyet demek. Zaman konusu da başlı başına bir sorun; günlük operasyonun yoğunluğu içinde yeni tarifler geliştirmek için vakit bulmak gerçekten zor oluyor. Ekip olarak genellikle mesai sonrasında veya sabah saatinde denemeler yapabiliyoruz ki bu da ekstra bir yorgunluk demek.”*

**Şef 9:** *“Evet, çeşitli zorluklar var tabii ki. Vakit bulamıyoruz, en büyük sıkıntı bu yani. Günlük koşturmaca içinde yeni şeyler denemeye fırsat olmuyor.”*

**Şef 11:** *“Personelin yeni tarifleri doğru şekilde uygulayabilmesi için eğitim ve standartlaştırma süreçleri de zaman ve maliyet açısından zorluk çıkarabiliyor.”*

Bu ifadeler, “Zaman ve İşgücü” kodunun, mutfak şeflerinin mesleki yaşamlarında karşılaştıkları çok boyutlu bir zorluğu temsil ettiğini açıkça göstermektedir. Bu zorluk, hem şeflerin kişisel zaman yönetimini ve iş yükünü, hem de mutfak ekibinin genel verimliliğini ve gelişimini etkilemektedir. Şefler, bu zorlukların üstesinden gelmek için etkili zaman yönetimi stratejileri geliştirmek, personel eğitimine yatırım yapmak ve iş süreçlerini optimize etmek gibi çözümler aramaktadırlar.

### 3.4.3. Müşteri ve Hedef Kitle Beklentileri

Mutfak şeflerinin yaşanan zorluklar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *müşteri ve hedef kitle beklentileri* kodudur. Bu kapsamda şeflerin ifadeleri şöyledir:

**Şef 3:** “Herkesin damak tadı farklı ya, işte bu bazen kafa karıştırıyor. Bir kişi baharatlı şeyleri seviyor, diğeri daha hafif tatları. “Bu herkesin hoşuna gider mi?” diye düşünmek bazen işimi zorlaştırıyor.”

**Şef 4:** “Bir de müşteri beklentilerini karşılamak var tabii; bazen çok beğendiğimiz yenilikçi bir tarif müşterilerimiz tarafından beklediğimiz ilgiyi görmeyebiliyor. Bu durumda hem emek hem de maliyet açısından kayba uğruyoruz.”

**Şef 6:** “Malzemelerin farklı kombinasyonlarını denerken, yerleşmiş lezzet algılarını kırmak ve insanları yeni tatlara ikna etmek önemli bir meydan okuma oluşturuyor.”

**Şef 12:** “Herkesin damak zevki farklı. Birinin çok beğendiği bir lezzet kombinasyonunu, bir başkası hiç beğenmeyebilir. Bu yüzden herkesi memnun etmek çok zor. Bazen bir lezzet kombinasyonunun bilimsel olarak çok uyumlu olduğunu bilsek de bazı insanlar o lezzeti sevmeyebilir.”

Şeflerin ifadeleri, müşteri tercihlerinin çeşitliliği, yenilikçi tariflere karşı müşteri tepkileri ve genel olarak müşteri memnuniyetini sağlama baskısının, şeflerin işlerini ve yaratıcılık süreçlerini etkilediğini göstermektedir. Şefler, her müşterinin farklı damak zevklerine sahip olduğunu ve bu durumun, herkesi memnun edecek tarifler oluşturmayı zorlaştırdığını belirtmektedirler. Şefler, bu zorluğun üstesinden gelmek için müşteri geri bildirimlerini dikkatle değerlendirmek, pazar araştırmaları yapmak, menülerini çeşitlendirmek ve farklı müşteri segmentlerine hitap eden seçenekler sunmak gibi stratejiler geliştirmektedirler.

### 3.4.4. Maliyet ve Bütçe

Mutfak şeflerinin yaşanan zorluklar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *maliyet ve bütçe* kodudur. Bu kapsamda şeflerin ifadeleri şöyledir:

**Şef 2:** “İşin açıkçası, lezzet eşleştirmesi ve tarif geliştirme sürecinde karşılaştığımız en büyük zorluk maliyetler. Özellikle son dönemde artan gıda fiyatları, deneme yaparken bile iki kere düşünmemize neden oluyor. Mesela yeni bir et yemeği üzerinde çalışırken, denemeler sırasında kullanacağımız kaliteli etin maliyeti bile ürütücü olabiliyor.”

**Şef 7:** “Yeni geliştirilen tariflerin maliyet etkin olmasını sağlamak ve aynı zamanda yüksek kalite standartlarını korumak arasında denge kurmak önemli bir zorluk olarak karşıma çıkıyor.”

**Şef 10:** “Bu süreçte karşılaştığım en büyük zorluklardan biri, kaliteli malzemelerin maliyetlerinin sürekli artması. Bu da yaratıcılığımı sınırlıyor çünkü belirli bir bütçeye bağlı kalmak zorunda kalıyorum ve bazen ideal malzemeler yerine alternatifler kullanmak zorunda kalıyorum.”

**Şef 12:** “Yeni şeyler denemek, zaman ve maliyet gerektiriyor. Bazen denediğimiz şeyler işe yaramayabiliyor ve bu da zaman ve para kaybına neden olabiliyor. Mutfakta sürekli deneyler yapmak, bazen çok yorucu ve masraflı olabiliyor.”

Sonuç olarak bu ifadeler, artan gıda fiyatları, kaliteli malzeme maliyetleri, deneme süreçlerinin getirdiği ek masraflar ve genel olarak bütçe kısıtlamalarının, şeflerin yaratıcılıklarını, iş süreçlerini ve menü planlamalarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu zorluk, şeflerin hem yaratıcılıklarını ve menü planlamalarını hem de restoranların karlılığını ve sürdürülebilirliğini etkilemektedir. Şefler, bu zorlukların üstesinden gelmek için maliyetleri dikkatle takip etmek, tedarik zincirlerini optimize etmek, menü mühendisliği yapmak ve yaratıcı tariflerle maliyet etkin çözümler üretmek gibi stratejiler geliştirmektedirler.

#### **3.4.5. Teknik ve Pişirme Süreci**

Mutfak şeflerinin yaşanan zorluklar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod *teknik ve pişirme süreci* kodudur. Bu kapsamda şeflerin ifadeleri şöyledir:

**Şef 4:** “Karşılaştığımız zorluklar tabii ki var. Her zaman hayal ettiğimiz gibi olmaz, bunu biliyoruz. Bununla birlikte sadece lezzeti eşleştirdik bitti gibi düşünülmemesi lazım. Üretim aşamasına geçtiğimizde bunun gerçekliği nedir? Buna da bakmak lazım. Mesela bir ürün tek porsiyon için çok lezzetli ve yaratıcı olabilir lakin bunu 200 porsiyon üreteceğin zaman işler biraz değişir. Daha bugün bunu konuştuk ekiple. Şeflerim “Usta biz bunu 200 porsiyon üretemeyebiliriz” dedi. Mesela nitrojenle bir şey yapalım dedik anında tabak sunumu için çok güzel olabilir ama bir açık büfeye koyamazsın. Bak burada sadece lezzeti eşleştirdim değil, ürünü tanıdım ama ürüne hangi tekniği uygulayacağımı da bilmem gerekiyor. Bak, burada sadece lezzeti eşleştirmek değil, ürünü tanımak ve ürüne hangi tekniği uygulayacağımı da bilmem gerekiyor.”

**Şef 6:** “En büyük zorluklardan biri, geleneksel pişirme alışkanlıklarından sıyrılıp yeni teknikleri deneme konusundaki çekinceler oluyor. Örneğin, sous-vide gibi modern pişirme tekniklerini ilk kez kullanırken, geleneksel yöntemlerle elde ettiğim sonuçları bırakıp yeni bir yaklaşımı benimsemekte zorlanıyorum.”

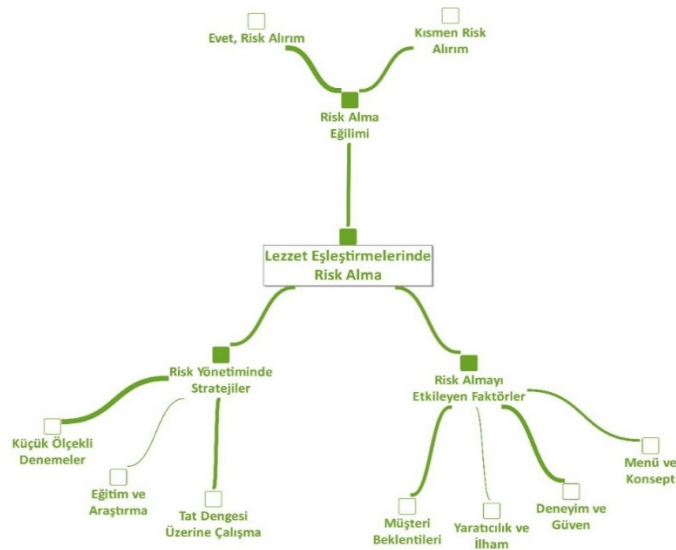
**Şef 9:** “Geliştirilen tariflerin standardizasyonunu sağlamak ve farklı mutfak koşullarında aynı sonuçları elde etmek için gereken hassas ölçümleri yapmak zaman zaman zorlayıcı olabiliyor.”

Şeflerin ifadeleri, lezzet eşleştirmesinin ötesinde, üretim aşamasının gerçekleri, büyük ölçekli üretim zorlukları, yeni pişirme tekniklerine adaptasyon ve tarif standardizasyonunun sağlanması gibi konuların, şeflerin iş süreçlerini ve ürün kalitesini etkileyen önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Bu zorluk, şeflerin sadece lezzet yaratma becerilerini değil, aynı zamanda teknik bilgi, organizasyon yeteneği ve adaptasyon kabiliyetlerini de sınamaktadır. Şefler, bu zorlukların üstesinden gelmek için sürekli olarak yeni teknikler öğrenmek, ekip çalışmasını güçlendirmek, standart tarifler oluşturmak ve üretim süreçlerini optimize etmek gibi stratejiler geliştirmektedirler.

### 3.5. LEZZET EŞLEŞTİRMELERİNDE RİSK ALMA

Lezzet eşleştirmesi temasının beşinci kategorisi lezzet eşleştirmelerinde risk alma kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “Alışılmamış ya da deneysel lezzet eşleştirmeleri yapmak konusunda risk alır mısınız?” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; risk alma eğilimi, risk almayı etkileyen faktörler ve risk yönetiminde stratejiler olmak üzere 3 farklı kod oluşturulmuştur.

**Şekil 21.** Lezzet Eşleştirmelerinde Risk Alma Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 3.5.1. Risk Alma Eğilimi

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde risk alma kategorisi kapsamında ifade ettikleri ilk kod *risk alma eğilimi* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; evet risk alırım ve kısmen risk alırım olmak üzere 2 farklı alt kod oluşturulmuştur.

**Tablo 4.** Mutfak Şeflerinin Risk Alma Eğilimi

|               |                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------|
| Risk Alırım   | Şef 1, Şef 3, Şef 5, Şef 6, Şef 7, Şef 10, Şef 11 |
| Kısmen Alırım | Şef 2, Şef 4, Şef 8, Şef 9, Şef 12                |

Mutfak şeflerinin risk alma eğilimi kodu kapsamında ifade ettikleri ilk alt kod *evet, risk alırım* alt kodudur. Alışılmadık malzemeleri bir araya getirmek, farklı pişirme tekniklerini denemek, geleneksel tariflere yeni yorumlar katmak, hep risk alma eylemleridir. Bu riskler, şeflerin kendilerini ifade etmelerine, özgün lezzetler yaratmalarına ve gastronomi dünyasına yeni tatlar kazandırmalarına olanak tanımaktadır. Bu hususta mutfak şeflerinin konu ile ilgili görüşleri şu şekildedir:

**Şef 3:** “Doğruyu söylemek gerekirse, alışılmamış lezzet eşleştirmeleri konusunda oldukça heyecanlı ve cesaretliyiz. Trend olan her şeyi körü körüne takip etmek yerine, kendi özgün yorumumuzu katarak yenilikler yapmaya çalışıyoruz.”

**Şef 6:** “Alışılmamış lezzet eşleştirmeleri konusunda risk almayı, gastronomi alanında gelişimin önemli bir parçası olarak görüyorum. Özellikle günümüz mutfak dünyasında yenilikçi yaklaşımların önem kazanması, beni sürekli olarak yeni kombinasyonlar denemeye teşvik ediyor.”

**Şef 7:** “Risk almak, mutfakta en çok heyecanlandığım şeylerden biri. Moleküler gastronomi zaten başlı başına bir risk işi.”

**Şef 10:** “Ben bu konuda kendi tarzımı ortaya koymak için cesur olmayı tercih ediyorum. Örneğin, Türk kahvesiyle marine edilmiş ördek göğsü üzerine karamelize incir ve lavanta balı sosu gibi beklenmedik kombinasyonlarla geleneksel tatları modern bir dokunuşla harmanlamaya çalışıyorum. Misafirlerime yeni tatlar sunarak onların damak hafızasında unutulmaz anılar bırakmayı hedefliyorum.”

**Şef 11:** “Risk almayı seviyorum çünkü misafirlerimize farklı deneyimler yaşatmak istiyorum. Ama tabii kontrolsüz güç güç değildir. Yani kontrollü risk alırım diyebilirim.

*Yani deli gibi her şeyi birbirine katmıyorum tabii ki, ama hesaplı riskler almayı seviyorum açıkçası.”*

Sonuç olarak bu ifadeler şeflerin alışılmamış lezzet eşleştirmeleri konusunda cesur, yenilikçi ve heyecanlı olduklarını göstermektedir. Şefler, gastronomi alanındaki gelişimin bir parçası olarak risk almayı, kendi özgün tarzlarını ortaya koymak ve misafirlere unutulmaz deneyimler sunmak için bir fırsat olarak görmektedirler.

Mutfak şeflerinin risk alma eğilimi kodu kapsamında ifade ettikleri diğer alt kod *kısmen risk alırım* alt kodudur. Bu alt kod, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde risk alma konusunda tamamen çekimser olmadıklarını, ancak belirli koşullar ve sınırlamalar dahilinde risk aldıklarını göstermektedir. Şefler, yenilikçi ve yaratıcı olma isteklerini, misafir beklentileri, kültürel faktörler, maliyet ve olası olumsuz sonuçlar gibi unsurlarla dengelemektedirler. Bu hususta mutfak şeflerinin konu ile ilgili görüşleri şu şekildedir:

**Şef 2:** *“Kendimi çok ekstra sınırlamayı seven bir insan değilim açıkçası. Ama ben mutfakta kontrollü risk taraftarıyorum. Önemli olan dengeli gitmek. Ne çok tutucu olup hiç risk almamak, ne de kontrolsüz denemeler yapmak... Orta yolu bulmak lazım.”*

**Şef 4:** *“Risk alırım, severim ama şöyle de bir şey var: Alışılmış lezzet her zaman garantidir. Özellikle de bizim gibi kapalı bir yapıya sahip olan toplumlarda. Kapalı bir yapıya sahip derken yemek kültürü anlamında. Mesela babam... Ona bir çiğ balık yedirtemezsiniz. Bir restorana gittiğinde “köfte iyi pişsin.” der mesela. Şimdi sen böyle bir insana yeni bir deneyim yaşatırken zorlanırsın. O zaman hedef kitlemiz neyse ona göre yemek yapmak her zaman daha doğrudur.”*

**Şef 10:** *“Eğer kendi mutfağında, kimseye bir şey kanıtlama derdim olmadan takılıyorsam, sınırları bayağı zorlarım. “Şu malzeme bununla gider mi?” diye düşünmeden, bazen en uçuk fikirleri bile denerim. Çünkü o anın sonunda ya harika bir keşif yapıyorum ya da “Tamam, bu olmadı” deyip gülüyorum. Ama iş birine yemek yapmaya gelince, biraz daha temkinli olurum. Alışılmadık bir şey denesem bile, fazla uçmayan, herkesin damak tadına hitap edebilecek bir güvenlik alanı bırakırım. Yani “Bu farklı ama hala tanıdık bir şeyler var” dedirtmeye çalışırım.”*

**Şef 12:** *“Öncelikle, risk kavramını mutfak bağlamında değerlendirirken bunun sadece “tadı kötü olabilir” gibi basit bir sonuçla sınırlı olmadığını belirtmek isterim. Risk; malzeme israfı, zaman kaybı, hatta misafirlerin beklentilerini karşılayamama gibi daha*

*geniş bir yelpazede değerlendirilmelidir. Bu nedenle alışılmamış lezzetlere her zaman dikkatli bir denge ile yaklaşırım.”*

### **3.5.2. Risk Almayı Etkileyen Faktörler**

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde risk alma kategorisi kapsamında ifade ettikleri ikinci kod *risk almayı etkileyen faktörler* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; müşteri beklentileri, menü ve konsept, deneyim ve güven, yaratıcılık ve ilham olmak üzere 4 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin risk almayı etkileyen faktörler kodu kapsamında ifade ettikleri ilk alt kod *deneyim ve güven* alt kodudur. Bu alt kod, mutfak şeflerinin risk alma kararlarında, geçmiş deneyimlerinin ve bu deneyimlerden kaynaklanan özgüvenlerinin önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Şefin mutfaktaki tecrübesi arttıkça, lezzet eşleştirmeleri konusunda daha cesur ve yaratıcı olma eğilimi de artabilir. Ancak, bu durum her zaman doğrusal bir ilişki göstermeyebilir; bazen olumsuz deneyimler, şefin daha temkinli olmasına da yol açabilir.

**Şef 3:** *“İlk başlarda, klasik tariflerin dışına çıkmaya çekinirdim. Ama yıllar içinde, farklı malzemelerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini gördükçe, daha cesur denemeler yapmaya başladım. Artık, bir lezzetin diğerini nasıl tamamlayabileceğini veya dengeleyebileceğini daha iyi anlıyorum.”*

**Şef 9:** *“Mutfakta geçirdiğim her yıl, bana yeni bir şeyler öğretiyor. Farklı kültürlerin mutfaklarını keşfettikçe, lezzet ufuklarım genişledi. Bu da beni, daha önce aklıma bile gelmeyecek kombinasyonları denemeye teşvik ediyor. Kendime ve bilgime güvendiğim için, risk almaktan çekinmiyorum.”*

**Şef 11:** *“Bir keresinde, çok iddialı bir lezzet eşleştirmesi denemiştım ve sonuç tam bir fiyaskoydu. Misafirlerden gelen olumsuz tepkiler, beni epey sarstı. Ama bu deneyim, bana risk alırken daha dikkatli olmam gerektiğini öğretti. Artık, her yeni denememde, olası tüm sonuçları göz önünde bulunduruyorum.”*

Sonuç olarak deneyim, şeflere hem teknik bilgi hem de özgüven kazandırırken, aynı zamanda riskleri daha iyi değerlendirme ve yönetme becerisi de sağlamaktadır. Bu alt kod, mutfak sanatının sadece yetenek değil, aynı zamanda sürekli bir öğrenme ve gelişme süreci olduğunu da vurgulamaktadır. Bununla birlikte mutfaktaki tecrübe arttıkça, şeflerin kendilerine olan güvenleri de artmaktadır. Bu güven, daha cesur lezzet

eşleştirmeleri denemelerine olanak tanımakta ve şeflerin kendi sezgilerine ve yaratıcılıklarına daha fazla güvenmelerini sağlamaktadır.

Mutfak şeflerinin risk almayı etkileyen faktörler kodu kapsamında ifade ettikleri ikinci alt kod *müşteri beklentileri* alt kodudur. Bu alt kod, mutfak şeflerinin risk alma kararlarında, müşteri kitlesinin beklentilerini ve damak zevklerini ne kadar dikkate aldıklarını ifade etmektedir. Şefler, yenilikçi ve yaratıcı olma isteklerini, müşteri memnuniyetini sağlama zorunluluğu ile dengelemek durumundadırlar. Özellikle belirli bir müşteri kitlesine hitap eden restoranlarda, alışılmış lezzetlerin dışına çıkmak, müşteri memnuniyetsizliği riskini artırabilir. Bu doğrultuda mutfak şeflerinin ifadeleri şöyledir:

**Şef 2:** “Benim restoranım, daha çok geleneksel lezzetleri seven bir müşteri kitlesine hitap ediyor. Bu nedenle, menüde çok radikal değişiklikler yapmaktan kaçınıyorum. Yeni bir lezzet deneyeceksem bile, bunu mutlaka müşterilerimin damak tadına uygun bir şekilde yapmaya çalışıyorum.”

**Şef 4:** “Müşteri memnuniyeti için bu çok önemlidir. Şefin tuvali tabaktır ama şef tabağını kimin için yapar? Tabii ki müşterisi için yapar. O yüzden benim için her zaman toplumun beğenisi önceliklidir. Ha, tabii kendim beğenmezsem, kendi egolarımı tatmin etmek için yemek yapıp müşterilere sunmam.”

**Şef 5:** “Müşteri kitleniz, sizin risk alma alanınızı belirler. Eğer daha çok genç ve maceraperest bir kitleye hitap ediyorsanız, daha cesur denemeler yapabilirsiniz. Ama daha muhafazakâr bir müşteri kitleniz varsa, daha temkinli olmanız gerekir. Ben, her iki tür müşteriye de hitap edebilecek bir menü oluşturmaya çalışıyorum.”

Özetle şeflerin risk alma özgürlüğünün, müşteri memnuniyeti ile çizilen bir çerçeve içinde anlam kazandığı ortaya çıkmaktadır. Bu çerçeve, şefin yaratıcılığını kısıtlamak yerine, ona yön vermekte ve lezzet arayışını, müşteriyle ortak bir zeminde buluşturmaktadır.

Mutfak şeflerinin risk almayı etkileyen faktörler kodu kapsamında ifade ettikleri diğer alt kod *menü ve konsept* alt kodudur. Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde risk alma kararlarını etkileyen faktörlerden biri de oluşturdukları menünün genel konsepti ve bu konsepte uyum sağlama gerekliliğidir. Bir restoranın menüsü, genellikle belirli bir temaya, mutfak türüne veya hikâyeye dayanır. Şefler, yeni lezzetler denerken, bu mevcut konsepte uyum sağlamak ve menüdeki diğer yemeklerle bir bütünlük oluşturmak zorundadırlar. Bu hususta **Şef 6** şu ifadeleri kullanmıştır: “Benim restoranım, Akdeniz



*mutfağı üzerine kurulu. Menüdeki her yemeğin, bu coğrafyanın lezzetlerini ve geleneklerini yansıtması gerekiyor. Yeni bir lezzet denerken, mutlaka Akdeniz mutfağına uygun olmasına dikkat ediyorum. Örneğin, farklı bir baharat kullanacaksam, bu baharatın Akdeniz bölgesinde de kullanılıyor olmasına özen gösteririm.”* Bu ifade şeflerin lezzet eşleştirmelerindeki risk alma kararlarında, sadece bireysel yaratıcılıklarının değil, aynı zamanda restoranın kimliğinin ve anlatmak istediği hikâyenin de belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Mutfak şeflerinin risk almayı etkileyen faktörler kodu kapsamında ifade ettikleri son alt kod *yaratıcılık ve ilham* alt kodudur. Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde risk alma kararlarını etkileyen önemli bir faktör de şefin kendi yaratıcılığına, sanatsal vizyonuna ve ilham kaynaklarına olan yaklaşımıdır. Bazı şefler, geleneksel lezzetlere bağlı kalmayı tercih ederken, bazıları sürekli olarak yeni tatlar ve kombinasyonlar denemeye açıktır. Bu doğrultuda şeflerin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 10:** *“Son olarak, risk almanın yaratıcılığın temelini oluşturduğuna inanıyorum ve her yeni denememde başarısızlık ihtimalini göze alarak, gastronomiye özgün katkılar yapmayı hedefliyorum.”*

**Şef 7:** *“Mutfakta risk almadan, gerçek anlamda yaratıcı olamazsınız. Ben her zaman, alışılmadık malzemeleri bir araya getirmeyi ve beklenmedik lezzetler yaratmayı hedeflerim. Bazen bu denemeler başarısızlıkla sonuçlanabilir, ama bu beni asla yıldırmaz. Çünkü biliyorum ki, her başarısızlık, beni yeni bir keşfe bir adım daha yaklaştırır.”*

Sonuç olarak şeflerin ifadeleri lezzet eşleştirmelerindeki risk alma kararlarında, yaratıcılığın ve ilhamın ne kadar önemli bir itici güç olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu risk alma tutumu, mutfak sanatının sınırlarını zorlayan, özgün ve yenilikçi lezzetlerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

### **3.5.3. Risk Yönetiminde Stratejiler**

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde risk alma kategorisi kapsamında ifade ettikleri son kod *risk yönetiminde stratejiler* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; eğitim ve araştırma, tat dengesi üzerine çalışma ve küçük ölçekli denemeler olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin risk yönetiminde stratejiler kodu kapsamında ifade ettikleri ilk alt kod *küçük ölçekli denemeler* alt kodudur. Mutfak şefleri, lezzet eşleştirmelerinde risk

alırken, olası olumsuz sonuçları en aza indirmek ve başarı şanslarını artırmak için çeşitli stratejiler kullanmaktadırlar. Bu stratejilerden biri de küçük ölçekli denemelerdir. Bu yaklaşım, şeflerin yeni lezzet kombinasyonlarını veya malzemeleri, tüm menüye veya büyük bir müşteri kitlesine sunmadan önce, daha kontrollü bir ortamda test etmelerine olanak tanımaktadır. Bu doğrultuda;

**Şef 4:** *“Müşterilerimizin damak zevkini geliştirmek için onları yavaş yavaş alıştırtıyoruz; önce bildikleri tatlara küçük dokunuşlar yapıyor, sonra daha cesur kombinasyonlara geçiyoruz. Her yeni denememizi önce kendi ekibimizle test ediyor, sonra güvendiğimiz müşterilerimizden oluşan bir test grubuyla deniyoruz.”*

**Şef 10:** *“Her yeni kombinasyonu önce küçük denemelerle test ediyorum ve sonuçlar tatmin edici olursa menüme dahil ediyorum.”*

**Şef 12:** *“Yeni bir lezzet fikrim olduğunda, bunu hemen büyük bir porsiyon olarak hazırlamak yerine, önce küçük bir tadım tabağı şeklinde sunuyorum. Bu hem malzeme israfını önüyor hem de müşterilerin tepkisini ölçmemi sağlıyor. Eğer tadım tabağı beğenilirse, o zaman o lezzeti menüye eklemeyi veya daha büyük bir porsiyon olarak sunmayı düşünebilirim.”*

Sonuç olarak küçük ölçekli denemeler, şeflere, geri bildirim alma, olası sorunları erkenden tespit etme ve en iyi sonuçları elde etme fırsatı sunmaktadır. Bu yaklaşım, mutfak şefliğinin sadece bir lezzet yaratma süreci değil, aynı zamanda bir iş yönetimi ve risk analizi becerisi gerektirdiğini de vurgular.

Mutfak şeflerinin risk yönetiminde stratejiler kodu kapsamında ifade ettikleri diğer alt kod *tat dengesi üzerine çalışma* alt kodudur. Bu hususta mutfak şeflerinin görüşleri şu şekildedir:

**Şef 9:** *“Benim için tat dengesi, bir yemeğin başarısı için olmazsa olmazdır. Riskli bir malzeme kullandığımda, onu tamamlayıcı ve dengeleyici diğer malzemelerle eşleştirmeye özen gösteririm. Örneğin, çok yağlı bir balık kullanıyorsam, ona asiditesi yüksek bir sos veya garnitür eklerim. Bu, yemeğin hem lezzetini zenginleştirir hem de ağızda daha hafif bir his bırakır.”*

**Şef 8:** *“Benim için tat dengesi, bir yapbozun parçalarını bir araya getirmek gibi. Alışılmamış bir malzeme kullandığımda, onu diğer malzemelerle nasıl dengeleyeceğimi dikkatlice düşünürüm. Örneğin, keçiyoynuzunun doğal tatlılığını ve hafif buruk tadını,*

*tuzlu bir peynir ve baharatlı bir reçel ile birleştirerek hem tatlı hem tuzlu hem de baharatlı bir lezzet profili oluşturdum.”*

Mutfak şefleri, lezzet eşleştirmelerinde risk alırken, özellikle alışılmamış tatları bir araya getirirken, yemeğin genel tat dengesini korumak için büyük bir özen göstermektedirler. Şefler, beklenmedik malzemeleri kullanarak risk alırken, aynı zamanda temel tat dengesi prensiplerine bağlı kalarak hem şaşırtıcı hem de damak zevkine uygun lezzetler oluşturmaktadırlar.

Mutfak şeflerinin risk yönetiminde stratejiler kodu kapsamında ifade ettikleri diğer alt kod *eğitim ve araştırma* alt kodudur. Bu alt kod, şeflerin yeni ve alışılmadık lezzet kombinasyonlarını denerken, bilgi birikimlerini nasıl artırdıklarını, bilimsel verilerden nasıl yararlandıklarını, farklı kaynaklardan nasıl ilham aldıklarını ve bu süreçte sürekli öğrenmeye nasıl devam ettiklerini incelemektedir. Bu hususta şeflerin ifadeleri şöyledir:

**Şef 8:** *“Bu tür eşleştirmelere girmeden önce, bazen bilimsel verilere dayalı araştırmalar yapıyorum ya da farklı mutfak kültürlerinden ilham alarak, denenmiş ama belki bizim mutfakta pek kullanılmayan eşleşmeleri kullanıyorum. Yani, risk almak evet, ama biraz düşünerek.”*

**Şef 12:** *“Öncelikle, detaylı bir risk değerlendirmesi yaparım. Eşleştirmeyi düşündüğüm malzemelerin aromatik bileşenlerini, tat profillerini ve diğer kimyasal özelliklerini detaylı olarak incelerim. Bu analiz potansiyel uyumsuzlukları veya beklenmedik reaksiyonları önceden tahmin etmeme yardımcı olur. Benzer eşleştirmelerle ilgili daha önceki deneyimlerimi ve diğer şeflerin çalışmalarını gözden geçiririm. Hatalardan ders çıkarmama ve daha bilinçli kararlar vermeme yardımcı olur böyle yapmak”*

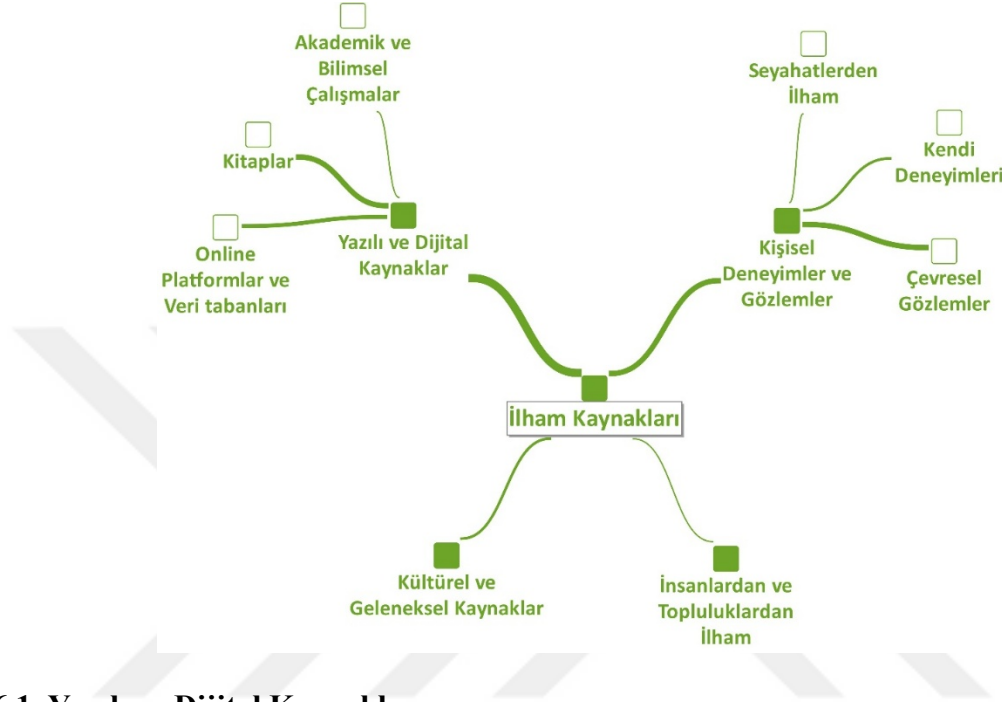
Mutfak şefleri, lezzet eşleştirmelerinde risk alırken, sadece sezgilerine ve deneyimlerine güvenmek yerine, aynı zamanda eğitim ve araştırmaya dayalı bilinçli bir yaklaşım sergilemektedirler. Bu, risk alırken daha bilinçli kararlar vermek ve başarı şansını artırmak için kritik bir öneme sahiptir. Eğitim ve araştırma, şeflerin lezzet ufkunu genişletmelerine, hatalardan ders çıkarmalarına ve gastronomi dünyasına yenilikçi katkılarda bulunmalarına olanak tanımaktadır.

### 3.6. LEZZET EŞLEŞTİRMELERİNDE İLHAM KAYNAKLARI

Lezzet eşleştirmesi temasının altıncı kategorisi lezzet eşleştirmelerinde ilham kaynakları kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine *“Lezzet ve lezzet*

eşleştirme konusunda ilham aldığınız kaynaklar nelerdir?” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda; yazılı ve dijital kaynaklar, kişisel deneyimler ve gözlemler, insanlardan ve topluluklardan ilham, kültürel ve geleneksel kaynaklar olmak üzere 4 farklı kod oluşturulmuştur.

Şekil 22. Lezzet Eşleştirmelerinde İlham Alma Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 3.6.1. Yazılı ve Dijital Kaynaklar

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde ilham kaynakları kategorisi kapsamında ifade ettikleri ilk kod *yazılı ve dijital kaynaklar* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; kitaplar, akademik ve bilimsel çalışmalar ile online platformlar ve veri tabanları olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin yazılı ve dijital kaynaklar kodu kapsamında ifade ettikleri ilk alt kod *kitaplar* alt kodudur. Kitaplar, mutfak şefleri için vazgeçilmez bir bilgi ve ilham kaynağıdır. Yemek kitapları, gastronomi alanındaki teorik çalışmalar, farklı mutfak kültürlerini tanıtan yayınlar, şeflere hem yeni fikirler sunar hem de mevcut bilgilerini derinleştirme fırsatı vermektedir.

**Şef 4:** “Birçok kitaptan yararlanıyorum. Örnek vermek gerekirse pastacılık alanında yapmış olduğumuz bazı çalışmalar var. Burada ne yapabiliriz dediğimizde elimizde çok fazla Fransız kitabı ve güzel reçeteler vardı. Onları çalıştık, değerlendirdik.”

**Şef 7:** “En başta tabii ki dünya mutfağının önde gelen şeflerinin yazdığı gastronomi kitapları geliyor; özellikle Ferran Adrià’nın moleküler gastronomi üzerine yazdıkları ve

*Massimo Bottura'nın yenilikçi yaklaşımları bize çok ilham veriyor. Bunların dışında Flavor Bible ve On Food and Cooking gibi kitaplar sürekli elimde."*

**Şef 9:** *"The Flavor Bible gibi kitaplar da önemli kaynaklardan biri; orada lezzetlerin hangi malzemelerle iyi gittiğine dair çok ayrıntılı bir analiz var. Bu tür kitaplar, benim için başka bir evren gibi oluyor."*

Sonuç olarak şefler, yemek kitaplarından gastronomi alanındaki teorik eserlere ve farklı kültürlerin mutfaklarını tanıtan yayınlara kadar çok çeşitli kitaplardan faydalanmaktadır. Bu kitaplar, şeflere hem teknik bilgi ve beceri kazandırmakta hem de yaratıcılıklarını besleyerek özgün lezzetler ortaya çıkarmalarına katkıda bulunmaktadır. Kitaplar, mutfak şefliğinin sadece pratik bir uygulama değil, aynı zamanda sürekli bir okuma, araştırma ve öğrenme süreci olduğunu da vurgulamaktadır.

Mutfak şeflerinin yazılı ve dijital kaynaklar kodu kapsamında ifade ettikleri ikinci alt kod *online platformlar ve veri tabanları* alt kodudur. Günümüzün dijital çağında, online platformlar ve veri tabanları, mutfak şefleri için hızla büyüyen ve vazgeçilmez hale gelen bir bilgi ve ilham kaynağıdır. Web siteleri, sosyal medya platformları, online dergiler, bloglar ve özel amaçlı veri tabanları, şeflere dünyanın dört bir yanındaki meslektaşlarının çalışmalarına erişim, yeni trendleri takip etme ve lezzet eşleştirmeleri hakkında detaylı bilgilere ulaşma imkânı sunmaktadır. Mutfak şeflerinin bu konudaki ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 4:** *"Foodpairing sitesinden bol bol yararlanıyorum."*

**Şef 8:** *"Food Pairing" diye bir web sitesi var, moleküler düzeyde hangi malzemeler birbiriyle uyumlu gösteriyor. Bazen saatlerce takılıyorum orada. Sosyal medyayı da aktif kullanıyorum. Instagram'da dünya şeflerini takip ediyorum."*

**Şef 11:** *"İlham aldığım pek çok kaynak var. Özellikle Instagram ve Pinterest gibi görsel ağırlıklı sosyal medya platformları, dünya çapındaki şeflerin paylaşımlarını takip etmemi sağlıyor."*

Şefler, özel amaçlı web sitelerinden (Food Pairing gibi) sosyal medya platformlarına (Instagram, Pinterest gibi) kadar geniş bir yelpazede online kaynaktan yararlanırlar. Bu platformlar, onlara hem moleküler düzeyde lezzet uyumları hakkında bilgi edinme hem de dünya çapındaki meslektaşlarının çalışmalarını takip etme imkânı sunar. Online platformlar ve veri tabanları, mutfak şefliğinin sadece geleneksel bilgi kaynaklarıyla sınırlı kalmayıp, sürekli olarak güncellenen ve genişleyen bir dijital

dünyaya da açıldığını kanıtlar. Bu dijital kaynaklar, şeflerin lezzet ufkunu genişletmelerine, yeni trendleri takip etmelerine ve gastronomi dünyasına yenilikçi katkılarda bulunmalarına olanak tanır.

Mutfak şeflerinin yazılı ve dijital kaynaklar kodu kapsamında ifade ettikleri son alt kod *akademik ve bilimsel çalışmalar* alt kodudur. Mutfak sanatının giderek daha bilimsel bir yaklaşımla ele alınmasıyla birlikte, akademik ve bilimsel çalışmalar, mutfak şefleri için önemli bir bilgi ve ilham kaynağı haline gelmiştir.

**Şef 7:** “*Profesyonel gastronomi dergilerini ve yayınları takip ederek, özellikle Heston Blumenthal’ın bilimsel yaklaşımını ve deneysel mutfak tekniklerini inceliyorum.*”

**Şef 8:** “*...aynı zamanda gıda kimyası alanındaki yeni araştırmaları da takip ediyorum.*”

**Şef 9:** “*Bilimsel çalışmalar da çok ilham veriyor. Bu alanda özellikle Heston Blumenthal gibi şeflerin çalışmaları çok önemli bir referans. Onun yaptığı bilimsel lezzet denemeleri ve aromatik bileşiklerin nasıl uyum sağladığına dair bilgileri, mutfağımda da kullanıyorum.*”

Bu ifadeler, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmeleri konusundaki bilgi ve ilham kaynaklarının, sadece pratik deneyim ve geleneksel bilgiyle sınırlı kalmayıp, bilimsel araştırmalara da dayandığını göstermektedir. Şefler, profesyonel gastronomi dergilerinden gıda kimyası alanındaki yeni araştırmalara ve öncü şeflerin (Heston Blumenthal gibi) bilimsel çalışmalarına kadar geniş bir yelpazede akademik ve bilimsel kaynaktan yararlanmaktadırlar. Bu kaynaklar, onlara lezzetlerin oluşumu, etkileşimi ve algılanması hakkında derinlemesine bilgi sağlayarak, mutfak sanatını daha bilinçli ve yenilikçi bir şekilde icra etmelerine olanak tanımaktadır.

### **3.6.2. Kişisel Deneyimler ve Gözlemler**

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde ilham kaynakları kategorisi kapsamında ifade ettikleri ikinci kod *kişisel deneyimler ve gözlemler* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; çevresel gözlemler, kendi deney ve gözlemleri ve seyahatlerden ilham olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin kişisel deneyimler ve gözlemler kodu kapsamında ifade ettikleri ilk alt kod *çevresel gözlemler* alt kodudur. Çevresel gözlemler, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmeleri konusunda ilham aldıkları en önemli kişisel deneyimlerden biridir.

Doğadaki renkler, kokular, dokular, mevsimsel değişimler, farklı coğrafyalardaki bitki örtüsü ve yerel ürünler, şeflere yeni fikirler vermekte ve yaratıcılıklarını tetiklemektedir.

**Şef 3:** *“Renk ve sunum konusunda Anadolu’nun el sanatlarından ilham alırım. Çini desenlerinden yola çıkarak yaptığım tabak düzenlemeleri, yemeklerin görünüşünü güzelleştirir. Kendi tasarladığım seramik tabaklarla servis yaparken, yemeğin sadece bir yemek değil, bir sanat eseri olduğunu göstermeye çalışırım.”*

**Şef 4:** *“Doğadan ilham almayı da seviyoruz; örneğin bir çiçeğin kokusu bize yeni bir tatlı fikri verebiliyor.”*

**Şef 8:** *“Doğadan da çok ilham alıyorum. Belgrad Ormanı’na gidiyorum bazen, sadece otları, mantarları inceliyorum. Geçen ay bulduğum yabani nanelerle öyle güzel bir sos yaptım ki!”*

**Şef 9:** *“Her şeyin başı doğa aslında. Mevsimsel ürünler, taze malzemeler ve yerel tatlar... Doğada bu kadar güzel uyumlar varken, mutfakta da bunları kullanabiliyorum. Örneğin, meyve ve sebzelerin mevsimine göre farklı tatları birleştirmek, genellikle müthiş sonuçlar veriyor.”*

**Şef 11:** *“Doğadan da ilham alıyorum. Aynı yerde yetişen bitkilerin genellikle birbirleriyle uyumlu olduğunu fark ettim. Bu yüzden mevsimlik malzemeleri kullanırken, doğal ortamdaki arkadaşlıklarını da göz önünde bulunduruyorum. Örneğin, ilkbaharda kuzu eti ile yabani kuşkonmaz ve taze nane kullanmak hem bilimsel hem de doğal bir eşleştirme örneği oluyor.”*

Çevresel gözlemler, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmeleri konusundaki ilham kaynaklarının sadece mutfakla sınırlı kalmayıp, doğadan, sanattan ve genel olarak çevrelerinden edindikleri gözlemlere de dayandığını göstermektedir. Şefler, Anadolu’nun el sanatlarından Belgrad Ormanı’ndaki bitki örtüsüne, bir çiçeğin kokusundan aynı yerde yetişen bitkilerin uyumuna kadar geniş bir yelpazede çevresel faktörden ilham alırlar. Bu gözlemler, onlara hem yeni lezzet kombinasyonları oluşturma hem de yemek sunumlarını görsel bir şölene dönüştürme konusunda fikir vermektedir.

Mutfak şeflerinin kişisel deneyimler ve gözlemler kodu kapsamında ifade ettikleri ikinci alt kod *kendi deneyimleri* alt kodudur. Şeflerin geçmişte yaptıkları yemekler, kullandıkları malzemeler, karşılaştıkları zorluklar, elde ettikleri başarılar ve genel olarak mutfakla ilgili tüm kişisel tecrübeleri, lezzet eşleştirmeleri konusundaki ilham olan kaynaklar arasında yer almaktadır.

**Şef 7:** “Ben İtalya’da çalışırken, şefin basit malzemelerle yarattığı lezzetlere hayran kalmıştım. Domates, fesleğen ve sarımsağın o mükemmel uyumu, benim için her zaman ilham kaynağı olmuştur.”

**Şef 10:** “Çocukluğumda anneannemin yaptığı vişne reçelinin kokusu, benim için her zaman mutluluk verici olmuştur. Bu yüzden tatlılarımda vişneyi farklı baharatlarla, mesela tarçın veya karanfille kullanmayı çok seviyorum. Bazen de vişneli sosları et yemeklerinin yanında servis ediyorum.”

Bu ifadeler mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmeleri konusundaki ilham kaynaklarının, sadece dış dünyadan değil, aynı zamanda kendi iç dünyalarından, yani kişisel mutfak geçmişlerinden ve deneyimlerinden de kaynaklandığını göstermektedir. Şeflerin kendi deneyimleri, onların en değerli ilham kaynağıdır ve bu kaynak, sürekli gelişen ve zenginleşen bir lezzet yolculuğunun temelini oluşturmaktadır.

Mutfak şeflerinin kişisel deneyimler ve gözlemler kodu kapsamında ifade ettikleri son alt kod *seyahatlerden ilham* alt kodudur. Bu alt kod, şeflerin seyahatleri sırasında tattıkları yerel yemeklerden, keşfettikleri farklı pişirme tekniklerinden, karşılaştıkları yeni malzemelerden ve genel olarak farklı mutfak kültürlerinden nasıl etkilendiklerini ve bu deneyimleri kendi mutfaklarına nasıl adapte ettiklerini ortaya koymaktadır. Bu hususta şeflerin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

**Şef 4:** “Ama sadece kitaplarla sınırlı kalmıyoruz; seyahat ettiğimiz her yerde sokak lezzetlerinden fine dining restoranlarına kadar her türlü deneyimi yaşamaya çalışıyoruz. Bazen bir sokak satıcısının yaptığı basit bir kombinasyon, bizim için yepyeni bir fikrin başlangıcı olabiliyor.”

**Şef 8:** “Bir de çok seyahat ediyorum. Her gittiğim yerden bir şey öğreniyorum. Geçen ay Vietnam’daydım, orada sokak yemeklerinden öyle etkilendim ki!”

Bu ifadeler mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmeleri konusundaki ilham kaynaklarının, sadece kendi mutfakları ve çevreleriyle sınırlı kalmayıp, farklı kültürlerin ve mutfakların keşfedildiği seyahatlerle de zenginleştiğini göstermektedir. Şefler, seyahat ettikleri yerlerdeki sokak lezzetlerinden fine dining restoranlarındaki deneyimlere, yerel pazarlardaki malzemelerden farklı pişirme tekniklerine kadar geniş bir yelpazede ilham alırlar. Bu deneyimler, onlara hem yeni lezzet kombinasyonları oluşturma hem de mevcut tarifleri farklı bir bakış açısıyla yorumlama konusunda fikir verir.



### 3.6.3. Kültürel ve Geleneksel Kaynaklar

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde ilham kaynakları kategorisi kapsamında ifade ettikleri üçüncü kod *kültürel ve geleneksel kaynaklar* kodudur. Mutfak şefleri, yeni lezzet kombinasyonları oluştururken ve mevcut tarifleri geliştirirken, sadece kişisel deneyimlerinden veya güncel trendlerden değil, aynı zamanda yüzyıllardır aktarılan kültürel ve geleneksel mutfak bilgilerinden de büyük ölçüde beslenmektedirler. Bu hususta şeflerin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

**Şef 3:** *“Anadolu mutfağının binlerce yıllık geçmişi benim için en büyük ilham kaynağı. Köyleri dolaşıp yaşlı ninelerimizden öğrendiğim tarifler, unutulmaya yüz tutmuş otlar ve baharatlar, menülerimin temelini oluşturuyor. Mesela, Karadeniz’de bulduğum kara lahana ile yaptığım dolgulu mantıyı, isli çökelek peyniri ve tereyağı ile servis ederek geleneksel lezzetleri günümüzdeki haliyle sunuyorum.”*

**Şef 6:** *“Farklı kültürlerin sokak lezzetlerini araştırıyor, örneğin Tayland sokak yemeklerinin tatlı-ekşi-acı dengesi bana yeni kombinasyonlar için ilham veriyor.”*

**Şef 9:** *“Ayrıca, yemek kültürleri de büyük bir ilham kaynağı. Her mutfakta kendine has lezzet eşleştirmeleri var. Mesela, İtalyan mutfağında zeytinyağı ve limon gibi klasik bir eşleşme var, ama Japon mutfağında da soya sosu ve wasabi müthiş bir uyum yakalıyor. Farklı kültürlerin yemeklerine göz atmak, o kültürlerin lezzet anlayışlarını keşfetmek gerçekten ilham verici oluyor.”*

**Şef 12:** *“Anadolu’nun zengin mutfak mirası, benim için en önemli ilham kaynağıdır. Yüzyıllardır aktarılan geleneksel reçeteler, pişirme teknikleri ve malzeme kullanımları, lezzet eşleştirmeleri konusunda temel bir referans noktası oluşturur. Bu reçetelerdeki denge ve uyum, modern yaklaşımlarım için de yol göstericidir. Anadolu’nun her bir köşesi, sanki ayrı bir mutfak gibi. Her bölgenin kendine özgü malzemeleri, yemekleri var. Bu da benim için sonsuz bir ilham demek.”*

Bu ifadeler mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmeleri konusundaki ilham kaynaklarının, sadece modern trendler ve kişisel deneyimlerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda yüzyıllardır aktarılan kültürel ve geleneksel mutfak bilgilerinden de beslendiğini gösterir. Şefler, Anadolu mutfağının zengin mirasından, Tayland sokak lezzetlerinin dengesine, İtalyan ve Japon mutfaklarının klasik eşleşmelerine kadar geniş bir yelpazede kültürel ve geleneksel kaynaklardan ilham alırlar. Bu kaynaklar, onlara hem yeni lezzet kombinasyonları oluşturma hem de mevcut tarifleri farklı bir bakış açısıyla

yorumlama konusunda yol gösterir. Kültürel ve geleneksel bilgiler, şeflerin lezzet haritalarını zenginleştirir, onlara yeni tatlar keşfetme ve bu tatları hem geleneksel hem de modern mutfak anlayışıyla harmanlama imkânı sunar. Ayrıca bu kod, lezzetin sadece damak tadıyla değil, aynı zamanda tarih, kültür ve coğrafyayla da derin bir bağa sahip olduğunu vurgular.

### 3.6.4. İnsanlardan ve Topluluklardan İlham

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde ilham kaynakları kategorisi kapsamında ifade ettikleri sonuncu kod *insanlardan ve topluluklardan ilham* kodudur. Mutfak şefleri, yeni lezzet kombinasyonları oluştururken ve mevcut tarifleri geliştirirken, sadece kitaplardan, seyahatlerden veya geleneksel bilgilerden değil, aynı zamanda diğer şeflerden, yemek topluluklarından ve hatta sosyal medya platformlarındaki etkileşimlerden de ilham almaktadırlar.

**Şef 2:** “Özellikle tarzını, yemek yapma şeklini veya tamamen farklı ve alakasız notaları bir araya getirme becerisini beğendiğim şeflerden sık sık ilham alıyorum.”

**Şef 6:** “Sosyal medya platformlarında aktif olan şeflerin paylaşımlarını takip ediyor, özellikle Instagram’da Dominique Crenn gibi yaratıcı şeflerin yenilikçi yaklaşımlarından ilham alıyorum.”

**Şef 11:** “Müşterilerimin geri bildirimleri, benim için en değerli ilham kaynaklarından biri. Onların damak zevklerini anlamak, beklentilerini karşılamak ve hatta onları şaşırtmak için sürekli olarak onlarla iletişim halinde olmaya çalışıyorum.”

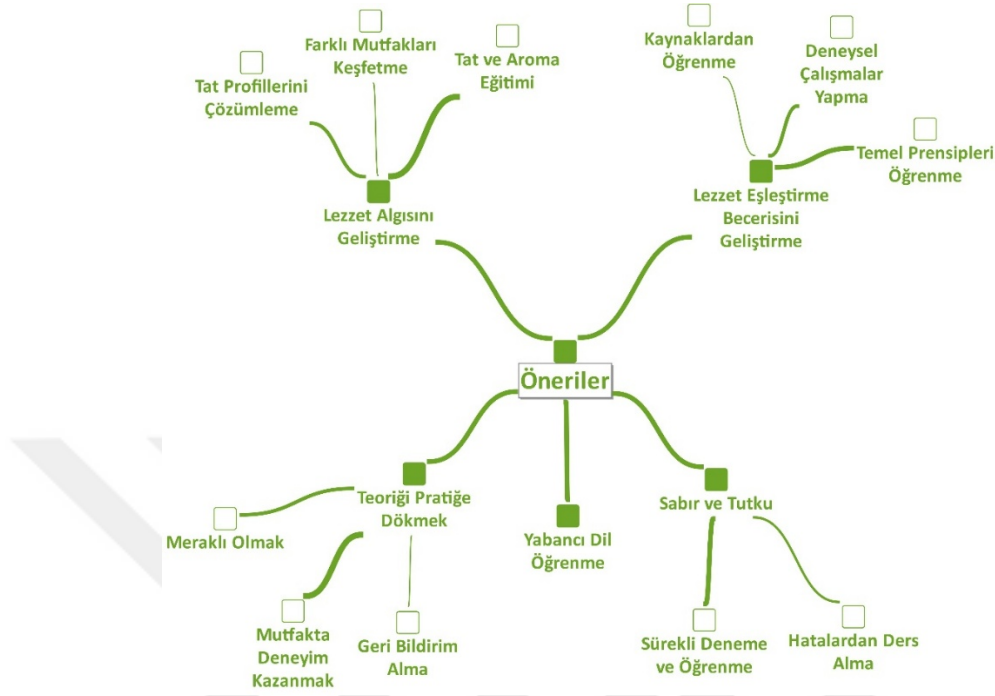
Sonuç olarak şefler, meslektaşlarının tarzlarından, sosyal medyadaki yaratıcı şeflerin yenilikçi yaklaşımlarından, müşteri geri bildirimlerinden ve genç aşçıların taze bakış açıları gibi unsurlardan ilham almaktadırlar. Farklı insanlarla ve topluluklarla etkileşimde bulunmak, şeflerin lezzet ufkunu genişletmekte, onların yaratıcılığını beslemekte ve gastronomi dünyasına benzersiz katkılarda bulunmalarını sağlamaktadır.

### 3.7. ÖNERİLER

Lezzet eşleştirmesi temasının sonuncu kategorisi öneriler kategorisidir. Bu kategori kapsamında mutfak şeflerine “Lezzet algısı ve lezzet eşleştirme konusunda kendini geliştirmek isteyen şeflere veya gastronomi/aşçılık öğrencilerine ne gibi önerilerde bulunursunuz?” sorusu yöneltilmiş olup verilen cevaplar doğrultusunda;

lezzet algısını geliştirme, lezzet eşleştirme becerisini geliştirme, sabır ve tutku, teoriği pratiğe dökmek, yabancı dil öğrenmek olmak üzere 5 farklı kod oluşturulmuştur.

**Şekil 23.** Öneriler Kategorisine İlişkin Kod Haritası



### 3.7.1. Lezzet Algısını Geliştirme

Mutfak şeflerinin öneriler kategorisi kapsamında ifade ettikleri ilk kod *lezzet algısını geliştirme* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; tat ve aroma eğitimi, tat profillerini çözümü ile farklı mutfakları keşfetme olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme kodu kapsamında ifade ettikleri en yoğun alt kod *tat ve aroma eğitimi* alt kodudur. Bu hususta mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 1:** “Lezzet sadece ağızda değil, burunda ve gözde de başlar. Baharatları koklayarak tanıyın, dokulara dikkat edin, renk uyumlarına özen gösterin. Yani, sadece tadı değil, yemeğin bütününe algılamaya çalışın.”

**Şef 6:** “Öncelikle temel tatları (tatlı, tuzlu, ekşi, acı, umami) tek tek deneyimleyip, bunları ayırt etmeyi öğrenmeliler; bunun için her bir tadı farklı yoğunluklarda test etmelerini öneririm. Her sabah mutfığa geldiğimde, taze otları, baharatları ve malzemeleri tek tek koklayıp tadarak güne başlarım; genç şeflerin de bu alışkanlığı edinmesi gerektiğine inanıyorum.”

**Şef 8:** “Öncelikle, lezzetlerin temel bileşenlerini öğrenmek çok önemli: tatlı, tuzlu, ekşi, acı ve umami. Bunların nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamadan lezzet eşleştirmeleri yapmak zor olabilir.”

**Şef 12:** “Beş temel tadı iyice öğrenin. Her birinin ne olduğunu, nasıl hissettirdiğini, hangi yiyeceklerde bulunduğunu anlamaya çalışın. Tatların yanı sıra aromaları da keşfedin. Bir yemeği kokladığınızda neler hissettiğinizi, hangi aromaları aldığınızı anlamaya çalışın.”

Bu ifadeler mutfak şeflerinin, lezzet eşleştirmeleri konusunda başarılı olmak için, lezzet algısını güçlendirmenin önemini vurguladıklarını göstermektedir. Şefler, bu konuda özellikle “Tat ve Aroma Eğitimi” alt koduna dikkat çekmektedirler. Temel tatları (tatlı, tuzlu, ekşi, acı, umami) ve çeşitli aromaları tanımak, ayırt etmek ve bunların arasındaki etkileşimleri anlamak için, şefler, çoklu duyuşsal algıyı kullanmayı (koklama, dokunma, görme), temel tatları farklı yoğunluklarda test etmeyi, düzenli olarak tat ve koku egzersizleri yapmayı, lezzet bileşenlerini ve etkileşimlerini öğrenmeyi ve aromaları keşfetmeyi önerirler. Bu eğitimler, şeflerin lezzetleri daha derinlemesine anlamalarına, yeni lezzet kombinasyonları oluşturmalarına ve yemeklerini daha bilinçli bir şekilde hazırlamalarına yardımcı olmaktadır.

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme kodu kapsamında ifade ettikleri diğer yoğun alt kod *tat profillerini çözümleme* alt kodudur. Bu hususta mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 1:** “Herhangi bir yemek yerken ya da bir malzeme denerken, sadece “Bu güzelmış” demekle yetinmesinler. Tadını derinlemesine analiz etmeye çalışsınlar. Bir malzemeyi gerçekten tanımadan onu başka bir şeyle eşleştirmek zor olur. Mesela, farklı tuz çeşitlerini ya da yağları tek başına deneyin. Hangi malzeme nasıl bir karaktere sahip, bunu öğrenin. Bu bilgi, mutfakta size çok yardımcı olur.”

**Şef 3:** “Yıllardır bu işle uğraşıyorum, lezzet algısını geliştirmenin en kolay yolu bol bol tatmak. Pahalı şeylere gerek yok, evde bile yapabilirsin. Mesela her sabah kahvaltıda farklı peynirler dene. Beyaz peynir ne kadar tuzlu, kaşar ne kadar olgun, tulum ne kadar keskin, bunları karşılaştı. Marketteki domatesle pazardakini kıyasla. Belki çok basit geliyor ama zamanla damağın gelişecek.”

**Şef 5:** “Her şeyden önce klasik tatları çok iyi öğrenmek gerekiyor. Yani önce temeli sağlam atmadan fusion'a ya da modern mutfığa atlamamak lazım. Her malzemeyi tek tek

*tatmayı, hatta çiğ halinden pişmiş haline kadar tüm süreçlerde nasıl değiştiğini gözlemlemeyi öneriyorum. Mesela bir havucu çiğ, haşlanmış, fırınlanmış ve karamelize edilmiş haliyle tadın; aradaki farkları not edin.”*

Bu kod mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmeleri konusunda ustalaşmak için, malzemelerin ve yemeklerin tat profillerini derinlemesine analiz etmenin önemini vurguladıklarını göstermektedir. Şefler, bu konuda, sadece yüzeysel bir tat değerlendirmesi yapmak yerine, malzemelerin ve yemeklerin tat, aroma ve doku özelliklerini detaylı bir şekilde incelemeyi, farklı çeşitleri karşılaştırmayı, malzemelerin farklı pişirme aşamalarındaki tat değişimlerini gözlemlemeyi ve klasik tatları çok iyi öğrenmeyi önerirler. Bu analizler, şeflerin, hangi malzemelerin birbiriyle uyumlu olduğunu, hangi tatların birbirini dengelediğini veya tamamladığını daha iyi anlamalarına ve böylece daha yaratıcı ve dengeli lezzet kombinasyonları oluşturmalarına yardımcı olmaktadır.

Mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirme kodu kapsamında ifade ettikleri son alt kod *farklı mutfakları keşfetme* alt kodudur. Bu alt kod, şeflerin, farklı dünya mutfaklarını inceleyerek, o mutfakların özgün lezzet kombinasyonlarını, malzeme kullanımlarını ve pişirme tekniklerini öğrenmenin, lezzet algısını ve eşleştirme becerilerini geliştirmedeki önemini vurguladıkları önerileri kapsamaktadır. Bu hususta mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 2:** *“Farklı mutfak kültürlerini araştırın ve o kültürlerin neden belirli malzemeleri bir arada kullandığını anlamaya çalışın. Örneğin Uzakdoğu mutfağında tatlı-ekşi-acı dengesinin nasıl kurulduğunu inceleyin.”*

**Şef 8:** *“Farklı mutfakları inceleyin. Her kültür, kendine özgü lezzet kombinasyonları ve yemek anlayışları ile size yeni fikirler sunar.”*

**Şef 10:** *“Farklı dünya mutfaklarının temel malzemelerini ve pişirme tekniklerini öğrensinler.”*

Şefler, farklı mutfak kültürlerini araştırmayı, o kültürlerin özgün lezzet kombinasyonlarını ve malzeme kullanım nedenlerini anlamaya çalışmayı, farklı mutfakların temel malzemelerini ve pişirme tekniklerini öğrenmeyi ve bu sayede lezzet algılarını ve eşleştirme becerilerini geliştirmeyi önermektedirler. Farklı mutfakları keşfetmek şeflere, kendi mutfaklarında kullanabilecekleri yeni teknikler, malzemeler ve

lezzet kombinasyonları hakkında bilgi sağlamakta ve onların yaratıcılıklarını tetikleyerek yemeklerine farklı bir boyut katmalarına yardımcı olmaktadır.

### 3.7.2. Lezzet Eşleştirme Becerisini Geliştirme

Mutfak şeflerinin öneriler kategorisi kapsamında ifade ettikleri ikinci kod *lezzet eşleştirme becerisini geliştirme* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; temel prensipleri öğrenme, deneysel çalışmalar yapma ve kaynaklardan öğrenme olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme becerisini geliştirme kodu kapsamında ifade ettikleri en yoğun alt kod *temel prensipleri öğrenme* alt kodudur. Bu hususta mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 4:** “Öncelikle, yiyeceklerin temel tat profillerini anlamak önemlidir. Tuzlu, tatlı, ekşi, acı ve umami... Bu beş temel tadın birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini kavramak, hangi malzemelerin bir araya geldiğinde dengeli ve lezzetli bir sonuç vereceğini tahmin etmenize yardımcı olur. Örneğin, asiditesi yüksek bir yemeğe biraz tatlılık eklemek, dengeyi sağlayabilir.”

**Şef 9:** “Bir malzemeyi gerçekten tanımadan onu başka bir şeyle eşleştirmek zor olur. Mesela, farklı tuz çeşitlerini ya da yağları tek başına deneyin. Hangi malzeme nasıl bir karaktere sahip, bunu öğrenin. Bu bilgi, mutfakta size çok yardımcı olur.”

**Şef 10:** “Klasik lezzet eşleştirme teorilerini (tatlı-tuzlu, ekşi-acı gibi) öğrenmelerini öneririm.”

**Şef 12:** “Bazı lezzetlerin birbiriyle çok iyi gittiğini bilin. Hani, tatlı ve tuzlu, ekşi ve yağlı gibi temel eşleşmeleri öğrenin.”

Bu ifadeler şeflerin, başarılı lezzet eşleştirmeleri yapabilmek için, gastronominin temel prensiplerini, lezzet teorilerini ve malzeme bilgisini öğrenmenin kritik önem taşıdığını vurguladıklarını gösterir. Şefler, bu konuda, malzemelerin tat profillerini ve karakterlerini derinlemesine anlamayı, klasik lezzet eşleştirme teorilerini (tatlı-tuzlu, ekşi-acı, vb.) öğrenmeyi, temel tatların (tuzlu, tatlı, ekşi, acı, umami) birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini kavramayı ve bu bilgileri kullanarak, hangi malzemelerin bir araya geldiğinde dengeli ve lezzetli sonuçlar vereceğini tahmin etmeyi önerirler. Bu temel prensipleri öğrenmek, şeflerin lezzet eşleştirmeleri konusunda daha bilinçli ve kendinden

emin kararlar almalarını, yaratıcılıklarını kullanarak yeni ve özgün lezzet kombinasyonları oluşturmalarını ve yemeklerini bir üst seviyeye taşımalarını sağlar.

### 3.7.3. Sabır ve Tutku

Mutfak şeflerinin öneriler kategorisi kapsamında ifade ettikleri üçüncü kod *sabır ve tutku* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; sürekli deneme ve öğrenme ile hatalardan ders alma olmak üzere 2 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin sabır ve tutku kodu kapsamında ifade ettikleri en yoğun alt kod *sürekli deneme ve öğrenme* alt kodudur. Bu hususta mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 2:** “Gastronomi ve mutfak sanatlarında başarı, kısa süreli deneyimlerle elde edilecek bir şey değil. Bir yerde bir-iki ay çalışmak, yalnızca yüzeysel bir bakış açısı kazandırır; gerçek anlamda öğrenmek için daha fazla zaman ve çaba gerekir.”

**Şef 5:** “Son olarak, bu işin hiç bitmeyecek bir öğrenme süreci olduğunu kabul edin; en tecrübeli şefler bile her gün yeni bir şey öğreniyor. Mümkünse staj veya workshop'lara katılın, başka şeflerle tanışın ve onların tecrübelerinden faydalanın.”

**Şef 8:** “Lezzet eşleştirmeleri ve tat denemeleri bazen yanlış gitse de bir deneyim sağlar. Sabırlı olun, çünkü her başarısız deneme size bir şeyler öğretir.”

Şefler, bu konuda, gastronomi ve mutfak sanatlarında başarının kısa süreli deneyimlerle elde edilemeyeceğini, gerçek anlamda öğrenmek için daha fazla zaman ve çaba gerektiğini, bu işin hiç bitmeyecek bir öğrenme süreci olduğunu kabul etmenin önemini, staj veya workshop'lara katılarak, başka şeflerle tanışarak ve onların tecrübelerinden faydalanarak öğrenmeye devam etmenin gerekliliğini ve lezzet eşleştirmeleri ve tat denemeleri bazen yanlış gitse bile, sabırlı olup her başarısız denemeden bir şeyler öğrenmenin değerini vurgularlar. Bu alt kod, gastronomi yolculuğunun, sadece yetenek ve bilgiyle değil, aynı zamanda sabır, tutku, azim, sürekli öğrenme isteği ve deneyimlerden ders çıkarma becerisiyle şekillendiğini gösterir.

Mutfak şeflerinin sabır ve tutku kodu kapsamında ifade ettikleri diğer alt kod *hatalardan ders alma* alt kodudur. Bu alt kod, şeflerin, gastronomi alanında gelişimin, kaçınılmaz olarak hatalar yapmaktan ve bu hatalardan ders çıkarmaktan geçtiğini, başarısız denemelerin, öğrenme sürecinin önemli bir parçası olduğunu vurguladıkları önerileri kapsamaktadır. Bu hususta mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 4:** “Başarısız denemelerden korkmayın, çünkü en iyi öğrenme yöntemi başarısızlıklardan ders çıkarmaktır.”

**Şef 7:** “Son olarak, not defteri tutmalarını, denedikleri her tarifi, her kombinasyonu ve her başarısızlığı kaydetmelerini, çünkü gerçek öğrenmenin başarısızlıklardan geldiğini unutmamalarını söylüyorum.”

**Şef 8:** “Hatalar yaparak, her denemede bir yeni öğrenirsiniz ve bu, zamanla en doğru eşleştirmeleri yapmanızı sağlar.”

**Şef 11:** “Son olarak, sürekli deney yapmaktan ve hata yapmaktan korkmamalarını, çünkü en yaratıcı lezzet kombinasyonlarının çoğu zaman başarısız denemelerin ardından ortaya çıktığını hatırlatıyorum.”

Bu ifadeler şeflerin, gastronomi alanında gelişimin sadece başarılarla değil, aynı zamanda başarısızlıklardan ders çıkarmakla mümkün olduğunu vurguladıklarını göstermektedir. Şefler bu konuda, başarısız denemelerden korkmamak gerektiğini, en iyi öğrenme yönteminin başarısızlıklardan ders çıkarmak olduğunu, not defteri tutarak denen her tarifi, kombinasyonu ve başarısızlığı kaydetmenin önemini, hatalar yaparak her denemede yeni bir şeyler öğrenilebileceğini ve bunun zamanla en doğru eşleştirmeleri yapmayı sağlayacağını ve sürekli deney yapmaktan ve hata yapmaktan korkmamak gerektiğini, çünkü en yaratıcı lezzet kombinasyonlarının çoğu zaman başarısız denemelerin ardından ortaya çıktığını belirtirler. Bu alt kod; hataların, öğrenme sürecinin doğal ve değerli bir parçası olduğunu, bu deneyimlerin, daha bilinçli ve yaratıcı lezzet eşleştirmeleri yapmaya, daha iyi bir şef olmaya ve gastronomi alanında ilerlemeye yardımcı olduğunu vurgulamaktadır.

#### **3.7.4. Teoriği Pratiğe Dökmek**

Mutfak şeflerinin öneriler kategorisi kapsamında ifade ettikleri dördüncü kod *teoriği pratiğe dökmek* kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; meraklı olmak, geri bildirim almak ve mutfakta deneyim kazanmak olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur.

Mutfak şeflerinin teoriği pratiğe dökmek kodu kapsamında ifade ettikleri en yoğun alt kod *mutfakta deneyim kazanmak* alt kodudur. Bu kod, şeflerin, sadece teorik bilgiyle yetinmeyip, bu bilgiyi mutfakta aktif olarak uygulamak ve deneyim kazanmanın önemini vurguladıkları önerileri kapsamaktadır. Bu hususta mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:



**Şef 1:** “Ama sadece okumak yetmez, mutlaka mutfakta uygulayın.”

**Şef 3:** “Teorik bilgi önemli ama mutlaka pratiğe dökülmeli; kitaplarda okuduğunuz her şeyi denemeye çalışın.”

**Şef 7:** “Son olarak, pratik deneyim için profesyonel mutfaklarda staj yapmalarını öneririm.”

**Şef 10:** “Önce teorik araştırma yapıp sonra pratik uygulamalarla deneyim kazanmaları çok önemli.”

Mutfak şefleri, gastronomi alanında gelişimin, sadece teorik bilgiyle değil, aynı zamanda bu bilgiyi mutfakta aktif olarak uygulayarak ve deneyim kazanarak mümkün olduğunu vurgulamaktadırlar. Şefler, bu konuda, sadece okumanın yeterli olmadığını, mutlaka mutfakta uygulamanın gerekliliğini, teorik bilginin önemli olduğunu ama mutlaka pratiğe dökülmesi ve kitaplarda okunan her şeyin denemeye çalışılmasının önemini, pratik deneyim için profesyonel mutfaklarda staj yapılmasını ve önce teorik araştırma yapıp sonra pratik uygulamalarla deneyim kazanmanın çok önemli olduğunu belirtirler. Mutfakta geçirilen zaman, sadece yemek pişirme becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda zaman yönetimi, organizasyon, ekip çalışması ve stres yönetimi gibi daha geniş yetenekleri de güçlendirmektedir.

Mutfak şeflerinin teorisi pratiğe dökmek kodu kapsamında ifade ettikleri diğer yoğun alt kod *meraklı olmak* alt kodudur. Bu alt kod, şeflerin, gastronomi alanında sürekli öğrenmeye ve keşfetmeye açık olmanın, mutfakta meraklı bir yaklaşım sergilemenin ve lezzetlerin ardındaki nedenleri sorgulamanın önemini vurguladıkları önerileri kapsar. Şeflerin bu doğrultudaki ifadeleri şöyledir:

**Şef 8:** “Bu süreçte sürekli öğrenme ve keşfetmeye açık olmak çok önemli, çünkü mutfak gerçekten sonsuz bir keşif alanı.”

**Şef 12:** “Mutfakta her zaman meraklı olun. “Bu lezzet neden böyle? Bu ikisi neden bu kadar iyi gidiyor?” gibi sorular sorarak bu işi anlamaya çalışın.”

Bu kod şeflerin, gastronomi alanında gelişimin, sadece bilgiyi uygulamakla kalmayıp, aynı zamanda sürekli öğrenmeye, keşfetmeye açık olmaya ve mutfakta meraklı bir yaklaşım sergilemeye bağlı olduğunu vurguladıklarını göstermektedir. Şefler bu konuda, sürekli öğrenme ve keşfetmeye açık olmanın çok önemli olduğunu, çünkü mutfakın gerçekten sonsuz bir keşif alanı olduğunu ve mutfakta her zaman meraklı

olunması gerektiğini, “Bu lezzet neden böyle? Bu ikisi neden bu kadar iyi gidiyor?” gibi sorular sorarak bu işi anlamaya çalışmanın önemini belirtirler. Bununla birlikte merakın, gastronomi alanında ilerlemenin itici gücü olduğunu, yeni lezzet kombinasyonları keşfetmeye, farklı teknikleri denemeye ve mutfakta yaratıcılığı artırmaya yardımcı olduğunu vurgulanmaktadır.

Mutfak şeflerinin teoriği pratiğe dökmek kodu kapsamında ifade ettikleri diğer son alt kod *geri bildirim almak* alt kodudur. Bu hususta mutfak şeflerinin ifadeleri şu şekildedir:

**Şef 1:** “Yaptığınız yemekleri başkalarına tattırın ve dürüst geri bildirim isteyin. İnsanların bir yemeği nasıl algıladığını anlamak, sizin kendi lezzet algınızı geliştirmenize çok yardımcı olur.”

**Şef 9:** “Yaptığınız yemekleri başkalarına tattırın ve dürüst geri bildirim isteyin. İnsanların bir yemeği nasıl algıladığını anlamak, sizin kendi lezzet algınızı geliştirmenize çok yardımcı olur.”

Şefler, yapılan yemekleri başkalarına tattırmanın ve dürüst geri bildirim istemenin, insanların bir yemeği nasıl algıladığını anlamının ve bu sayede kendi lezzet algısını geliştirmenin çok yardımcı olacağını belirtirler. Bu alt kod, geri bildirimin hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle, öğrenme sürecinin önemli bir parçası olduğunu ve şeflerin, lezzet profillerini iyileştirmelerine, tekniklerini geliştirmelerine ve daha başarılı yemekler yaratmalarına yardımcı olduğunu vurgular. Geri bildirim almak, şeflerin kendi kör noktalarını görmelerini, farklı bakış açılarını anlamalarını ve sürekli olarak kendilerini geliştirmelerini sağlar.

### 3.7.5. Yabancı Dil Öğrenme

Mutfak şeflerinin öneriler kategorisi kapsamında ifade ettikleri son kod *yabancı dil öğrenme* kodudur. Bu hususta **Şef 4:** “Artık dünya globalleşti, uluslararası standartlardayız tek bir dil yeterli olmayacaktır. Farklı bir noktaya gelmek istiyorsan ikinci bir yabancı dil gerekli.” diyerek sadece anadilin gastronomi alanında başarılı olmak için yeterli olmadığını belirtmektedir. Uluslararası alanda çalışmak, farklı kültürleri anlamak ve uluslararası kaynaklardan bilgi edinmek için en az bir yabancı dilin bilinmesi gerektiğini de vurgulamaktadır. **Şef 7** ise: “Ayrıca mutlaka bir yabancı dil öğrenmeleri, uluslararası literatürü takip edebilmeleri için şarttır.” şeklindeki ifadesiyle gastronomi alanında gelişmek ve ilerlemek isteyenlerin mutlaka bir yabancı dil

öğrenmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak bu kod gastronomi alanında uluslararası başarıyı hedefleyenler için yabancı dil bilmenin bir gereklilik olduğunu vurguladıkları bir öneridir. Şefler, globalleşen dünyada rekabet edebilmek, uluslararası standartlara uyum sağlamak, bilgiye erişmek ve kariyer fırsatlarını genişletmek için en az bir, hatta mümkünse iki yabancı dil öğrenmenin önemini belirtmektedirler.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya katılan mutfak şeflerinin görüşleri “Tartışma ve Sonuçlar” başlığı altında literatür ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda belirlenen öneriler ise “Öneriler” başlığı altında verilmiştir.

#### 1.TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu araştırmanın amacı, mutfak şeflerinin lezzet algılarını, lezzet eşleştirme konusundaki yaklaşımlarını ve bu süreçlerdeki deneyimlerini derinlemesine anlamaktır. Bu amaç doğrultusunda, 12 farklı mutfak şefi ile yarı yapılandırılmış mülakat gerçekleştirilmiştir. Mutfak şefleri ile yapılan mülakatların analizi sonucunda ise; lezzet, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi olmak üzere üç farklı tema oluşturulmuştur. Bu temalar, bu temaları oluşturan kategoriler ve kategorileri oluşturan kodlar ise bulgular bölümünde modellenerek incelenmiş ve analiz edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde, mutfak şeflerinin görüşlerinin incelenmesinden elde edilen bulgular, literatür kapsamında tartışılacak ve elde edilen sonuçlar değerlendirilecektir.

##### 1.1. LEZZET TEMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Lezzet temasına ilişkin bulgular; mevcut literatür kapsamında mutfak şeflerinin görüşleri ve deneyimleri üzerinden değerlendirilmiştir. Mutfak şeflerinin lezzet temasına ilişkin görüşleri; “Lezzetin Anlamı”, “Lezzetli Yemeğin Özellikleri” ve “Yemeğin Önceliği” olmak üzere 3 kategoride toplanmıştır. Her bir kategori mutfak şeflerinin ifadeleri ile oluşmuş; deneyim, gözlem, algı, yaşantı ve tecrübe edilmiş örnekler içermektedir. Elde edilen görüşlerden yola çıkarak lezzet teması anlamlandırılmıştır.

Lezzetin anlamı kategorisi kapsamındaki bulgular şeflerin lezzeti tek boyutlu bir kavram olarak görmediklerini, aksine onu karmaşık ve çok katmanlı bir olgu olarak deneyimlediklerini ortaya koymaktadır. “Lezzetin Anlamı” kategorisi altında toplanan veriler; lezzetin duysal deneyim, iletişim ve paylaşım, deneyim ve hikâye, anılar ve duygular, kişisel yaklaşım ve zor tanımlanabilirlik gibi farklı kodlar etrafında şekillendiğini göstermiştir. Bu kodlar arasında, şeflerin ifadelerinde en belirgin ve merkezi konuma sahip olan boyutun *duysal deneyim* olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı şefler, lezzetin temelini tat, koku, doku, görme ve hatta işitme duyularının etkileşimiyle oluşan bütünsel bir algı olarak tanımlamaktadırlar. Bu bulgu, lezzetin sadece dildeki tat reseptörleriyle sınırlı olmadığı, aksine birden fazla duyu kanalından gelen bilgilerin

beyinde bütünleştirilmesiyle oluşan karmaşık bir algı olduğunu savunan modern gastronomi ve duyuşal bilim literatürü ile önemli ölçüde örtüşmektedir.

Nitekim, duyuşal bilim alanındaki çalışmalar, lezzet algısının oluşumunda koku duyuşunun (özellikle retronasal koku alma yoluyla) baskın bir rol oynadığını uzun süredir vurgulamaktadır (Rozin, 1982; Murphy vd., 1977). Şeflerin lezzeti tanımlarken koku ve tat birlikteliğine sıkça vurgu yapmaları, bu bilimsel gerçeğin profesyonel mutfak pratiğindeki yansıması olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, şeflerin doku (kıvam, sertlik, gevreklik vb.), görsel sunum (renk, düzenleme, form) ve hatta yemeğin çıkardığı sesleri (çıtırtı, köpürme sesi vb.) lezzet deneyiminin ayrılmaz parçaları olarak görmeleri, Spence (2015) gibi araştırmacıların öncülüğünü yaptığı “çoklu duyuşal algı” (multisensory perception) kavramıyla güçlü bir paralellik göstermektedir.

Lezzet teması kapsamında ele alınan bir diğer kategori lezzetli yemeğin özellikleridir. Bu kategori altındaki bulgular, lezzetli bir yemeğin tanımlanmasında birden fazla faktörün etkileşim halinde olduğunu ortaya koymaktadır. Şeflerin ifadeleri; duyuşal özellikler (koku, tat, doku, sıcaklık, görsellik ve sunum), malzeme kalitesi (tazelik, hijyen, kaliteli malzeme seçimi, yerel ve mevsimsel ürün kullanımı), hazırlık ve pişirme süreci ile yemeğin taşıdığı duyuşal ve kültürel boyut gibi temel kodlar etrafında yoğunlaşmıştır. Bu kodlar arasında, şeflerin lezzetli bir yemeği tanımlarken en sık ve merkezi olarak vurguladıkları iki boyutun duyuşal özellikler ve malzeme kalitesi olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, profesyonel mutfak pratiğinde lezzetin somutlaştırılmasında bu iki unsurun taşıdığı kritik önemi gözler önüne sermektedir.

Şeflerin lezzetli yemeğin tanımlanmasında duyuşal özelliklere (koku, tat, doku, sıcaklık, görsellik) merkezi bir rol atfetmeleri, bir önceki kategoride tartışılan lezzetin çoklu duyuşal doğasıyla doğrudan ilişkilidir. Lezzetli bir yemek şeflere göre, öncelikle duylara hitap etmelidir. Tat ve kokunun uyumu, yemeğin beklenen veya şaşırtıcı aromatik profili, lezzetin temel taşları olarak görülmektedir (Lawless & Heymann, 2010). Bununla birlikte, şeflerin dokuya (örneğin, yemeğin ağızdaki hissi, çıtırlığı, pürüzsüzlüğü) ve sıcaklığa (yemeğin ideal servis sıcaklığı) yaptığı vurgu, lezzet deneyiminin sadece kimyasal duylardan (tat ve koku) ibaret olmadığını, fiziksel duyumların da lezzet algısını tamamlamada ve zenginleştirmede ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Bourne, 2002; Vilgis, 2013). Özellikle dokusal çeşitlilik ve kontrastların (örneğin, yumuşak bir pürenin yanında çıtır bir element) yemeği daha ilgi çekici ve lezzetli kıldığı yönündeki ifadeler, modern mutfak anlayışlarında dokuya

verilen artan önemi yansıtmaktadır. Görsellik ve sunumun lezzetli yemek tanımındaki yeri ise, “gözlerimizle de yeriz” deyişini doğrular niteliktedir. Çekici bir sunumun, yemeğe karşı olumlu bir beklenti yaratarak algılanan lezzeti artırabildiği, Piqueras-Fiszman ve Spence (2015) gibi araştırmacılar tarafından da ortaya konmuştur. Şeflerin sunuma gösterdiği özen, yemeğin sadece lezzetini değil, aynı zamanda estetik değerini de misafire sunma çabasının bir parçasıdır. Duyusal özelliklerle birlikte, şefler tarafından lezzetli yemeğin olmazsa olmazı olarak görülen diğer temel unsur ise malzeme kalitesidir. Şefler, en iyi lezzetin ancak en iyi malzemeyle elde edilebileceği konusunda hemfikirler. Bu durum, “iyi bir yemek iyi bir ürünle başlar” felsefesinin profesyonel mutfaklardaki yaygın kabulünü göstermektedir.

Lezzet teması kapsamında ele alınan son kategori yemeğin önceliğidir. Bu bağlamda mutfak şeflerinin ifadeleri lezzet öncelikli, sunum öncelikli yaklaşım, dengeli yaklaşım, duruma göre değişen öncelikler gibi kodlar etrafında şekillenmiştir. Bu kodlar arasında, en sık ve merkezi olarak vurguladıkları boyutun lezzet öncelikli yaklaşım olduğu dikkat çekmektedir.

Lezzet teması kapsamında ele alınan son kategori, mutfak şeflerinin bir yemek yaparken veya değerlendirirken lezzet ve sunum arasında nasıl bir önceliklendirme yaptığını odaklanan “Yemeğin Önceliği”dir. Bu bağlamda mutfak şeflerinin ifadeleri, yaklaşımlarının lezzet öncelikli, sunum öncelikli, dengeli ve duruma göre değişen öncelikler gibi farklı kodlar etrafında şekillendiğini göstermiştir. Ancak bu farklı yaklaşımlar arasında, şeflerin ifadelerinde en sık ve merkezi olarak vurguladıkları boyutun lezzet öncelikli yaklaşım olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgu, şeflerin büyük çoğunluğunun bir yemeğin özünü ve temel değerini lezzetinde gördüğünü, sunumun ise bu özü destekleyen veya tamamlayan, ancak tek başına yeterli olmayan bir unsur olarak konumlandırıldığını düşündürmektedir.

Lezzetin bu öncelikli konumu, yemeğin temel işlevi olan duysal tatmin ve haz sağlama ile doğrudan ilişkilidir. Literatürde de tüketicilerin restoran deneyimlerindeki memnuniyetini belirleyen en önemli faktörlerden birinin, sıklıkla yemeğin tadı ve lezzeti olduğu vurgulanmaktadır (Sulek & Hensley, 2004; Namkung & Jang, 2007). Tüketiciler görsel olarak çekici bir yemekle karşılaşmaktan memnuniyet duysalar da eğer yemeğin lezzeti beklentileri karşılamazsa, genel deneyim olumsuz etkilenecektir. Şeflerin bu “lezzet öncelikli” yaklaşımı, yemeğin özüne duydukları saygıyı ve misafire sunulması gereken temel değerle lezzet olduğu inancını yansıtır. Görsel estetik veya sunum

teknikleri ne kadar etkileyici olursa olsun, eğer tabaktaki ürün lezzet açısından zayıfsa, şefler için yemek amacına ulaşmamış sayılmaktadır. Bu durum, Zampollo ve diğerlerinin (2012) şeflerin yaratıcılık süreçlerini incelerken, lezzet uyumunun ve malzeme kalitesinin genellikle estetik kaygılardan önce geldiğini belirten bulgularıyla paralellik göstermektedir. Onlara göre şefler, yeni bir yemek geliştirirken öncelikle lezzet profili ve bileşenlerin uyumu üzerine odaklanmakta, sunumu ise bu lezzet kompozisyonunu en iyi şekilde ifade edecek bir araç olarak sonradan düşünmektedirler.

## 1.2. LEZZET ALGISI TEMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Lezzet algısı temasına ilişkin bulgular; mevcut literatür kapsamında mutfak şeflerinin görüşleri ve deneyimleri üzerinden değerlendirilmiştir. Mutfak şeflerinin lezzet algısı temasına ilişkin görüşleri; “Lezzet Algısını Etkileyen Unsurlar”, “Lezzet Algısı ve Duygu Durumu İlişkisi”, “Lezzet Algısının Kişiden Kişiye Değişmesi”, “Şefin Damak Zevki ile Müşteri Beklentileri Arasında Çelişki”, “Lezzet Algısındaki Değişim ve Gelişim” ve “Lezzet Algısını Geliştirme Yolları” olmak üzere 6 kategoride toplanmıştır. Her bir kategori mutfak şeflerinin ifadeleri ile oluşmuş; deneyim, gözlem, algı, yaşantı ve tecrübe edilmiş örnekler içermektedir. Elde edilen görüşlerden yola çıkarak lezzet teması anlamlandırılmıştır.

Şeflerin lezzet algısını etkileyen unsurlar; tat ve duyuşsal faktörler, hazırlık ve pişirme teknikleri, eğitim ve deneyim, psikolojik ve sosyal faktörler, kültürel ve duyuşsal faktörler ile malzeme kalitesi gibi farklı kodlar etrafında şekillenmektedir. Şeflerin ifadelerinde en belirgin ve merkezi konuma sahip olan boyutun tat ve duyuşsal faktörler olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda tat, aroma, doku, sıcaklık ve görsellik/sunum alt kodları öne çıkmaktadır. Şeflerin lezzet algısını etkileyen unsurların çeşitliliği, lezzetin çok boyutlu ve karmaşık bir deneyim olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bulgular, tat ve duyuşsal faktörlerin şeflerin lezzet algısında merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Bu durum, literatürdeki birçok çalışmayla da örtüşmektedir. Örneğin, Prescott (2012), tat, aroma ve dokunun, yiyeceklerin kabul edilebilirliği ve beğenisi üzerinde doğrudan etkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, şeflerin tat ve aroma profillerini doğru bir şekilde değerlendirebilme ve dengeleyebilme yetenekleri, hazırladıkları yemeklerin kalitesi açısından kritik öneme sahiptir.

Doku, sıcaklık ve görsellik/sunum gibi diğer duyuşsal faktörler de lezzet deneyimini önemli ölçüde etkilemektedir. Spence (2015), yiyeceklerin dokusunun,

ağızda yarattığı his ve çiğneme deneyimi yoluyla lezzet algısını değiştirebileceğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, sıcaklık da tat algısını etkileyebilir; örneğin, soğuk yiyeceklerde tatların daha az belirgin olduğu bilinmektedir (Lawless & Heymann, 2010). Görsellik ve sunum ise, yemeğin ilk izlenimi ve beklentileri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Van der Laan ve diğerleri (2011), yemeğin görsel olarak çekici olmasının, lezzet algısını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermiştir. Bu bulgular, şeflerin lezzet algısını geliştirme ve yemeklerini tasarlama süreçlerinde duyuşal faktörlere özellikle dikkat etmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Tat, aroma, doku, sıcaklık ve sunumun uyumlu bir şekilde bir araya getirilmesi, unutulmaz ve tatmin edici bir lezzet deneyimi yaratmanın anahtarıdır. Ayrıca, şeflerin bu duyuşal faktörlerin kültürel ve kişisel farklılıklar gösterebileceğini de göz önünde bulundurarak, hedef kitlelerinin beklentilerine uygun yemekler hazırlamaları önemlidir.

Lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında mutfak şeflerinin ifadeleri doğrultusunda oluşturulan bir diğer kod kültürel ve duyuşal faktörler kodudur. Bu kod altında kültürel kimlik ve anılar alt kodları yer almaktadır. Kültürel ve duyuşal faktörlerin lezzet algısı üzerindeki etkisi, yiyeceklerin sadece biyolojik bir ihtiyaçtan öte, aynı zamanda kültürel ve kişisel anlamlar taşıdığını göstermektedir. Bulgular, şeflerin kültürel kimlikleri ve geçmiş anılarının, lezzet tercihlerini ve yemeklerini tasarlama biçimlerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, literatürdeki birçok çalışmayla da desteklenmektedir. Örneğin, Fischler (1988), yemeğin sadece beslenme aracı olmadığını, aynı zamanda kültürel bir sembol olduğunu ve bireylerin kimliklerini ifade etme biçimlerinden biri olduğunu belirtmektedir. Kültürel kimlik, bireylerin ait oldukları toplumun yeme alışkanlıkları, geleneksel yemek tarifleri ve pişirme yöntemleri aracılığıyla lezzet algılarını şekillendirmektedir (Fischler, 1988). Şefler, kendi kültürel miraslarından aldıkları ilhamla, geleneksel lezzetleri modern tekniklerle yeniden yorumlayarak özgün yemekler yaratabilmektedirler.

Anılar da lezzet algısı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Proust etkisi olarak bilinen bu fenomen, belirli bir yiyeceğin veya kokunun, geçmişteki bir anıyı canlandırarak duyuşal bir tepkiyi tetikleyebileceğini ifade etmektedir (Herz, 2004). Şefler, kendi kişisel anılarından yola çıkarak, müşterilerinde benzer duyuşal tepkiler uyandırabilecek yemekler tasarlayabilirler. Örneğin, çocukluklarında yedikleri bir yemeğin lezzetini yeniden yaratmaya çalışarak, müşterilerine nostaljik bir deneyim sunabilirler.



Lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında mutfak şeflerinin ifadeleri doğrultusunda oluşturulan bir diğer kod eğitim ve deneyim kodudur. Eğitim ve deneyim, şeflerin lezzet algısını ve yemek yapma becerilerini şekillendiren temel unsurlardır. Bulgular, şeflerin aldıkları eğitim ve kazandıkları deneyimlerin, lezzetleri tanıma, analiz etme ve yaratma yeteneklerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu durum, literatürdeki çeşitli çalışmalarla da desteklenmektedir. Bowen ve diğerleri (2016), şeflerin formal eğitimlerinin (mutfak okulları, aşçılık kursları vb.) onlara temel teknik becerileri, malzeme bilgisini ve hijyen standartlarını öğrettiğini belirtmektedir. Bu eğitimler, şeflerin farklı pişirme yöntemlerini, sosları hazırlamayı ve yemek sunumunu öğrenmelerine yardımcı olur. Ayrıca, eğitim sayesinde şefler, farklı kültürlerle ait yemekleri tanıma ve hazırlama konusunda da bilgi sahibi olurlar.

Deneyim ise, şeflerin teorik bilgilerini pratiğe dökerek lezzet algılarını geliştirmelerine olanak tanır. Çalışma ortamında farklı malzemelerle çalışmak, farklı lezzet kombinasyonlarını denemek ve müşteri geri bildirimlerini almak, şeflerin lezzet algısını sürekli olarak geliştirmesine yardımcı olur. Bertuzzi ve diğerleri (2018), deneyimli şeflerin, daha az deneyimli şeflere göre lezzetleri daha iyi ayırt edebildiğini ve daha karmaşık lezzet profilleri oluşturabildiğini göstermiştir. Bu bulgular, şeflerin lezzet algısını geliştirmek için hem formal eğitime hem de pratik deneyime ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadır. Mutfak okulları ve aşçılık kursları, şeflere temel bilgileri ve becerileri sağlarken, çalışma ortamında kazanılan deneyimler ise bu bilgilerin pratiğe dökülmesini ve lezzet algısının geliştirilmesini sağlar. Ayrıca, şeflerin sürekli olarak yeni lezzetler denemeleri, farklı mutfakları keşfetmeleri ve müşteri geri bildirimlerini dikkate almaları, lezzet algılarını sürekli olarak geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Lezzet algısını etkileyen unsurlar kategorisi kapsamında mutfak şeflerinin ifadeleri doğrultusunda oluşturulan bir diğer kod hazırlık ve pişirme teknikleri kodudur. Hazırlık ve pişirme teknikleri, yiyeceklerin lezzetini doğrudan etkileyen kritik faktörlerdir. Mutfak şeflerinin deneyimleri, doğru tekniklerin uygulanmasının, malzemelerin doğal lezzetlerini ortaya çıkardığını, yeni lezzetler yarattığını ve genel yemek deneyimini iyileştirdiğini göstermektedir. Bu bulgu, bilimsel literatürle de desteklenmektedir. Malzemelerin hazırlanma şekli, son ürünün lezzetini önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, sebzelerin doğru şekilde doğranması, hücre duvarlarına zarar vererek lezzet bileşenlerinin serbest kalmasını sağlar. Marine etme, tuzlama veya kürlleme gibi işlemler, yiyeceklerin lezzetini derinleştirebilir ve dokusunu değiştirebilir. Bir

çalışmada, farklı hazırlık tekniklerinin (örneğin, fermentasyon, kurutma, tutsüleme) yiyeceklerin lezzet profillerini nasıl değiştirdiği incelenmiştir. Tamang vd. (2016), farklı fermentasyon tekniklerinin lezzet üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde açıklamaktadır.

Pişirme yöntemleri, yiyeceklerin lezzetini ve dokusunu dönüştüren kimyasal reaksiyonları tetikler. Örneğin, Maillard reaksiyonu, amino asitler ve şekerler arasındaki bir reaksiyon olup, kızartma, ızgara veya fırınlama gibi yüksek sıcaklıklarda meydana gelir ve yiyeceklere karakteristik bir tat ve aroma kazandırır. Sous vide gibi düşük sıcaklıkta pişirme yöntemleri, yiyeceklerin nemini koruyarak daha yumuşak ve lezzetli sonuçlar elde edilmesini sağlar. Bir araştırmada, farklı pişirme yöntemlerinin etin lezzet profili üzerindeki etkileri karşılaştırılmıştır. McGee (2004), Maillard reaksiyonunun kimyasal detaylarını ve lezzet üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Mutfak şefleri, hazırlık ve pişirme teknikleri konusundaki bilgi ve deneyimlerini kullanarak, malzemelerin potansiyelini en üst düzeye çıkarır ve benzersiz lezzetler yaratır. Şefler, farklı tekniklerin yiyeceklerin lezzetini nasıl etkilediğini anlayarak, menülerini ve tariflerini buna göre tasarlar. Sonuç olarak, hazırlık ve pişirme teknikleri, lezzet algısını önemli ölçüde etkileyen kritik unsurlardır. Mutfak şeflerinin bu konudaki uzmanlığı, yiyeceklerin lezzetini optimize etmelerini ve unutulmaz yemek deneyimleri yaratmalarını sağlar.

Mutfak şeflerinin lezzet algısına dair ifadeleri incelendiğinde, psikolojik ve sosyal faktörlerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan psikolojik ve sosyal faktörler kodu, lezzet deneyiminin sadece duyuşsal bir olay olmadığını, aynı zamanda bireyin zihinsel durumu ve sosyal çevresiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu kod altında yer alan “kültürel beklentiler ve algı” ile “yeme ortamı” alt kodları, bu ilişkinin somut örneklerini sunmaktadır.

Lezzet algısı, bireyin içinde bulunduğu kültürün yemekle ilgili inançları, alışkanlıkları ve normları tarafından şekillenmektedir. Kültürel beklentiler, bir yemeğin nasıl görünmesi, kokması ve tatması gerektiğine dair önceden oluşmuş fikirlerimizi içerir. Bu beklentiler, yemeğin tadını değerlendirme şeklimizi etkileyebilir. Örneğin, belirli bir kültürde yaygın olarak tüketilen bir yiyecek, o kültüre mensup kişiler tarafından daha lezzetli bulunabilirken, farklı bir kültürden gelen biri tarafından aynı derecede beğenilmeyebilir. Bu durum, lezzet algısının kültürel öğrenme ve deneyim yoluyla şekillendiğini göstermektedir (Rozin, 1982).

Yemeğin sunulduğu ortam, lezzet deneyimini önemli ölçüde etkileyebilir. Ortamın atmosferi, ışıklandırma, müzik, masa düzeni ve servis şekli gibi faktörler, yemeğin tadını algılama şeklimizi değiştirebilir. Yapılan araştırmalar, hoş bir ortamda yenen yemeğin daha lezzetli algılandığını göstermektedir (Piqueras-Fiszman & Spence, 2012). Ayrıca, yemeğin kiminle yendiği de lezzet algısını etkileyebilir. Sevdiklerimizle birlikte yenen bir yemek, daha keyifli bir deneyim sunarak yemeğin tadını artırabilir. Bu bulgular, lezzet algısının karmaşık ve çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir. Mutfak şeflerinin bu faktörlerin farkında olması, yemeklerini tasarlarken ve sunarken daha bilinçli kararlar almalarını sağlayabilir.

Lezzet algısı temasına ilişkin bir diğer kategori lezzet algısı ve duygu durumu ilişkisi kategorisidir. Bu kategori kapsamında olumlu duyguların etkisi, olumsuz duyguların etkisi ve nötr duygular ve profesyonellik kodları oluşturulmuştur. Bu kategori, şeflerin lezzet deneyimlerini değerlendirirken duygu durumlarının nasıl bir rol oynadığını incelemektedir. Bu kapsamda oluşturulan “olumlu duyguların etkisi”, “olumsuz duyguların etkisi” ve “nötr duygular ve profesyonellik” kodları, duygu durumunun lezzet algısı üzerindeki karmaşık etkilerini ortaya koymaktadır. Şeflerin olumlu bir duygu durumunda olduklarında, yemeklerin tadını daha çok beğendikleri ve daha yaratıcı oldukları gözlemlenmiştir. Mutluluk, keyif, heyecan gibi olumlu duygular, lezzet algısını artırabilir ve yeni tatlar denemeye teşvik edebilir. Literatürde, olumlu duyguların lezzet algısı üzerindeki bu etkisi, “duygusal bulaşma” (emotional contagion) ve “duygu uyumu” (mood congruence) gibi kavramlarla açıklanmaktadır (Isen, 1999). Aksine, şeflerin olumsuz bir duygu durumunda olduklarında, yemeklerin tadını daha az beğendikleri ve daha eleştirel oldukları tespit edilmiştir. Üzüntü, stres, öfke gibi olumsuz duygular, lezzet algısını azaltabilir ve yemeklere karşı olumsuz bir tutum geliştirmeye neden olabilir. Araştırmalar, stresin tat alma duyusunu azaltabileceğini ve yiyecek tercihlerini değiştirebileceğini göstermektedir (Noel & Dando, 2015).

Lezzet algısı temasına ilişkin bir diğer kategori lezzet algısının kişiden kişiye değişmesi kategorisidir. Bu kategori, bireylerin lezzetleri farklı şekillerde deneyimlemesinin mutfak kararlarını nasıl etkilediğini ve şeflerin bu duruma nasıl yaklaştığını incelemektedir. Bu kapsamda oluşturulan “mutfakta alınan kararlara etkisi” ve “şefin yaklaşımı ve stratejileri” kodları, lezzet algısındaki bireysel farklılıkların mutfak pratiği üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Mutfak şefleri, lezzet algısının kişiden kişiye değişmesi durumunu yönetmek için çeşitli stratejiler uygulamaktadırlar: esneklik

ve adaptasyon, eğitim ve bilinçlendirme ve kendi damak tadına güven. Şefler, menülerini ve yemeklerini tasarlarken farklı damak zevklerini ve kültürel tercihleri dikkate alarak esnek ve uyarlanabilir bir yaklaşım benimserler. Bu, farklı lezzet profillerine sahip yemekler sunmak, müşterilerin özel isteklerini karşılamak ve alerji veya diyet kısıtlamalarını göz önünde bulundurmak anlamına gelebilir. Literatürde, “kişiselleştirilmiş beslenme” kavramı, bireysel farklılıkların beslenme önerilerinde dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır (Van Ommen vd., 2017). Bu yaklaşım, şeflerin de menülerini ve yemeklerini kişiselleştirerek müşterilerinin farklı ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olabilir. Şefler, lezzet algısı konusundaki bilgilerini artırmak ve personellerini bu konuda eğitmek için çaba gösterirler. Bu, farklı tatların nasıl algılandığını, kültürel farklılıkların lezzet tercihlerini nasıl etkilediğini ve alerjilerin veya diyet kısıtlamalarının yemek seçimlerini nasıl etkilediğini anlamayı içerir. Eğitimli ve bilinçli bir ekip, müşterilerin farklı ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir ve onlara daha iyi hizmet sunabilir. Lezzet eğitimi (flavor training) ve duyu analizi teknikleri, şeflerin ve mutfak personelinin lezzet algısı konusundaki farkındalıklarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Spence, 2017). Şefler, kendi damak zevklerine ve deneyimlerine güvenerek özgün ve yaratıcı yemekler yaratırlar. Ancak, bu güveni aşırıya kaçmadan, müşterilerin farklı tercihlerini de dikkate alarak dengelemeye çalışırlar. Şeflerin kendi damak zevklerine güvenmesi, onların kişisel tarzlarını ve imzalarını yansıtan yemekler yaratmalarına olanak tanır. Yaratıcılık ve yenilikçilik, şeflerin kendi damak zevklerini ve deneyimlerini kullanarak benzersiz lezzet kombinasyonları yaratmalarını teşvik eder (Biltekoff, 2013). Bu stratejiler, şeflerin lezzet algısındaki bireysel farklılıkları yönetmelerine ve müşterilerine daha tatmin edici bir yemek deneyimi sunmalarına yardımcı olur. Lezzet algısının kişiden kişiye değişmesi, mutfak sanatının dinamik ve sürekli gelişen bir alan olmasının nedenlerinden biridir.

Lezzet algısı temasına ilişkin bir diğer kategori şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasında çelişki kategorisidir. Şefler bu kapsamda esneklik, uzlaşma ve iş birliği, denge kurma ile müşteriye anlama ve analiz etme gibi yöntemler belirlemiştir. Bu araştırmanın bulguları, şeflerin mutfakta karşılaştığı en önemli zorluklardan birinin, kendi damak zevkleri ile müşterilerinin beklentileri arasındaki dengeyi kurmak olduğunu göstermektedir. Literatürde, bu durum “yaratıcılık-uygunluk ikilemi” olarak da adlandırılmaktadır (Amabile, 1988). Şefler, bir yandan özgün ve yenilikçi yemekler yaratmak isterken, diğer yandan müşterilerinin damak zevkine hitap etmek ve ticari

başarıyı sağlamak zorundadırlar. Bu ikilem, özellikle yüksek mutfak sanatının (haute cuisine) uygulandığı restoranlarda daha belirgin hale gelmektedir.

Şeflerin menülerini ve yemeklerini tasarlarken gösterdikleri esneklik, farklı müşteri segmentlerinin beklentilerini karşılamada kritik bir rol oynamaktadır. Örneğin, bazı restoranlar, müşterilerin özel isteklerine göre yemekleri kişiselleştirme imkânı sunarak bu esnekliği sağlamaktadır. (Kotler & Armstrong, 2016). Şeflerin mutfak ekibiyle ve diğer paydaşlarla iş birliği yapması, farklı bakış açılarının dikkate alınmasını ve daha dengeli kararlar alınmasını sağlamaktadır. Müşteri geri bildirimlerinin dikkate alınması ve menülerin buna göre güncellenmesi, uzlaşma ve iş birliğinin önemli bir örneğidir. Şeflerin kendi damak zevklerini ve yaratıcılıklarını korurken, müşterilerinin beklentilerini de göz önünde bulundurarak bir denge kurmaları gerekmektedir. Bu denge hem şefin sanatsal ifadesini yansıtmaya hem de restoranın ticari başarısını sürdürmesine olanak tanır. Bu noktada, “değer yaratma” kavramı devreye girmektedir. Şefler, müşterilerine hem lezzetli hem de beklentilerini karşılayan yemekler sunarak değer yaratmaya çalışırlar (Pine & Gilmore, 2011). Sonuç olarak, şefin damak zevki ile müşteri beklentileri arasındaki çelişki, mutfak yönetiminin karmaşık ve çok boyutlu bir yönünü temsil etmektedir. Şefler, esneklik, uzlaşma, denge kurma ve müşteriye anlama gibi stratejileri kullanarak bu çelişkiyi aşabilir ve hem kendi sanatsal vizyonlarını gerçekleştirebilir hem de müşterilerinin beklentilerini karşılayarak restoranlarının başarısına katkıda bulunabilirler. Bu durum, gastronomi alanındaki liderlik ve yönetim becerilerinin önemini vurgulamaktadır.

Lezzet algısı temasına ilişkin bir diğer kategori lezzet algısındaki değişim ve gelişim kategorisidir. Bu kategori, mutfak şeflerinin kariyerleri boyunca lezzet algılarında meydana gelen değişimleri ve bu değişimlerin nedenlerini incelemektedir. Şeflere yöneltilen “*Mutfakta çalışmaya başladığınız ilk yıllarla şu anki lezzet algınız arasında bir fark var mı? Neler değişti?*” sorusuna verilen cevaplar doğrultusunda deneyimle gelen değişim, eğitim ve öğrenme süreci, kendi tarzını geliştirme ve zamanla değişen algılar olmak üzere dört farklı kod oluşturulmuştur. Bu bulgular, lezzet algısının statik bir özellik olmadığını, aksine sürekli bir gelişim ve dönüşüm içinde olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın bulguları, şeflerin lezzet algısının zaman içinde önemli ölçüde değiştiğini ve bu değişimin kariyer gelişimleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde, bu durum “uzmanlık gelişimi” ve “duyusal öğrenme” kavramlarıyla açıklanmaktadır (Ericsson vd., 1993; Delwiche, 2004). Şefler, deneyim kazandıkça,

eğitim aldıkça ve kendi tarzlarını geliştirdikçe lezzetleri daha derinlemesine anlama ve değerlendirme yeteneği kazanırlar. Mutfakta geçirilen yıllar, şeflerin farklı malzemeleri, pişirme tekniklerini ve lezzet kombinasyonlarını deneyimlemelerine olanak tanımaktadır. Bu deneyimler, onların lezzet hafızasını zenginleştirmekte ve daha karmaşık lezzet profillerini tanıma yeteneklerini geliştirmektedir. Mutfak okulları, stajlar ve diğer eğitim programları ise şeflere lezzet algısı konusunda teorik ve pratik bilgiler sunmaktadır. Bu eğitimler, onların farklı kültürlerin mutfaklarını, farklı malzemelerin özelliklerini ve lezzetlerin bilimsel temellerini anlamalarına yardımcı olur. Özellikle duyuşsal analiz eğitimleri, şeflerin lezzetleri daha objektif bir şekilde değerlendirme ve tanımlama becerilerini geliştirmektedir (Lawless & Heymann, 2010). Şefler ayrıca kariyerleri boyunca kendi kişisel tarzlarını ve mutfak felsefelerini geliştirirler. Bu süreçte, kendi damak zevklerini, değerlerini ve kültürel geçmişlerini yemeklerine yansıtırlar. Kendi tarzını geliştirme, şeflerin özgün ve yaratıcı yemekler yaratmalarına olanak tanır ve onları diğer şeflerden ayıran bir özellik haline gelmektedir.

Lezzet algısı temasına ilişkin son kategori lezzet algısını geliştirme yolları kategorisidir. Bu kategori; “tat deneyimlerini geliştirme”, “eğitim ve bilgi edinme”, “yemek yapma deneyimi”, “duyuşsal farkındalık ve algı geliştirme”, “kültürel deneyimler” ve “kişisel merak ve keşif” olmak üzere 6 farklı koddan oluşmaktadır. Lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında oluşturulan ilk kod tat deneyimlerini geliştirme kodudur. Tat deneyimlerini geliştirme kodu kapsamında araştırmaya katılan mutfak şeflerinin ifadeleri doğrultusunda ifade yoğunluğuna göre yeni tatlar deneme ve dünya mutfağına açıklık olmak üzere 2 farklı alt kod oluşturulmuştur. Bu bulgu, şeflerin lezzet algılarını geliştirmek için sürekli olarak yeni tatlar keşfetmeye ve farklı mutfak kültürlerine açık olmaya önem verdiklerini göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki çeşitli çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Spence (2015) yaptığı çalışmada, lezzet algısının çok boyutlu bir deneyim olduğunu ve yeni tatlar denemenin, bireylerin lezzet algısını geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, dünya mutfaklarına açık olmanın, farklı lezzet kombinasyonlarını ve pişirme tekniklerini öğrenmeyi sağlayarak lezzet algısını zenginleştirdiği vurgulanmaktadır (Prescott, 2012). Ayrıca, Harrington (2018) şeflerin yaratıcılıklarını ve yenilikçiliklerini artırmak için farklı kültürlerden ilham aldıklarını ve bu durumun lezzet algılarını olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Bu durum, “dünya mutfağına açıklık” alt kodunu destekler niteliktedir. Sonuç olarak, mutfak şeflerinin lezzet algılarını geliştirmek için yeni tatlar denemeye ve

dünya mutfaklarına açık olmaya verdikleri önem, literatürdeki çalışmalarla da desteklenmektedir. Bu durum, lezzet algısının geliştirilebilir bir yetenek olduğunu ve sürekli öğrenme ve deneyimleme yoluyla daha da geliştirilebileceğini göstermektedir.

Lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında oluşturulan diğer kod eğitim ve bilgi edinme kodudur. Elde edilen bulgular, profesyonel mutfak şeflerinin lezzet algılarını geliştirmede teorik bilginin ve bilimsel yaklaşımın önemini kavradıkları görülmektedir. Şefler, yalnızca pratik deneyimlerle değil, aynı zamanda sistematik araştırmalar, literatür taraması ve bilimsel gastronomi bilgisini takip ederek de mesleki gelişimlerini sürdürmektedirler. Bu bulgu, modern gastronomi alanındaki eğilimlerle ve literatürdeki çeşitli çalışmalarla örtüşmektedir. Özellikle son yıllarda, mutfak sanatları ve bilim arasındaki ilişki giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Provost ve diğerleri (2016), “The Science of Food and Cooking” adlı kitaplarında, yiyeceklerin kimyasal ve fiziksel özelliklerinin anlaşılmasının, şeflerin daha bilinçli ve yaratıcı yemekler hazırlamasına olanak sağladığını belirtmektedirler. Bu durum, araştırmamızda elde edilen bulguyu destekler niteliktedir; zira şeflerin teorik bilgiye ve bilimsel yaklaşıma önem vermeleri, onların lezzet algılarını daha derinlemesine anlamalarına ve bu bilgiyi pratik uygulamalara dönüştürmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, Spence (2015) “Multisensory Flavor Perception” adlı makalesinde, lezzet algısının sadece tat ve koku ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda görsel, işitsel ve dokunsal duyuların da önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu tür multidisipliner yaklaşımların, şeflerin lezzet algısını daha kapsamlı bir şekilde anlamalarına ve yemeklerini buna göre tasarlamalarına yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında oluşturulan diğer kod yemek yapma deneyimi kodudur. Katılımcı şeflerin görüşleri analiz edildiğinde, yemek yapma deneyiminin lezzet algısını geliştirmede temel bir unsur olduğu görülmektedir. Şeflerin sistematik denemeler yapması, farklı kültürlerin mutfaklarını keşfetmesi, deneyimlerini belgelemesi ve analiz etmesi, uzun vadeli ve tekrara dayalı pratikler yapması gibi yaklaşımlar, deneyimsel öğrenmenin çok boyutlu yapısını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, alan yazında yer alan çeşitli çalışmalarla da desteklenmektedir. Özellikle, deneyimsel öğrenme teorisi (Kolb, 1984), öğrenmenin somut deneyimler, yansıtıcı gözlemler, soyut kavramsallaştırma ve aktif deneyimleme yoluyla gerçekleştiğini vurgulamaktadır. Mutfak şeflerinin yemek yapma süreçlerindeki sistematik denemeleri ve analizleri, bu teorinin temel unsurlarını yansıtmaktadır. Şefler,

yeni tarifler denerken veya farklı malzemeleri bir araya getirirken somut deneyimler yaşamakta, bu deneyimleri gözlemleyerek ve analiz ederek yansıtıcı gözlemlerde bulunmakta, elde ettikleri bilgileri soyut kavramlara dönüştürmekte ve son olarak bu kavramları yeni deneyimlerde aktif olarak uygulamaktadırlar. Ayrıca, farklı kültürlerin mutfaklarını keşfetmek, şeflerin lezzet algısını genişletmelerine ve farklı lezzet kombinasyonlarını anlamalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum, kültürel lezzet algısı üzerine yapılan çalışmalarla da örtüşmektedir (Rozin, 2005). Farklı kültürlerin mutfaklarını deneyimlemek, şeflerin lezzet hafızasını zenginleştirmekte ve yaratıcılıklarını artırmaktadır. Son olarak, uzun vadeli ve tekrara dayalı pratikler, şeflerin lezzet algısını derinleştirmelerine ve ustalık düzeyine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum, uzmanlık gelişimi üzerine yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir (Ericsson & Lehmann, 1996). Uzmanlık, uzun yıllar süren yoğun pratik ve deneyim sonucunda elde edilen üst düzey beceri ve bilgi birikimini ifade etmektedir. Mutfak şeflerinin uzun vadeli ve tekrara dayalı pratikleri, lezzet algısı konusunda uzmanlaşmalarına katkıda bulunmaktadır.

Lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında oluşturulan diğer kod duyuşal farkındalık ve algı geliştirme kodudur. Duyuşal farkındalık ve algı geliştirme kodu kapsamında araştırmaya katılan mutfak şeflerinin ifadeleri doğrultusunda ifade yoğunluğuna göre tat ve koku çalışmaları, tat profillerini anlama ve yavaş yemek yeme olmak üzere 3 farklı alt kod oluşturulmuştur. Bu bulgular, duyuşal algının lezzet deneyimindeki merkezi rolünü vurgulayan alan yazınla da uyumludur. Şeflerin tat ve koku duyularını geliştirmeye yönelik çalışmaları, lezzet algısının temelini oluşturmaktadır. Bu çalışmalar, farklı tat ve koku nüanslarını ayırt etme becerisini artırmakta ve şeflerin lezzetleri daha derinlemesine anlamalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum, nörobilim alanındaki çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Shepherd (2018), beynin lezzetleri işleme sürecinde tat ve koku duyularının karmaşık bir etkileşim içinde olduğunu belirtmektedir. Şeflerin tat ve koku çalışmaları, bu etkileşimi daha iyi anlamalarına ve lezzetleri daha bilinçli bir şekilde manipüle etmelerine olanak tanımaktadır. Şeflerin farklı malzemelerin tat profillerini anlama çabaları, lezzet eşleştirmesi ve yeni tarifler oluşturma süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Tat profilleri, bir malzemenin temel tat özellikleri (tatlı, tuzlu, acı, ekşi, umami) ve diğer duyuşal niteliklerinin (aroma, doku, sıcaklık) bir kombinasyonunu ifade etmektedir. Şefler, farklı malzemelerin tat profillerini anlayarak, uyumlu lezzet kombinasyonları



yaratmakta ve dengeli yemekler hazırlamaktadırlar. Bu durum, lezzet eşleştirmesi üzerine yapılan çalışmalarla da örtüşmektedir (Ahn vd., 2011). Ahn ve diğerleri, lezzet eşleştirmesinin, benzer aroma bileşenlerine sahip malzemelerin bir araya getirilmesiyle gerçekleştiğini belirtmektedir. Şeflerin tat profillerini anlama çabaları, bu tür lezzet eşleştirmelerini daha bilinçli bir şekilde yapmalarına olanak tanımaktadır. Şeflerin yavaş yemek yeme alışkanlığı, lezzetleri daha dikkatli bir şekilde deneyimlemelerine ve duyuşal farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olmaktadır.

Lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında oluşturulan diğer kod kültürel deneyimler kodudur. Araştırma bulguları, mutfak şeflerinin lezzet algısını geliştirmede kültürel deneyimlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Kültürel deneyimler, farklı coğrafyalara seyahat etmek, farklı mutfakları keşfetmek, yerel pazarları ziyaret etmek, geleneksel yemek pişirme yöntemlerini öğrenmek ve farklı kültürlerden insanlarla etkileşimde bulunmak gibi çeşitli aktiviteleri içermektedir. Bu bulgu, lezzet algısının kültürel bağlamla yakından ilişkili olduğunu vurgulayan alan yazınla da uyumludur. Farklı coğrafyalara seyahat etmek ve farklı mutfakları keşfetmek, şeflerin lezzet dağarcığını genişletmelerine ve yeni lezzet kombinasyonlarını deneyimlemelerine olanak tanımaktadır. Bu durum, gastronomi turizmi üzerine yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir (Hall & Sharples, 2004). Gastronomi turizmi, yeme-içme deneyimlerinin seyahat motivasyonunun önemli bir parçası olduğu turizm türünü ifade etmektedir. Şeflerin farklı coğrafyalara seyahat etmeleri, yerel malzemeleri, yemek pişirme tekniklerini ve yeme kültürlerini yakından tanımalarına ve bu bilgileri kendi mutfaklarına entegre etmelerine yardımcı olmaktadır. Geleneksel yemek pişirme yöntemlerini öğrenmek, şeflerin lezzetlerin kökenine inmelerine ve yemeklerin kültürel anlamını anlamalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum, mutfak antropolojisi alanındaki çalışmalarla da örtüşmektedir. Mutfak antropolojisi, yemeğin kültürel, sosyal ve ekonomik boyutlarını inceleyen bir disiplindir. Şeflerin geleneksel yemek pişirme yöntemlerini öğrenmeleri, yemeklerin kültürel bağlamını anlamalarına ve bu bilgileri kendi yemeklerine yansıtmalarına yardımcı olmaktadır (Mintz, 1985).

Lezzet algısını geliştirme yolları kategorisi kapsamında oluşturulan son kod kişisel merak ve keşif kodudur. Katılımcı şeflerin görüşleri analiz edildiğinde, kişisel merak ve keşfin lezzet algısını geliştirmede temel bir motivasyon kaynağı olduğu görülmektedir. Şeflerin sorgulayıcı bir yaklaşım benimsemeleri, sürekli öğrenme ve gelişme arzusu taşımaları, konfor alanlarının dışına çıkarak yeni deneyimler aramaları,

lezzet algısı gelişiminin içsel motivasyona dayalı, aktif ve dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, literatürdeki çeşitli çalışmalarla paralellik göstermektedir. Özellikle Boyacı (2019)'nın çalışmasında vurgulandığı gibi, lezzet algısı yalnızca fizyolojik bir süreç değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçlerle şekillenen karmaşık bir fenomendir. Şeflerin merak duygusunun ve keşfetme arzusunun, bu karmaşık fenomenin daha derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunduğu söylenebilir (Ağan & Doğan, 2022). Şeflerin sorgulayıcı yaklaşımları, gastronomi alanında yaratıcılığın ve yeniliğin temel itici güçlerinden biridir. Aslan ve arkadaşları (2014) tarafından belirtildiği gibi, merak uyandırıcı gastronomik deneyimler sadece tüketiciler için değil, şeflerin kendileri için de önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bu bağlamda, şeflerin “neden” ve “nasıl” sorularını sormaya devam etmeleri, lezzet algılarını sürekli olarak genişletmelerine ve derinleştirmelerine olanak tanımaktadır. Araştırmamızda ortaya çıkan bir diğer önemli nokta, şeflerin lezzet algısını geliştirme sürecinin içsel motivasyona dayalı olmasıdır. Bu bulgu, literatürde gastrofizik kavramı ile ilişkilendirilebilir. Gastrofizik, yemeğin fiziksel özellikleri ile algılanan lezzet arasındaki ilişkiyi inceleyen disiplinler arası bir alandır ve şeflerin içsel motivasyonla yürüttükleri keşif süreçleri, bu alanın uygulamalı boyutunu oluşturmaktadır (Ağan & Doğan, 2022). Şeflerin merak duygusuyla hareket ederek farklı malzemeleri, pişirme tekniklerini ve sunum şekillerini denemesi, gastrofizik alanına pratik katkılar sunmaktadır.

### 1.3.LEZZET EŞLEŞTİRMESİ TEMASINA İLİŞKİN BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Lezzet eşleştirmesi temasına ilişkin bulgular; mevcut literatür kapsamında mutfak şeflerinin görüşleri ve deneyimleri üzerinden değerlendirilmiştir. Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi temasına ilişkin görüşleri; “Lezzet Eşleştirme Çalışmaları”, “Lezzet Eşleştirme Sürecinde Dikkate Alınan Unsurlar”, “Bilimsel Yöntemlerin Kullanımı”, “Lezzet Eşleştirme Sürecinde Risk Alma”, “Yaşanılan Zorluklar”, “İlham Kaynakları” ve “Öneriler” olmak üzere 7 kategoride toplanmıştır. Araştırmanın üçüncü teması olan lezzet eşleştirmesi, mutfak şeflerinin gastronomik uygulamalarının en yaratıcı ve teknik yönlerinden birini temsil etmektedir. Bu bölümde, şeflerin lezzet eşleştirme çalışmaları, bu süreçte dikkate aldıkları unsurlar ve uygulamaları literatür ışığında tartışılacaktır.

Bulgular, mutfak şeflerinin çoğunluğunun düzenli lezzet eşleştirme çalışmaları yaptığını göstermektedir. Bu durum, profesyonel mutfaklarda lezzet eşleştirmesinin artık rastlantısal bir süreçten ziyade, sistematik ve bilinçli bir uygulama haline geldiğini ortaya

koymaktadır. Şef 4'ün "Foodpairing" firmasıyla yaptığı çalışmalar ve aroma moleküllerinin analizine dayalı yaklaşımı, Spence'in (2020) belirttiği gibi, gastronominin giderek daha bilimsel temellere dayandığını doğrulamaktadır. Bu bulgu, Ahn ve arkadaşlarının (2011) gıdaların paylaştıkları aroma bileşenleri üzerine yaptıkları çalışmayla da örtüşmektedir. Araştırmacılar, ortak aroma bileşenlerine sahip gıdaların genellikle iyi eşleştiğini tespit etmişlerdir. Öte yandan, bazı şeflerin (Şef 1, Şef 2, Şef 5) durumsal veya özel çalışmalar şeklinde lezzet eşleştirmesi yapması, bu sürecin her zaman formal bir yapıda olmadığını, bazen spesifik ihtiyaçlar veya fırsatlar doğrultusunda gerçekleştirildiğini göstermektedir. Bu yaklaşım, Ottenbacher ve Harrington'ın (2007) şeflerin yenilik geliştirme süreçlerinin her zaman doğrusal olmadığını, bazen durumsal faktörlere göre şekillendiğini belirten çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Lezzet eşleştirmesi temasının ikinci kategorisi lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisidir. Araştırma bulguları, şeflerin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate aldıkları unsurların oldukça çeşitli ve çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır. Tat profilleri (tat dengesi, karşıt tatlar, tat yoğunluğu), koku ve aroma, doku ve uyum, malzeme özellikleri, kültürel ve geleneksel uyumlar, pişirme yöntemleri, müşteri beklentileri ve kimyasal uyum gibi faktörler, şeflerin lezzet eşleştirme sürecini şekillendiren temel unsurlardır.

Tat profilleri, bir yemeğin veya malzemenin temel tat özelliklerini (tatlı, ekşi, tuzlu, acı, umami) ve bu tatların birbirleriyle olan ilişkisini ifade eder. Şeflerin tat dengesine önem vermesi, yemeğin genel lezzet profilinin uyumlu ve dengeli olmasını sağlamaya yönelik bir çaba olarak değerlendirilebilir (Prescott, 2012). Prescott (2017), tat dengesinin, yemeğin tüm duyuşal özelliklerinin uyumlu bir şekilde bir araya gelmesiyle oluştuğunu ve bu dengenin, yemeğin beğenilirliğini önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır.

Karşıt tatların kullanımı, şeflerin lezzet eşleştirmesinde başvurdukları önemli stratejilerden biridir. Şef 3'ün "zıtlıkların bir araya gelmesiyle oluşan lezzetler" ve Şef 9'un "yemeği yiyen kişinin damağında bir 'sürpriz' yaratmak" ifadeleri, Spence ve arkadaşlarının (2014) "hedonic contrast" (hedonik zıtlık) kavramıyla açıklanabilir. Bu kavram, zıt tatların bir arada kullanılmasının duyuşal deneyimi zenginleştirdiğini ve yemeğe derinlik kattığını savunmaktadır.

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod koku ve aroma kodudur. Şefler, yemeklerin sadece tadına değil, aynı zamanda kokusuna ve aromasına da dikkat ederek, yemeğin iştah açıcı olmasını ve tadının zenginleşmesini sağlamayı amaçlamaktadırlar. Bu durum, koku ve aromanın, lezzet eşleştirmesi sürecinde tadı tamamlayan ve zenginleştiren kritik unsurlar olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Şeflerin ifadelerinden anlaşılabacağı üzere, lezzet eşleştirmesi sürecinde yalnızca tat profilleri değil, aynı zamanda uçucu bileşiklerin (aroma ve koku) yarattığı duyuşsal etkileşim de göz önünde bulundurulmaktadır. Bu yaklaşım, yemeğin sadece temel tatlarını değil, aynı zamanda karmaşık aroma profilini de dikkate alarak, daha bütünsel ve tatmin edici bir lezzet deneyimi yaratmayı hedeflemektedir. McGee (2004), kokunun, tat reseptörleri tarafından algılanan temel tatların ötesinde, yemeğin karmaşık lezzet profilini oluşturduğunu ve bu nedenle şeflerin koku ve aromaya büyük önem vermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Koku ve aroma, sadece yemeğin çekiciliğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda lezzet algısını derinleştirir ve yemeğin bütünsel uyumuna katkıda bulunur. Spence (2015), gastrofizik alanındaki araştırmaların, koku ve aromanın, yemeğin lezzetini algılama şeklimizi nasıl etkilediğini ve bu etkinin, yeme deneyiminin genel memnuniyetini nasıl artırdığını gösterdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, şeflerin koku ve aromaya verdiği önem, lezzet eşleştirme sürecinin sadece tat kombinasyonlarından ibaret olmadığını, aynı zamanda duyuşsal bir deneyim yaratma çabası olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, şeflerin lezzet eşleştirme sürecinde koku ve aromaya verdiği önem, yemeğin sadece tadını değil, aynı zamanda duyuşsal deneyimini de zenginleştirmeye yönelik bilinçli bir çaba olarak değerlendirilebilir. Koku ve aroma, lezzet algısını derinleştirerek, yemeğin bütünsel uyumuna katkıda bulunur ve yeme deneyiminin genel memnuniyetini artırır.

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri üçüncü kod malzeme özellikleri kodudur. Mutfak şeflerinin bu konudaki cevapları doğrultusunda; mevsimsellik ve malzeme bilgisi olmak üzere 2 farklı alt kod oluşturulmuştur. Bu bulgu, şeflerin lezzet eşleştirmesi yaparken sadece tat ve aroma profillerini değil, aynı zamanda malzemelerin doğal özelliklerini ve potansiyellerini de dikkate aldıklarını göstermektedir. Mevsimsellik, malzemelerin en taze, lezzetli ve besleyici olduğu dönemlerde kullanılması anlamına gelmektedir. Şeflerin mevsimselliğe önem vermesi hem yemeğin kalitesini artırmak hem de sürdürülebilir bir mutfak anlayışını benimsemekle ilgilidir. Kader (2013)'ün gerçekleştirmiş olduğu

çalışmada belirtildiği gibi, mevsiminde toplanan ve tüketilen meyve ve sebzeler, daha yüksek besin değerine, daha yoğun aromaya ve daha iyi bir tada sahiptir. Ayrıca hasat sonrası teknolojinin, meyve ve sebzelerin kalitesini korumak için önemli olduğunu, ancak en iyi sonucun, mevsiminde toplanan ve tüketilen ürünlerle elde edildiğini vurgulamaktadır. Malzeme bilgisi ise, şeflerin kullandıkları malzemelerin kökeni, özellikleri, kullanım alanları ve diğer malzemelerle olan uyumu hakkında bilgi sahibi olmaları anlamına gelir. Bu bilgi, şeflerin daha bilinçli ve yaratıcı lezzet kombinasyonları oluşturmalarına yardımcı olur. This'in (2006) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada malzeme bilgisi, şeflerin malzemelerin moleküler yapısını ve davranışlarını anlamalarına yardımcı olmakta ve bu sayede daha iyi pişirme teknikleri geliştirmelerini ve daha uyumlu lezzet kombinasyonları oluşturmalarını sağlamaktadır. Sonuç olarak, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde malzeme özelliklerine verdiği önem, yemeğin kalitesini artırmak, sürdürülebilir bir mutfak anlayışını benimsemek ve daha bilinçli lezzet kombinasyonları oluşturmakla ilgilidir. Mevsimsellik ve malzeme bilgisi, şeflerin lezzet eşleştirme sürecinde daha başarılı ve yaratıcı olmalarına yardımcı olan temel unsurlardır.

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri bir diğer kod doku ve uyum kodudur. Bu çalışmanın bulguları, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde doku ve uyuma büyük önem verdiklerini göstermektedir. Şefler, yemeklerin sadece tadı, kokusu ve aromasıyla değil, aynı zamanda dokusuyla da ilgilenerek, yeme deneyiminin bütünsel bir uyum içinde olmasını sağlamayı amaçlamaktadırlar. Bu durum, doku ve uyumun, lezzet eşleştirmesi sürecinde önemli bir rol oynadığını açıkça ortaya koymaktadır. Doku, yemeğin ağızda yarattığı fiziksel hissi ifade eder. Yumuşak, sert, kremsi, çıtır gibi farklı dokular, yemeğin lezzet algısını ve yeme deneyiminin genel memnuniyetini etkileyebilir. Szczesniak (2002), dokunun, yemeğin tadı ve aromasıyla birlikte, yeme deneyiminin önemli bir parçası olduğunu vurgulamaktadır. Uyum ise, farklı malzemelerin ve dokuların bir araya geldiğinde yarattığı denge ve ahengi ifade eder. Şefler, farklı dokuları ve malzemeleri bir araya getirerek, yemeğin lezzet profilini zenginleştirmeyi ve daha ilginç bir yeme deneyimi yaratmayı amaçlamaktadırlar (Lawless & Heymann, 2010).

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod pişirme yöntemleri kodudur. Bu çalışmada, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde pişirme yöntemlerine büyük önem verdikleri ve aynı malzemenin farklı pişirme teknikleriyle farklı tat profilleri ve dokular sunabileceğini

deneyimleyerek en uygun yöntemi belirlemeye çalıştıkları tespit edilmiştir. Bu bulgu, lezzet eşleştirmesinin sadece malzeme seçimiyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bu malzemelerin nasıl işlendiğinin de büyük önem taşıdığını göstermektedir. Pişirme yöntemleri, malzemelerin kimyasal ve fiziksel özelliklerini değiştirerek, tat, aroma, doku ve besin değeri üzerinde önemli etkilere sahiptir (McGee, 2004). Farklı pişirme yöntemleri, malzemelerin içerdiği proteinlerin denatürasyonunu, karbonhidratların karamelizasyonunu ve yağların oksidasyonunu farklı şekillerde etkileyerek, farklı lezzet profilleri oluşturur. McGee (2004), her pişirme yönteminin, malzemeler üzerinde farklı etkileri olduğunu ve şeflerin bu etkileri anlayarak, en uygun pişirme yöntemini seçmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Örneğin, ızgara, fırınlama, buharda pişirme, sous-vide, haşlama, kızartma ve közleme gibi farklı pişirme teknikleri, aynı malzemeyi farklı şekillerde etkileyerek, farklı tat ve doku deneyimleri sunabilmektedir.

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod kimyasal uyum kodudur. Şeflerin lezzet eşleştirmesi sürecinde kimyasal uyuma verdikleri önem, yemeğin lezzetini moleküler düzeyde anlamaya ve en iyi hale getirmeye yönelik bir yaklaşımı temsil etmektedir. Şefler, gıdaların içerdiği aroma moleküllerinin birbiriyle nasıl etkileşime girdiğini ve bu etkileşimlerin lezzet algısını nasıl etkilediğini dikkate almaktadırlar. Bu durum, lezzet eşleştirmesinin sadece duyuusal deneyime değil, aynı zamanda bilimsel temellere de dayandığını açıkça ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Ahn ve arkadaşlarının (2011) “gıdaların paylaştıkları aroma bileşenlerinin lezzet uyumluluğunu belirlediği” tezini desteklemektedir. Katılımcı şeflerin kimyasal uyum kavramını lezzet eşleştirme stratejilerinin merkezine yerleştirmeleri, gastronominin sanatsal boyutunun yanı sıra bilimsel temellerinin de giderek önem kazandığını göstermektedir.

Mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme sürecinde dikkate alınan unsurlar kategorisi kapsamında ifade ettikleri diğer kod kültürel ve geleneksel uyumlar kodudur. Araştırma bulguları, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme süreçlerinde kültürel ve geleneksel uyumları önemli bir referans noktası olarak kullandıklarını göstermektedir. Şeflerin geleneksel lezzet kombinasyonlarına verdikleri değer, Brillat-Savarin'in (1825/2009) "bir ulusun mutfak, o ulusun kültürel mirasının en dayanıklı yönüdür" görüşünü desteklemektedir. Katılımcıların ifadelerinde, gastronomik geleneklerin sadece korunması değil, aynı zamanda yeniden yorumlanması da öne çıkmaktadır. Kültürel bağlamın lezzet eşleştirmelerindeki rolü, Rozin ve Rozin'in (1981) "flavor principles" (lezzet prensipleri)

kavramıyla açıklanabilir. Araştırmacılar, her mutfak kültürünün kendine özgü lezzet kombinasyonları olduğunu ve bu kombinasyonların o kültürün gastronomik kimliğini oluşturduğunu belirtmişlerdir. Şeflerin kültürel lezzet eşleştirmelerine yaklaşımları, Ferguson'un (2004) "gastronomik kimlik" kavramıyla da ilişkilidir. Araştırmamızda, şeflerin kendi kültürel geçmişlerinden gelen lezzet kombinasyonlarına özel bir değer verdikleri ve bu kombinasyonları menülerinde öne çıkardıkları görülmektedir. Bu durum, Montanari'nin (2006) "yemek, kültürel kimliğin en güçlü ifade biçimlerinden biridir" görüşünü desteklemektedir. Sonuç olarak, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme süreçlerinde kültürel ve geleneksel uyumlara verdikleri önem, gastronominin kültürel boyutunu vurgulamaktadır.

Lezzet eşleştirmesi temasının üçüncü kategorisi bilimsel yöntemlerin kullanımı kategorisidir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirme süreçlerinde bilimsel yöntemlere yaklaşımlarının farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcı şeflerin büyük çoğunluğunun bilimsel yöntemlerden faydalandığı, bir şefin hiç faydalanmadığı ve üç şefin ise kısmen faydalandığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, gastronomi alanında bilimsel yaklaşımların giderek daha fazla benimsendiğini göstermektedir. Bilimsel yöntemlerden faydalandığını belirten şeflerin (Şef 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12) ifadeleri incelendiğinde, özellikle dijital kaynakların kullanımının ön plana çıktığı görülmektedir. Şeflerin sıklıkla başvurduğu "Foodpairing" gibi web siteleri, yiyeceklerin ortak aroma bileşenlerini analiz ederek eşleştirme önerileri sunmaktadır. Bu durum, Spence'in (2015) lezzet algısının çok duyulu bir deneyim olduğu ve bilimsel analizlerin bu deneyimi zenginleştirebileceği görüşüyle örtüşmektedir. Şef 10'un "*çilek ve bezelyenin aslında benzer aromalara sahip olduğunu fark ettim*" ifadesi, bilimsel veriler sayesinde geleneksel mutfak anlayışında pek düşünülmeyen kombinasyonların keşfedilmesine olanak sağladığını göstermektedir. Bu bulgu, Ahn ve diğerlerinin (2011) "gıda eşleştirme hipotezi" çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, ortak aroma bileşenlerine sahip yiyeceklerin birlikte kullanıldığında daha uyumlu sonuçlar verdiğini ortaya koymuşlardır.

Lezzet eşleştirmesi temasının dördüncü kategorisi yaşanan zorluklar kategorisidir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi ve tarif geliştirme süreçlerinde çeşitli zorluklarla karşılaştıklarını ve bu zorlukların üstesinden gelmek için farklı stratejiler geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi ve tarif geliştirme sürecinde

karşılaştıkları en önemli zorluklardan birinin malzeme kaynaklı zorluklar olduğunu göstermektedir. Bu zorluklar, taze malzeme bulma ve malzeme uyumsuzluğu olmak üzere iki alt kategoride incelenmiştir.

Taze malzeme bulma konusunda şeflerin yaşadığı zorluklar, özellikle mevsimsel değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Şef 5'in "*Mevsimsel değişiklikler de bizi zorluyor; yazın geliştirdiğimiz bir tarifi kışın uygulamak istediğimizde malzemelerin kalitesi ve lezzeti çok farklı olabiliyor*" ifadesi, bu durumu açıkça ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Özdemir ve Yaşın (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada, şeflerin mevsimsel değişikliklere uyum sağlama ve taze malzeme tedariki konusunda zorluklar yaşadıkları belirtilmiştir. Malzeme uyumsuzluğu konusunda ise şeflerin, teoride uyumlu görünen malzemelerin pratikte beklenmedik sonuçlar verebileceğini deneyimledikleri görülmektedir. Bu bulgu, Spence'in (2018) çalışmasında belirttiği, malzemelerin kimyasal yapılarının ve aromatik bileşenlerinin lezzet eşleştirmesindeki önemini desteklemektedir. Spence, bazı malzemelerin teorik olarak uyumlu görünse de pratik uygulamada beklenmedik kimyasal reaksiyonlara girebileceğini vurgulamıştır.

Araştırma bulguları, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi sürecinde zaman kısıtlamaları ve işgücü ile ilgili zorluklar yaşadıklarını da göstermektedir. Şef 5'in "*Zaman konusu da başlı başına bir sorun; günlük operasyonun yoğunluğu içinde yeni tarifler geliştirmek için vakit bulmak gerçekten zor oluyor*" ifadesi, bu zorluğu net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Ottenbacher ve Harrington'ın (2007) şeflerin yenilikçilik süreçleri üzerine yaptıkları çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Araştırmacılar, şeflerin yeni tarifler geliştirmek için yeterli zaman bulamamalarının, yaratıcılıklarını sınırlandıran önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, personel eğitimi konusunda da benzer zorluklar yaşandığı görülmektedir. Şef 11'in "*Personelin yeni tarifleri doğru şekilde uygulayabilmesi için eğitim ve standartlaştırma süreçleri de zaman ve maliyet açısından zorluk çıkarabiliyor*" ifadesi, bu durumu desteklemektedir. Zaman ve işgücü kısıtlamalarının, şeflerin yaratıcılıklarını ve yenilikçilik kapasitelerini etkilediği görülmektedir. Bu durum, Amabile'nin (1996) yaratıcılık teorisinde belirttiği, zaman baskısının yaratıcı süreçleri olumsuz etkileyebileceği görüşüyle uyumludur. Bununla birlikte, bazı şeflerin bu zorluğun üstesinden gelmek için mesai dışı saatlerde çalışma gibi stratejiler geliştirdikleri de gözlemlenmiştir. Araştırma bulguları, maliyet ve bütçe kısıtlamalarının, şeflerin lezzet eşleştirmesi sürecinde karşılaştıkları önemli



zorluklardan biri olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Albors ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Araştırmacılar, şeflerin yenilikçi tarifler geliştirirken maliyet etkinliği sağlama konusunda zorluklar yaşadıklarını ve bu durumun yaratıcılıklarını sınırlandırabildiğini belirtmişlerdir.

Lezzet eşleştirmesi temasının beşinci kategorisi lezzet eşleştirmelerinde risk alma kategorisidir. Araştırma bulguları, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmesi sürecinde risk alma eğilimlerinin farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Şeflerin bir kısmı risk almaya daha açık iken, bir kısmı daha temkinli bir yaklaşım sergilemektedir. Risk almaya açık olan şeflerin, yenilikçiliği ve yaratıcılığı ön planda tuttukları görülmektedir. Bu bulgu, Stierand ve Dörfler'in (2012) yaratıcı şefler üzerine yaptıkları çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Araştırmacılar, yenilikçi şeflerin risk almaya daha açık olduklarını ve bu risklerin, özgün ve yaratıcı lezzetlerin ortaya çıkmasını sağladığını belirtmişlerdir. Kısmen risk alan şeflerin ise daha dengeli bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir.

Araştırma sonuçları, mutfak şeflerinin risk alma eğilimlerini etkileyen çeşitli faktörlerin olduğunu göstermektedir. Bu faktörler; deneyim ve güven, müşteri beklentileri, menü ve konsept, yaratıcılık ve ilham olarak belirlenmiştir. Deneyim ve güven faktörünün, şeflerin risk alma eğilimlerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Şef 3'ün *“İlk başlarda, klasik tariflerin dışına çıkmaya çekinirdim. Ama yıllar içinde, farklı malzemelerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini gördükçe, daha cesur denemeler yapmaya başladım”* ifadesi, bu durumu yansıtmaktadır. Bu bulgu, Stierand ve Dörfler'in (2012) çalışmasında belirttikleri, şeflerin deneyim kazandıkça risk alma konusunda daha cesur hale geldikleri görüşüyle uyumludur. Müşteri beklentileri faktörünün ise şeflerin risk alma eğilimlerini sınırlandırabildiği görülmektedir. Harrington ve Ottenbacher'in (2013) çalışmasında, müşteri beklentilerinin şeflerin yenilikçilik süreçlerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Menü ve konsept faktörünün de şeflerin risk alma eğilimlerini şekillendirdiği görülmektedir. Restoranın konsepti, menü teması ve genel hikayesi, şeflerin deneyecekleri lezzet kombinasyonlarını ve kullanacakları malzemeleri sınırlandırabilmektedir. Bu bulgu, Albors-Garrigos ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında belirttikleri, restoran konseptinin şeflerin yaratıcılık süreçlerini etkilediği görüşüyle uyumludur. Yaratıcılık ve ilham faktörünün ise şeflerin risk alma eğilimlerini artırdığı görülmektedir. Yaratıcılık dürtüsü, özgün bir tarz geliştirme isteği ve gastronomiye katkıda bulunma arzusu, şefleri daha cesur denemeler

yapmaya teşvik etmektedir. Bu bulgu, Amabile'nin (1996) yaratıcılık teorisinde belirttiği, risk almanın yaratıcılığın önemli bir bileşeni olduğu görüşüyle paralellik göstermektedir.

Araştırma bulguları, mutfak şeflerinin risk alma sürecinde çeşitli stratejiler kullandıklarını göstermektedir. Bu stratejiler; küçük ölçekli denemeler, tat dengesi üzerine çalışma ve eğitim ve araştırma olarak belirlenmiştir. Küçük ölçekli denemeler stratejisinin, şeflerin risk alma sürecinde kullandıkları önemli bir yöntem olduğu görülmektedir. Şefler, yeni lezzet kombinasyonlarını önce küçük porsiyonlarda deneyerek hem malzeme israfını önlemekte hem de müşteri tepkilerini ölçebilmektedirler. Bu bulgu, Ottenbacher ve Harrington'ın (2007) çalışmasında belirttikleri, şeflerin yenilikçi tarifleri önce küçük ölçekte test ettikleri ve sonuçlara göre menüye dahil ettikleri görüşüyle örtüşmektedir. Tat dengesi üzerine çalışma stratejisinin, şeflerin risk alma sürecinde dikkat ettikleri önemli bir nokta olduğu görülmektedir. Şefler, alışılmamış malzemeleri kullanırken, bu malzemeleri dengeleyecek ve tamamlayacak diğer bileşenleri dikkatle seçerek, genel tat dengesini korumaya özen göstermektedirler. Bu bulgu, Spence'in (2018) çalışmasında belirttiği, lezzet eşleştirmesinde tat dengesinin kritik önemi görüşüyle uyumludur. Eğitim ve araştırma stratejisinin, şeflerin risk alma sürecinde kullandıkları bir diğer önemli yöntem olduğu görülmektedir. Şefler, malzemelerin kimyasal özellikleri, aromatik bileşenleri ve tat profilleri hakkında detaylı araştırmalar yaparak, daha bilinçli risk alma kararları vermektedirler. Bu bulgu, Stierand ve Dörfler'in (2012) çalışmasında belirttikleri, yaratıcı şeflerin sürekli öğrenme ve araştırma yapma eğiliminde oldukları görüşüyle paralellik göstermektedir. Sonuç olarak şeflerin risk alma eğilimlerinin farklılık gösterdiği ve bu eğilimlerin çeşitli faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Deneyim ve güven, müşteri beklentileri, menü ve konsept, yaratıcılık ve ilham gibi faktörler, şeflerin risk alma kararlarını şekillendirmektedir. Şefler, risk alma sürecinde küçük ölçekli denemeler yapma, tat dengesi üzerine çalışma ve eğitim ve araştırma gibi stratejiler kullanarak, olası olumsuz sonuçları en aza indirmeye ve başarı şanslarını artırmaya çalışmaktadırlar.

Lezzet eşleştirmesi temasının altıncı kategorisi lezzet eşleştirmelerinde ilham kaynakları kategorisidir. Araştırma bulguları, mutfak şeflerinin lezzet eşleştirmelerinde çeşitli ilham kaynaklarından yararlandıklarını ortaya koymaktadır. Bu ilham kaynakları; yazılı ve dijital kaynaklar, kişisel deneyimler ve gözlemler, kültürel ve geleneksel kaynaklar ile insanlardan ve topluluklardan ilham olmak üzere dört ana başlık altında incelenebilir. Araştırmaya katılan şeflerin ifadelerinden anlaşıldığı üzere, yazılı ve dijital

kaynaklar, lezzet eşleştirmelerinde önemli bir ilham kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Bu kaynaklar arasında kitaplar, akademik ve bilimsel çalışmalar ile online platformlar ve veri tabanları yer almaktadır. Kitapların şefler için vazgeçilmez bir kaynak olduğu görülmektedir. Özellikle lezzet eşleştirmelerine odaklanan kitaplar, şeflere yeni kombinasyonlar keşfetme konusunda rehberlik etmektedir. Bu bulgu, Spence ve Piqueras-Fiszman'ın (2016) çalışmasında belirttiği, sistematik lezzet eşleştirme yaklaşımlarının önemini destekler niteliktedir. Yazarlar, lezzet eşleştirmelerinin bilimsel temellerini anlayanın, şeflerin daha bilinçli kombinasyonlar yaratmalarına yardımcı olduğunu vurgulamışlardır. Online platformlar ve veri tabanları, günümüz şeflerinin sıklıkla başvurduğu modern kaynaklar arasındadır. Dijital kaynaklar, şeflere moleküler düzeyde lezzet uyumları hakkında bilgi edinme imkânı sunmaktadır. Bu bulgu, Ahnert'in (2013) çalışmasında belirttiği, gıda eşleştirme ağlarının ve dijital veri tabanlarının, şeflere yenilikçi kombinasyonlar keşfetme konusunda yardımcı olduğu görüşüyle örtüşmektedir. Akademik ve bilimsel çalışmalar da şeflerin ilham aldığı önemli kaynaklardır. Bilimsel yaklaşımların lezzet eşleştirmelerindeki rolü büyüktür. Bu bulgu, moleküler gastronominin lezzet eşleştirmelerine katkısını inceleyen çalışmalarla paralellik göstermektedir (This, 2013). Bilimsel bilginin, şeflerin daha bilinçli ve yenilikçi kombinasyonlar yaratmalarına olanak tanıdığı görülmektedir.

Araştırma sonuçları, şeflerin kişisel deneyimlerinin ve gözlemlerinin, lezzet eşleştirmelerinde önemli bir ilham kaynağı olduğunu göstermektedir. Bu kategori altında çevresel gözlemler, kendi deneyimleri ve seyahatlerden ilham öne çıkmaktadır. Çevresel gözlemler, şeflerin doğadan, sanat eserlerinden ve genel olarak çevrelerinden edindikleri ilhamları kapsamaktadır. Görsel sanatlar, doğadaki renkler, dokular ve mevsimsel değişimler, şeflere lezzet eşleştirmeleri konusunda ilham vermektedir. Bu bulgular, Spence'in (2015) çalışmasında belirttiği, çapraz duyuşsal algıların ve doğal uyumların lezzet eşleştirmelerindeki rolünü desteklemektedir. Şeflerin kendi deneyimleri de önemli bir ilham kaynağıdır. Kişisel anılar, duygusal bağlar ve geçmiş mutfak deneyimleri, şeflerin lezzet eşleştirmelerini şekillendirmektedir. Bu bulgu, Köster'in (2009) çalışmasında vurguladığı, lezzet algısının kişisel deneyimlerle şekillendiği görüşünü desteklemektedir. Seyahatler, şeflerin farklı kültürleri ve mutfakları keşfetmelerine olanak tanıyarak, lezzet repertuarlarını genişletmektedir. Farklı ülkelerdeki sokak lezzetleri, yerel restoranlar ve pazarlar, şeflere yeni fikirler vermektedir. Bu bulgu,

Ottenbacher ve Harrington'ın (2007) çalışmasında belirttiği, şeflerin yenilikçi fikirler geliştirmesinde farklı kültürleri deneyimlemenin önemini desteklemektedir.

Araştırma bulguları, kültürel ve geleneksel kaynakların, şeflerin lezzet eşleştirmelerinde önemli bir ilham kaynağı olduğunu göstermektedir. Anadolu mutfakları gibi zengin mutfak mirasları, şeflere hem geleneksel lezzet kombinasyonları sunmakta hem de bu kombinasyonları modern yaklaşımlarla yeniden yorumlama fırsatı vermektedir. Bu bulgular, Almlı ve diğerlerinin (2011) çalışmasında belirttiği, geleneksel mutfak bilgisinin yenilikçi yaklaşımlarla birleştirilmesinin, özgün lezzet kombinasyonları yaratmada etkili olduğu görüşünü desteklemektedir. Kültürel ve geleneksel kaynaklar, şeflere hem zaman içinde test edilmiş lezzet kombinasyonları sunmakta hem de bu kombinasyonları modern yaklaşımlarla yeniden yorumlama fırsatı vermektedir. Farklı mutfak kültürlerindeki klasik lezzet eşleştirmeleri (İtalyan mutfakındaki zeytinyağı-limon, Japon mutfakındaki soya sosu-wasabi gibi), şeflere ilham vermektedir. Bu bulgu, Rozin'in (1985) çalışmasında belirttiği, kültürel lezzet prensiplerinin evrensel uygulanabilirliği görüşüyle örtüşmektedir.

Araştırma sonuçları, şeflerin diğer insanlardan ve topluluklardan da ilham aldıklarını göstermektedir. Meslektaşların tarzları, yemek yapma şekilleri ve farklı malzemeleri bir araya getirme becerileri, şeflere ilham vermektedir. Ayrıca, müşteri geri bildirimleri de şeflerin lezzet eşleştirmelerini şekillendirmektedir. Bu bulgular, Leschziner'in (2015) çalışmasında belirttiği, şeflerin yaratıcı süreçlerinin sosyal etkileşimlerle şekillendiği görüşünü desteklemektedir. İnsanlardan ve topluluklardan alınan ilham, şeflerin lezzet repertuarlarını genişletmekte ve yenilikçi kombinasyonlar keşfetmelerine yardımcı olmaktadır.

Lezzet eşleştirmesi temasının son kategorisi öneriler kategorisidir. Araştırma bulguları, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmeleri konusunda kendini geliştirmek isteyenlere çeşitli önerilerde bulunduklarını göstermektedir. Bu öneriler; lezzet algısını geliştirme, lezzet eşleştirme becerisini geliştirme, sabır ve tutku, teoriği pratiğe dökmek ve yabancı dil öğrenmek olmak üzere beş ana başlık altında incelenebilir. Şeflerin önerilerinde lezzet algısını geliştirmenin önemi vurgulanmaktadır. Tat ve aroma eğitimi, tat profillerini çözümüleme ve farklı mutfakları keşfetme, bu konudaki önemli alt başlıklar olarak öne çıkmaktadır.

Çoklu duyuşsal alğının önemi, şeflerin önerilerinde sıkça vurgulanmaktadır. Temel tatları (tatlı, tuzlu, ekşi, acı, umami) tanımak ve ayırt etmek, lezzet algısı için temel oluşturmaktadır. Bu öneriler, Spence ve Piqueras-Fiszman'ın (2014) çalışmasında belirttiğı, lezzet algısının çoklu duyuşsal bir deneyim olduğı ve bu duyuşların eğitile geliştirilebileceğı görüşünü desteklemektedir. Tat profillerini çözümleme konusunda, analitik düşünmenin önemi vurgulanmaktadır. Yemekleri ve malzemeleri derinlemesine analiz etmek, lezzet algısını geliştirmenin temel yollarından biridir. Bu öneri, McGee'nin (2004) çalışmasında belirttiğı, malzemelerin kimyasal bileşenlerini ve tat profillerini anlamamanın, daha bilinçli lezzet eşleştirmeleri yapmaya olanak tanıdığı görüşüyle örtüşmektedir. Farklı mutfakları keşfetme konusunda, kültürel bağlamın lezzet algısındaki rolü vurgulanmaktadır. Farklı mutfak kültürlerini araştırmak ve o kültürlerin neden belirli malzemeleri bir arada kullandığını anlamak, lezzet algısını genişletmektedir. Bu öneri, Rozin'in (2006) çalışmasında belirttiğı, kültürel faktörlerin lezzet tercihlerini şekillendirdiğı görüşünü desteklemektedir.

Şeflerin önerilerinde lezzet eşleştirme becerisini geliştirmenin önemi de vurgulanmaktadır. Temel prensipleri öğrenme, deneysel çalışmalar yapma ve kaynaklardan öğrenme, bu konudaki önemli alt başlıklar olarak öne çıkmaktadır. Temel tatların birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini kavramak, hangi malzemelerin bir araya geldiğinde dengeli ve lezzetli bir sonuç vereceğini tahmin etmeye yardımcı olmaktadır. Bu öneri, Klosse ve diğerlerinin (2004) çalışmasında belirttiğı, lezzet eşleştirmelerinin belirli prensiplere dayandığı ve bu prensiplerin öğrenilebilir olduğı görüşünü desteklemektedir.

Şeflerin önerilerinde sabır ve tutkunun önemi de vurgulanmaktadır. Sürekli deneme ve öğrenme ile hatalardan ders alma, bu konudaki önemli alt başlıklar olarak öne çıkmaktadır. Gastronomi ve mutfak sanatlarında başarının kısa süreli deneyimlerle elde edilemeyeceğı, sabırla ve sürekli öğrenmeyle mümkün olduğı vurgulanmaktadır. Lezzet eşleştirmeleri ve tat denemeleri bazen yanlış gitse de her başarısız denemenin bir öğrenme fırsatı olduğı belirtilmektedir. Bu öneriler, Ottenbacher ve Harrington'ın (2007) çalışmasında belirttiğı, şeflerin yenilikçi fikirler geliştirmesinde sürekli deneme ve yanılmanın önemli olduğı görüşünü desteklemektedir. Sabır ve tutku, gastronomi alanında ilerlemenin temel taşlarıdır.

Şeflerin önerilerinde teoriğı pratiğı dökmek önemi de vurgulanmaktadır. Mutfakta deneyim kazanmak, meraklı olmak ve geri bildirim almak, bu konudaki önemli

alt başlıklar olarak öne çıkmaktadır. Teorik bilginin mutfakta uygulanmasının önemi vurgulanmaktadır. Sadece okumak yeterli değildir, mutlaka mutfakta uygulama yapmak gerekmektedir. Ayrıca, mutfakta meraklı olmak, sorular sormak ve işin mantığını anlamaya çalışmak da önerilmektedir. Bu öneriler, Leschziner'in (2015) çalışmasında belirttiği, şeflerin yaratıcı süreçlerinin hem teorik bilgi hem de pratik deneyimle şekillendiği görüşünü desteklemektedir. Teoriği pratiğe dökmek, lezzet eşleştirmelerinde ustalaşmanın anahtarıdır.

Şeflerin önerilerinde yabancı dil öğrenmenin önemi de vurgulanmaktadır. Globalleşen dünyada, uluslararası standartlarda çalışabilmek için en az bir yabancı dil bilmenin gerekliliği belirtilmektedir. Bu öneri, gastronomi alanının giderek daha uluslararası bir boyut kazandığını ve şeflerin global bir perspektife sahip olması gerektiğini göstermektedir. Yabancı dil bilgisi, şeflerin uluslararası kaynaklara erişmelerini, farklı kültürleri daha iyi anlamalarını ve global gastronomi sahnesinde yer almalarını sağlamaktadır.

## **2. ÖNERİLER**

Mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi kapsamında gerçekleştirilen bu fenomenolojik çalışmanın sonuçları, gastronominin hem sanatsal hem de bilimsel boyutlarını ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, gelecek araştırmalara, araştırmacılara ve sektöre yönelik bir dizi öneri sunmak mümkündür.

Lezzet algısının çok boyutlu ve karmaşık yapısı göz önünde bulundurularak, duyuşal deneyimin farklı bileşenlerini (tat, koku, doku, görsellik, işitsellik) ayrı ayrı ele alan derinlemesine çalışmalar gerçekleştirilmelidir. Özellikle şeflerin ifadelerinde öne çıkan duyuşal deneyim ve malzeme kalitesi boyutlarının, farklı mutfak kültürlerinde nasıl algılandığını karşılaştırmalı olarak inceleyen araştırmalar, kültürlerarası lezzet algısı farklılıklarını anlamada önemli katkılar sağlayabilir. Bununla birlikte, şeflerin lezzet algısını etkileyen psikolojik ve sosyal faktörlerin daha detaylı incelenmesi, gastronomi psikolojisi alanına değerli katkılar sunabilir.

Araştırma sonuçları, şeflerin lezzet algısının zamanla değiştiğini ve geliştiğini göstermektedir. Bu bağlamda, şeflerin kariyer gelişimleri boyunca lezzet algılarındaki değişimi boylamsal olarak inceleyen çalışmalar, profesyonel gelişim sürecinin lezzet algısı üzerindeki etkilerini daha net ortaya koyabilir. Ayrıca, farklı eğitim geçmişlerine sahip şeflerin lezzet algıları arasındaki farkları inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar,

gastronomi eğitiminin lezzet algısı üzerindeki etkilerini anlamada faydalı olacaktır. Bu tür çalışmalar, gastronomi eğitim programlarının geliştirilmesine de katkı sağlayabilir.

Lezzet eşleştirmesi konusunda, şeflerin kullandıkları yöntemlerin ve yaklaşımların daha sistematik bir şekilde incelenmesi önerilmektedir. Özellikle bilimsel yöntemlerin kullanımı ve geleneksel yaklaşımların birleştirilmesi konusunda derinlemesine araştırmalar yapılmalıdır. Araştırma sonuçlarında öne çıkan “Foodpairing” gibi dijital kaynakların etkinliğini ve şeflerin bu kaynaklara yaklaşımlarını inceleyen çalışmalar, modern gastronomi uygulamalarının gelişimine katkı sağlayabilir. Ayrıca, şeflerin lezzet eşleştirme sürecinde karşılaştıkları zorlukları ve bu zorlukları aşma stratejilerini daha detaylı inceleyen araştırmalar, pratik uygulamalara yönelik değerli bilgiler sunabilir.

Metodolojik açıdan bakıldığında, gelecek çalışmalarda karma yöntem yaklaşımlarının benimsenmesi faydalı olabilir. Nitel verilerin yanı sıra, duyu testler, deneysel çalışmalar ve nörogastronomi alanındaki tekniklerin kullanılması, lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konularında daha kapsamlı ve derinlemesine anlayış geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Özellikle, şeflerin lezzet algılarını ve eşleştirme süreçlerini nörobilim perspektifinden inceleyen çalışmalar, gastronominin bilimsel temellerini güçlendirebilir.

Şeflerin kültürel ve geleneksel lezzet eşleştirmelerine yaklaşımlarını daha detaylı inceleyen etnografik çalışmalar, gastronomi mirasının korunması ve geliştirilmesi açısından değerli bilgiler sunabilir. Şeflerin geleneksel lezzet kombinasyonlarını modern yaklaşımlarla nasıl yeniden yorumladıklarını inceleyen araştırmalar, kültürel sürdürülebilirlik ve gastronomik inovasyon arasındaki dengeyi anlamada yardımcı olabilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda, gastronomi sektöründeki işletmelerin şeflerin lezzet algısı ve eşleştirme becerilerini geliştirmeye yönelik sistematik eğitim programları düzenlemeleri önerilmektedir. Bu programlar, temel tat ve aroma bilgisinden başlayarak, moleküler düzeyde lezzet eşleştirme tekniklerine kadar uzanan kapsamlı bir içeriğe sahip olmalıdır. Özellikle beş temel tat (tatlı, tuzlu, ekşi, acı, umami) ve bunların birbirleriyle etkileşimlerinin anlaşılması, şeflerin daha bilinçli lezzet kombinasyonları yaratmalarına olanak tanıyacaktır. Bu eğitimler, teorik bilginin yanı sıra, kör tat testleri, aroma

tanımlama çalışmaları ve duyuusal analiz uygulamaları gibi pratik deneyimlerle desteklenmelidir.

İşletmeler şeflerin farklı kültürleri deneyimlemelerine olanak tanıyan seyahat ve değişim programları düzenleyerek, lezzet repertuarlarını genişletmelerine katkı sağlamalıdır. Çünkü kültürel deneyimler, şeflerin lezzet algısını geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu programlar, şeflerin farklı ülkelerdeki restoranlarda çalışmalarını, yerel pazarları ziyaret etmelerini, bölgesel yemek pişirme tekniklerini öğrenmelerini ve o kültürün gastronomik mirasını deneyimlemelerini içermelidir. Bu tür deneyimler, şeflerin kültürlerarası lezzet eşleştirmeleri yapmalarına ve menülerine yenilikçi dokunuşlar katmalarına olanak tanıyacaktır.

Ayrıca, sektördeki işletmelerin Foodpairing gibi bilimsel lezzet eşleştirme platformlarına yelikler sağlayarak, şeflerin bilimsel verilerden faydalanmalarını desteklemeleri ve böylece yenilikçi lezzet kombinasyonları yaratmalarına olanak tanımaları önerilmektedir. Bu platformlar, malzemelerin moleküler düzeyde uyumluluğunu analiz ederek, geleneksel yaklaşımlarla keşfedilmesi zor olan lezzet eşleştirmelerini ortaya çıkarmaktadır. İşletmeler ayrıca, gıda bilimcileri ve duyuusal analiz uzmanlarıyla iş birliği yaparak, menü geliştirme süreçlerini daha bilimsel temellere oturtabilirler.

Restoran işletmelerinin, şeflerin lezzet algısını ve eşleştirme becerilerini geliştirmeye yönelik performans değerlendirme kriterleri belirlemeleri ve bu becerileri ödüllendiren teşvik sistemleri oluşturmaları da önerilmektedir. Bu yaklaşım, şefleri sürekli öğrenmeye ve kendilerini geliştirmeye motive edecektir. Ayrıca, işletmeler şeflerin lezzet algısını geliştirmek için düzenli olarak tadım etkinlikleri, ürün tanıtımları ve tedarikçi ziyaretleri organize ederek, onların farklı malzemeleri tanımalarına ve bu malzemelerin kaynaklarını anlamalarına yardımcı olabilirler.

Bu neriler, mutfak şeflerinin lezzet algısı ve lezzet eşleştirmesi konularındaki mesleki gelişimlerine, gastronomi eğitiminin kalitesinin artırılmasına, sektördeki uygulamaların iyileştirilmesine ve bu alandaki bilimsel bilgi birikiminin genişletilmesine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.



## KAYNAKÇA

- Ağan, C. ve Doğan, M. (2022). Lezzet ve Lezzetin Bilimi: Mutfak Şeflerinin Lezzet Algıları Üzerine Bir Araştırma. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 199-219.
- Ahbab, B. Ö. (2014). *Renklerin Pazarlama Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ahn, Y., Ahnert, S. E., Bagrow, J. P. & Barabási, A. L. (2011). Flavor Network and The Principles of Food Pairing. *Nature*, 1(1), 1-14.
- Ahnert, S. E. (2013). Network Analysis and Data Mining in Food Science: The Emergence of. *Flavour*, 2(1), 1-4.
- Aksoy, M. ve Sezgi, G. (2015). Gastronomi Turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi Gastronomik Unsurları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 79-89.
- Albors, J., Barreto, V., Garcia-Segovia, P. & Martinez-Monzo, J. (2013). Creativity and Innovation Patterns of Haute Cuisine Chefs. *Journal of Culinary Science & Technology*, 11(1), 1-22.
- Alcock, J. P. (2005). *Food in the Ancient World*. USA: Greenwood publishing group Inc.
- Almli, V. L., Verbeke, W., Vanhonacker, F. & Nas, T. (2011). General Image and Attribute Perceptions of Traditional Food in Six European Countries. *Food Quality and Preference*, 22(1), 129-138.
- Al-Razgan, M., Tallab, S. & Alfakih, T. (2021). Exploring the FoodPairing Hypothesis in Saudi Cuisine Using Genetic Algorithm. *Mathematical Problems in Engineering*, 2021, 1-16.
- Amabile, T. M. (1988). A Model of Creativity and Innovation in Organizations. *Research in Organizational Behavior*, 10(1), 123-167.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity In Context: Update To The Social Psychology Of Creativity*. Londra: Routledge.
- Ashurst, P. R. (2012). *Food Flavorings*. Berlin: Springer.
- Atabey, S. (2022). Girit Mutfağının Türk Mutfak Kültüründeki Yeri ve Sürdürülebilirliği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Atanasova, B., Danguin, T. T., Langlois, D., Nicklaus, S., Chabanet, C. & Etie'vant, P. (2005). Perception of Wine Fruity and Woody Notes: Influence of Peri-Threshold Odorants. *Food Quality and Preference*, 16, 504-510.
- Auvray, M. & Spence, C. (2008). The Multisensory Perception of Flavor. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 1016-1031.
- Barbosa-Cánovas, G. V., Fontana, A. J., Schmidt, S. J. & Labuza, T. P. (2020). *Water Activity in Foods: Fundamentals and Applications*. John Wiley & Sons.
- Bartoshuk, L. M., Duffy, V. B. & Fast, K. (2003). Labeled Scales (e.g., category, Likert, VAS) and Invalid Across-group Comparisons: What we Have Learned from Genetic Variation in Taste. *Food Quality and Preference*, 14(2), 125-138.
- Bartoshuk, L. M., Rennert, K., Rodin, J. & Stevens, J. C. (1982). Effects of Temperature on the Perceived Sweetness of Sucrose. *Physiology & Behavior*, 28(5), 905-910.
- Batu, A. (2017). Moleküler Gastronomi Bakış Açısıyla Gıdaların Tat ve Aroma Algıları. *Aydın Gastronomy*, 1(1), 25-36.
- Baysal, A. (1993). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Belitz, H., Grosch, W. & Schieberle, P. (2009). *Food Chemistry*. Berlin: Springer.
- Berger, R. G. (2007). *Flavours and Fragrances: Chemistry, Bioprocessing and Sustainability*. Berlin: Springer.

- Berry, D. R. & Slaughter, J. C. (2003). Alcoholic Beverage Fermentations. In *Fermented Beverage Production* (pp. 25-39). London: Springer.
- Bertino, M., Beauchamp, G. K. & Engelman, K. (1982). Long-Term Reduction in Dietary Sodium Alters The Taste of Salt. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36(6), 1134-1144.
- Bilgin, A. (2008). Seçkin Mekânda Seçkin Damaklar: Osmanlı Sarayında Beslenme Alışkanlıkları (15.-17. Yüzyıl). İçinde; *Yemek Kitabı: Tarih, Halk* (ss. 49-91). İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Biltekoff, C. (2013). *Eating Right in America: The Cultural Politics of Food and Health*. Boston: Duke University Press.
- Birch, L. L. (1999). Development of Food Preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19(1), 41-62.
- Blumenthal, H. (2009). *The Fat Duck Cookbook*. London: Bloomsbury Publishing PLC.
- Bode, W. K. (2000). *European Gastronomy: The Story of Man's Food and Eating Customs*. London: Grub Street.
- Boskou, D. (2015). *Olive Oil: Chemistry and Technology*. Cambridge: Academic Press and AOCS Press.
- Bourne, M. (2002). *Food Texture and Viscosity: Concept and Measurement*. Cambridge: Academic Press.
- Boyacı, D. (2019). *Duyuların Lezzet Algısı ve Satın Alma Niyetine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Bozok, D. ve Kahraman, K. (2015). Kırsal Turizmde Yöresel Yemek Kültürünün Rolü: Balıkesir. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 5(1), 85-90.
- Bradley, R. M. & Breidler, L. M. (2003). Saliva: Its Role in Taste Function. In *Handbook of Olfaction and Gustation* (pp. 639-650). New York: Marcel Dekker Inc.
- Breslin, P. A. (2013). An Evolutionary Perspective on Food and Human Taste. *Current Biology*, 23(9), 409-418.
- Breslin, P. & Huang, L. (2006). Human Taste: Peripheral Anatomy, Taste Transduction, and Coding. *Adv Otorhinolaryngol*, 63, 152-190.
- Briscone, J. & Parkhurst, B. (2018). *The Flavor Matrix: The Art and Science of Pairing Common Ingredients to Create Extraordinary Dishes*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt Trade.
- Brossaud, F., Cheynier, V. & Noble, A. C. (2001). Bitterness and Astringency of Grape and Wine Polyphenols. *Australian Journal of Grape and Wine Research*, 7(1), 33-39.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press.
- Bucak, T. ve Taşpınar, O. (2014). Türk Mutfağında Deniz Kültürünün Yeri ve Önemi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 551-568.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Çakmak, E. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Candan, G. (2019). Yemek Kültüründe Coğrafyanın İzleri. *Coğrafya Eğitimi Derneği*(1), 19-28.
- Cankül, D. ve Uslu, N. (2020). Nörogastronomi ve Duyusal Algılama. *Journal of Tourism and Management*, 1(1), 64-74.
- Cesur, E. ve Avcıkurt, C. (2018). Kırsal Turizm Bölgelerini Ziyaret Eden Turistlerin Bölge Mutfağına Yönelik Görüşleri: Doğu Karadeniz Mutfağı. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 8(1), 22-32.
- Chamoun, E., Mutch, D. M., Vercoe, E. A., Buchholz, A. C., Duncan, A. M., Spriet, L. L. & Ma, D. W. (2018). A Review of the Associations Between Single Nucleotide Polymorphisms in Taste Receptors, Eating Behaviors, and Health. *Critical Reviews In Food Science and Nutrition*, 58(2), 194-207.

- Chapko, M. J. (2018). *Effects of Serving Temperature on Sensory Perception and Acceptance of Brewed Coffee*. Fayetteville: University of Arkansas.
- Chartier, F. (2012). *Taste Buds And Molecules: The Art and Science of Food, Wine, and Flavor*. New York: Harvest Publishing.
- Chaudhari, N., Landin, A. M. & Roper, S. (2000). A Metabotropic Glutamate Receptor Variant Functions as a Taste Receptor. *Nature Neuroscience*, 3(2), 113-119.
- Chen, J. & Rosenthal, A. (2015). *Modifying Food Texture: Volume 1: Novel Ingredients and Processing Techniques*. Elsevier.
- Christensen, C. M. (1980). Effects of Solution Viscosity on Perceived Saltiness and Sweetness. *Perception & Psychophysics*, 28(5), 347-353.
- Chung, L. M. & Fong, S. S. (2018). Appearance Alteration of Fruits and Vegetables to Increase Their Appeal to and Consumption By School-Age Children: A Pilot Study. *Health Psychol Open*, 5(2), 1-10.
- Classen, C., Howes, D. & Synnott, A. (1994). *Aroma: The Cultural History of Smell*. Londra: Routledge.
- Clerico, D. M., To, W. C. & Lanza, D. C. (2003). Anatomy of the Human Nasal Passages. In *Handbook of Olfaction and Gustation* (pp. 4-27). New York: Marcel Dekker Inc.
- Coucquyt, P., Lahousse, B. & Langenbick, J. (2020). *The Art and Science of Foodpairing*. London: Firefly Books.
- Counihan, C. & Esterik, P. V. (2008). *Food and Culture : A Reader*. New York: Routledge.
- Creswell, J. W. (2013). *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları* (Çev: B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri, Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni* (Çev: M. Bütün ve S. B. Demir). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Critiani, G. & Monnet, V. (2001). Food Micro-Organisms and Aromatic Ester Synthesis. *Sciences des Aliments*, 21(3), 211-230.
- Çetin, A. (2006). Memlûk Devletinde Yemek Kültüründe Genel Bir Bakış. *Milli Folklor*, 18(72), 107-117.
- Dalton, P. (2000). Psychophysical and Behavioral Characteristics of Olfactory Adaptation. *Journal Article*, 25(4), 487-492.
- Dar, Y. L. & Light, J. M. (2014). *Food Texture Design and Optimization*. New York: Wiley.
- Delwiche, J. (2004). The Impact of Perceptual Interactions on Perceived Flavor. *Food Quality and Preference*, 15(2), 137-146.
- Delwiche, J. F. (2012). You Eat with Your Eyes First. *Physiology & Behavior*, 107(4), 502-508.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. Kaliforniya: Sage.
- Desmet, P. M. & Schifferstein, H. N. (2008). Sources of Positive and Negative Emotions in Food Experience. *Appetite*, 50(2-3), 290-301.
- Deveci, B., Türkmen, S. ve Avcıkurt, C. (2019). Kırsal Turizm ile Gastronomi Turizmi İlişkisi: Bigadiç Örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 29-34.
- Dilsiz, B. (2010). Türkiye'de Gastronomi ve Turizm: İstanbul Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diñçel, E. ve Alçay, A. Ü. (2017). Kurut ve Türk Mutfağında Kullanımı. *Aydın Gastronomy*, 1(2), 31-39.
- DiPatrizio, N. V. (2016). Endocannabinoids in The Gut. *Cannabis Cannabinoid Ressearch*, 1(1), 67-77.

- Dirks, R. & Hunter, G. (2012). Anthropology of Food. In *Routledge International Handbook of Food Studies* (pp. 11-28). New York: Routledge.
- Donnelly, C. & Kehler, M. (2016). *The Oxford Companion to Cheese*. Oxford: Oxford University Press.
- D'Sylva, A. & Beagan, B. L. (2011). Food is Culture, but it's Also Power: The Role of Food in Ethnic and Gender Identity Construction Among Goan Canadian Women. *Journal of Gender Studies*, 20(3), 279-289.
- Duffy, V. B. & Bartoshuk, L. M. (2000). Food Acceptance and Genetic Variation in Taste. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(6), 647-655.
- Dukes, S. (1984). Phenomenological Methodology in the Human Sciences. *Journal of Religion and Health*, 23(3), 197-203.
- Edirne İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2024). *Mutancana*. <https://edirne.ktb.gov.tr/TR-90074/mutancana.html> (Erişim Tarihi: 12.05.2024).
- Engelen, L., de Wijk, R. A., Prinz, J. F., Jassen, A. M., Weenen, H. & Bosman, F. (2005). The Effect of Oral and Product Temperature on The Perception of Flavor and Texture Attributes of Semi-Solids. *Food Quality and Preference*, 16(5), 445-452.
- Epstein, J. B. & Barasch, A. (2009). Taste Disorders in Cancer Patients: Pathogenesis, and Approach to Assessment and Management. *Oral Oncol*, 46(2), 77-81.
- Ericsson, K. & Lehmann, A. (1996). Expert and Exceptional Performance: Evidence of Maximal Adaptation to Task Constraints. *Annual Review of Psychology*, 47(1), 273-305.
- Ericsson, K., Krampe, R. T. & Tesch-Roemer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Erol, G. ve Alaşan, A. (2020). Özel Günlerdeki Geleneksel Yemek Anlayışının Gastronomi Açısından Değerlendirilmesi: Ürgüp Örneği. *Turkish Studies-Social*, 15(8), 3521-3538.
- Ertaş, Y. ve Gezmen-Karadağ, M. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-136.
- Eschevins, A., Giboreau, A., Allard, T. & Dacremont, C. (2018). The Role of Aromatic Similarity in Food and Beverage Pairing. *Food Quality and Preference*, 65, 18-27.
- Eschevins, A., Giboreau, A., Julien, P. & Dacremont, C. (2019). From Expert Knowledge and Sensory Science to a General Model of Food and Beverage Pairing with Wine and Beer. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 17(7).
- Faroqhi, S. (2014). *Osmanlı Kültürü ve Gündelik Yaşam / Ortaçağ'dan Yirminci Yüzyıla*. (Çev: E. Kılıç) İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Fischler, C. (1988). Food, Self and Identity. *Social Science Information*, 27(2), 275-292.
- Fisher, C. & Scott, T. R. (2020). *Food Flavours: Biology and Chemistry*. London: Royal Society of Chemistry.
- Friedman, M. (2013). Chemistry, Biochemistry, and Safety of Capsaicin. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 53(9), 885-905.
- Fushan, A. A., Simons, C. T., Slack, J. P. & Manichai, A. (2009). Allelic Polymorphism Within the TAS1R3 Promoter is Associated With Human Taste Sensitivity To Sucrose. *Curr Biol*, 19(11), 1288-1293.
- Galmarini, M. V. (2020). The Role of Sensory Science in The Evaluation of Food Pairing. *Current Opinion in Food Science*, 33, 149-155.
- Gawel, R., Oberholster, A. & Francis, L. (2008). A 'Mouth-feel Wheel': Terminology for Communicating the Mouth-feel Characteristics of Red Wine. *Australian Journal of Grape and Wine Research*, 6(3), 203-207.
- George, R. R. (2015). *The Umami Factor: Full-Spectrum Fermentation for the 21st Century*. Pennsylvania: Schiffer Publishing, Ltd.

- Gilbert, J. & Knowles, M. E. (2007). The Chemistry of Smoked Foods: A Review. *International Journal of Food Science & Technology*, 10(3), 245-261.
- Giorgi, A. (2009). *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology: A Modified Husserlian Approach*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Gonçalves, B., Oliveira, I., Bacelar, E. A. & Morais, M. C. (2018). Aromas and Flavours of Fruits. *Generation of Aromas and Flavours*, 9-31.
- Green, B. G. (1993). Heat as a Factor in the Perception of Taste, Smell, and Oral Sensation. In *Nutritional Needs in Hot Environments: Applications for Military Personnel in Field Operations* (pp. 173). Washington: National Academies Press (US).
- Green, B. G. (1996). Chemesthesis: Pungency as a Component of Flavor. *Trends in Food Science & Technology*, 7(12), 415-420.
- Grimm, V. (2007). Tasters of Ancient Greece and Rome. In *Food: The History of Taste* (pp. 63-98). London: Thames & Hudson Ltd.
- Guest, G., Bunce, A. & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough? An Experiment with Data Saturation and Variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82.
- Guichard, E., Salles, C., Morzel, M. & Le Bon, A.-M. (2017). *Flavour: From Food to Perception*. USA: John Wiley & Sons, Ltd.
- Gustav, S., Prior, B. & Bauer, F. F. (2011). Wine Flavor and Aroma. *Journal of Industrial Microbiology and Biotechnology*, 38(9), 1145-1159.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(26), 24-30.
- Gürkan, A. S. ve Ulama, Ş. (2022). Ege Bölgesi Mutfağı. İçinde, *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı* (ss. 179-203). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Halıcı, N. (1996). Karadeniz Bölgesi Yemeklerine Genel Bir Bakış. *V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi*. Ankara: Maddi Kültür Seksiyon Bildirileri.
- Halıcı, N. (1999). *Siniden Tepsiye Klasik Türk Mutfağı*. İstanbul: Numune Matbaacılık.
- Halıcı, N. (2015). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Yemekleri*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Hall, C. M., Sharples, L., Mitchell, R., Macionis, N. & Cambourne, B. (2004). *Food Tourism Around The World*. New York: Routledge.
- Harrington, R. J. & Ottenbacher, M. C. (2013). Managing the Culinary Innovation Process: The Case of New Product Development. *Journal of Culinary Science & Technology*, 11(1), 4-18.
- Harris, J. L., Bargh, J. A. & Brownell, K. D. (2009). Priming Effects of Television Food Advertising on Eating Behavior. *Health Psychology*, 28(4), 404-413.
- Hassan, F. A., Abd El-Gawad, M. A. & Enab, A. K. (2012). Flavour Compounds in Cheese. *International Journal of Academic Research*, 4(5), 169-181.
- Hegarty, J. & O'Mahony, B. (2001). Gastronomy: A Phenomenon of Cultural Expressionism and an Aesthetic for Living. *Hospitality Management*, 20(1), 3-13.
- Herman, P. C. & Polivy, J. (2008). External Cues in The Control of Food Intake in Humans: The Sensory-normative Distinction. *Physiol & Behavior*, 6(94), 722-728.
- Herz, R. S. (2004). A Naturalistic Analysis of Autobiographical Memories Triggered by Olfactory Visual and Auditory Stimuli. *Chemical Senses*, 29(3), 217-224.
- Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A Systematic Review of The Impact of The Use of Social Networking Sites on Body Image and Disordered Eating Outcomes. *Body Image*, 17(1), 100-110.
- Holmes, B. (2017). *Flavor: The Science of Our Most Neglected Sense*. London: Penguin Random House.

- Holmes, B. (2017). *Flavour: A User's Guide to Our Most Neglected Sense*. New York: Ebury Press.
- Huang, T.-C. & Ho, C.-T. (2012). Flavors and Flavor Generation of Meat Products. In *Handbook of Meat and Meat Processing* (pp.107-139). Florida: CRC Press.
- Hultén, B., Broweus, N. & Dijk, M. v. (2009). *Sensory Marketing*. New York: Palgrave Macmillan.
- İçli, G. E. ve Çopur, M. E. (2008). Pazarlamada İletişimde Renklerin Rolü. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 22-33.
- Ikeda, K. (2002). New Seasonings. *Chemical Senses*, 27(9), 847-849.
- Ingels, C. A., McGranahan, G. H. & Noble, A. (1990). Sensory Evaluation of Selected Walnut Cultivars. *HortScience*, 25(11), 1-9.
- Irmak, Y. (2024). Türk Kültüründe Tören Yemeklerine İşlevsel Bir Yaklaşım. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 17(46), 486-515.
- Isen, A. M. (1999). Positive Affect. In *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 521-539). New York: John Wiley & Sons, Ltd.
- Isin, P. M. (2018). *Bountiful Empire: A History of Ottoman Cuisine*. London: Reaktion Books.
- Johnson, B. & Christiansen, L. (2014). *Eğitim Araştırmaları: Nicel, Nitel ve Karma Yaklaşımlar*. (Çev: S. B. Demir) Ankara: Eğiten Kitap.
- Kader, A. A. (2013). Postharvest Technology of Horticultural Crops - An Overview from Farm to Fork. *Ethiop. J. Appl. Sci. Technol.*, 1, 1-8.
- Kafesoğlu, İ. (1997). *Türk Milli Kültürü*. İstanbul: Ötüken.
- Karadağ, M. G., Çelebi, F., Ertaş, Y. ve Şanlıer, N. (2014). *Geleneksel Türk Mutfağından Seçmeler: Besin Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karagöz, Ş. (2018). Gastronomide Tat ve Aroma Etkileşimleri. (ss. 971-980). Iwact 2018 International West Asia Congress of Tourism Research.
- Karlström, D. (2020). Flavour Combinations in Meals: A Systematic Review of Reasons for Pairing Flavours. Öebro, İsveç: Örebro University.
- Kaynar, K. (2013). *Ağzımızın Tadı*. (Erişim Tarihi: 24.09.2023).
- Keast, R. S., Dalton, P. H. & Breslin, P. A. (2004). Flavor Interactions at the Sensory Level. In *Flavor Perception* (pp. 228). Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Keast, R. & Breslin, P. (2003). An Overview of Taste-taste Interactions. *Food Quality and Preference*, 14(2), 111-124.
- Keast, R. & Costanzo, A. (2015). Is Fat The Sixth Taste Primary? Evidence and Implications. *Flavour*, 4(5), 1-7.
- Klasser, G. D., Utsman, R. & Epstein, J. B. (2008). Taste Change Associated With a Dental Procedure: Case Report and Review of the Literature. *Journal of the Canadian Dental Association*, 74(5), 455-461.
- Klepper, M. d. (2011). Food Pairing Theory: A European Fad. *Gastronomica: The Journal of Critical Food Studies*, 11(4), 55-58.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Kontukoski, M., Paakki, M., Thureson, J. & Uimonen, H. (2016). Imagined Salad and Steak Restaurants: Consumers' Colour, Music and Emotion Associations with Different Dishes. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 4(1), 1-11.
- Koster, E. H., Fox, E. & MacLeod, C. (2009). Introduction to The Special Section on Cognitive Bias Modification in Emotional Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(1), 1-4.
- Kotler, P. & Armstrong, G. (2015). *Principles of Marketing*. Londra: Pearson Education.

- Köster, E. P. (2009). Diversity in the Determinants of Food Choice: A Psychological Perspective. *Food Quality and Preference*, 20(2), 70-82.
- Közleme, O. (2012). Türk Mutfak Kültürü ve Din. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kurihara, K. (2015). Umami the Fifth Basic Taste: History of Studies on Receptor Mechanisms and Role as a Food Flavor. *Biomolecules & Therapeutics*, 23(2), 94-99.
- Kurlansky, M. (2003). *Salt: A World History*. New York: Penguin Books.
- Lawless, H. (2000). Sensory Combinations in the Meal. In *Dimensions Of The Meal: Science, Culture, Business, Art* (pp. 92-104). Gaithersburg: Aspen Publishers Inc.
- Lawless, H. T. & Heymann, H. (2010). *Sensory Evaluation of Food: Principles and Practices*. New York: Springer.
- Lederman, S. J., Thorne, G. & Jones, B. (1986). Perception of Texture by Vision and Touch: Multidimensionality and Intersensory Integration. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 12(2), 169-180.
- Leschziner, V. (2015). *At the Chef's Table: Culinary Creativity in Elite Restaurants*. University Press Audiobooks.
- Liem, D. G., Miremedi, F. & Keast, R. S. (2011). Reducing Sodium in Foods: The Effect on Flavor. *Nutrients*, 3(6), 694-711.
- Lyon, B. G. & Lyon, C. E. (2001). Poultry Meat Processing. In *Meat Quality: Sensory and Instrumental Evaluations* (pp. 97-120). New York: CRC Press.
- Maga, J. A. (1974). Influence of Color on Taste Thresholds. *Chem Senses Flavor*, 1(1), 115-119.
- Maga, J. A. (1978). Simple Phenol and Phenolic Compounds in Food Flavor. *CRC Crit Rev Food Sci Nutr*, 10(4), 323-372.
- Manen, M. V. (1990). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. New York: State University of New York Press.
- Manzocco, L., Calligaris, S., Mastrocola, D., Nicoli, M. C. & Lerici, C. R. (2000). Review of Non-Enzymatic Browning and Antioxidant Capacity in Processed Foods. *Trends in Food Science & Technology*, 11(9), 340-346.
- Matias-Guiu, P., Rodríguez-Bencomo, J. J., Orriols, I. & Pérez-Correa, J. R. (2016). Floral Aroma Improvement of Muscat Spirits by Packed Column Distillation With Variable Internal Reflux. *Food Chemistry*, 2(13), 40-48.
- Mattes, R. D. (1997). The Taste for Salt in Humans. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 65(2), 692-697.
- Mattes, R. D. (2005). Fat Taste and Lipid Metabolism in Humans. *Physiology & Behavior*, 86(5), 691-697.
- McGee, H. (2004). *On Food and Cooking : The Science and Lore of The Kitchen*. New York: Scribner.
- McGee, H. (2020). *Nose Dive: A Field Guide to the World's Smells*. London: John Murray.
- Meilgaard, M., Civille, G. V. & Carr, B. T. (2007). *Sensory Evaluation Techniques*. Boca Raton: CRC Press.
- Meiselman, H. L. (2008). Dimensions of the Meal. *Journal of Foodservice*, 19(1), 13-21.
- Mejuyev, V. (1987). *Kültür ve Tarih*. (Çev: S. H. Yokova) Ankara: Başak Yayınları.
- Mennell, S., Murcott, A. & Otterloo, A. H. (1993). *The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture*. London: SAGE Publications.
- Merriam, S. B. & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mikhailovna, G. I. (2015). An Innovative Approach to Food Development. *Service in Russia and Abroad*, 4(60), 39-50.

- Miller, J. I. & Reedy, J. (2016). Genetic Variation in Taste Perception: Implications for Nutrition Research. *Food Quality and Preference*, 47(2), 228-236.
- Mintz, S. (1985). *Sweetness and Power : The Place of Sugar in Modern History*. New York: Viking Penguin.
- Mostafa, S., Wang, Y., Zeng, W. & Jin, B. (2022). Floral Scents and Fruit Aromas: Functions, Compositions, Biosynthesis, and Regulation. *Frontiers in Plant Science*, 13, 1-23.
- Mottram, D. (1994). *Flavor of Meat and Meat Products*. Berlin: Springer.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. London: Sage Publications.
- Murphy, C. (1993). Nutrition and Chemosensory Perception in the Elderly. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 16(5), 3-15.
- Myhrvold, N., Young, C. & Bilet, M. (2011). *Modernist Cuisine : The Art and Science of Cooking*. Washington: The Cooking Lab.
- Nakamura, M. & Kurihara, K. (1991). Differential Temperature Dependence of Taste Nerve Responses to Various Taste Stimuli in Dogs and Rats. *The American Journal of Physiology*, 261, 1402-1408.
- Namkung, Y. & Jang, S. (2007). Does Food Quality Really Matter in Restaurants? Its Impact On Customer Satisfaction and Behavioral Intentions. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 31(3), 387-409.
- Nelson, G., Chandrashekar, J., Hoon, M. A., Feng, L., Zhao, G. & Ryba, N. J. (2002). An Amino-acid Taste Receptor. *Nature*, 416(6877), 199-202.
- Nielsen, S. S. (2017). *Food Analysis*. New York: Springer.
- Ninomiya, K. (1998). Natural Occurrence. *Food Reviews International*, 14, 177-212.
- Noel, C. & Dando, R. (2015). The Effect of Emotional State on Taste Perception. *Appetite*, 95(5), 89-95.
- Nordin, S. (2006). Sensory Perception of Spices. In *Handbook of Spices, Seasonings, and Flavorings* (pp. 1-15). Ohio: CRC Press.
- Norman, J. (2002). *Herbs & Spices: The Cook's Essential Companion*. Londra: DK Publishing.
- Nosrat, S. (2017). *Salt, Fat, Acid, Heat : Mastering the Elements of Good Cooking*. Edinburgh: Canongate Books Ltd.
- Nosrat, S. (2018). *Tuz, Yağ, Asit, Isı: İyi Yemek Pişirmenin İncelikleri*. İstanbul: The Kitap.
- Oğuz, B. (2002). *Türkiye Halkının Kültür Kökenleri 1*. İstanbul: Anadolu Aydınlanma Vakfı.
- Oka, Y., Butnaru, M., Buchholtz, L. & Ryba, N. (2013). High Salt Recruits Aversive Taste Pathways. *Nature*, 494, 472-475.
- Ommen, B. V., Broek, T. V., Hoogh, I., Erk, M. & Someren, E. (2017). Systems Biology of Personalized Nutrition. *Nutrient Sensing*, 75(8), 231-258.
- Ottenbacher, M. C. & Harrington, R. J. (2007). The Innovation Development Process of Michelin-Starred Chefs. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 19(6), 444-460.
- Outram, A. (2007). The Evolution of Taste in Prehistory. In *Food The History of Taste* (pp. 35-63). London: Thames Hudson Ltd.
- Özdamar, M. (2024). Tabaktaki Sanat: Tabak Sunumlarına İlişkin Mutfak Şeflerinin Görüşlerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Özdoğan, O. N. (2016). Yöresel Mutfaklar. 173-174. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.



- Özlü, Z. (2014). Osmanlı Sarayında Aşure Geleneği Uygulamasına Dair. *Milli Folklor*, 26(101), 209-224.
- Page, K. & Dornenburg, A. (2008). *The Flavor Bible*. New York: Hachette Book Group.
- Patterson, D. & Aftel, M. (2004). *Aroma: The Magic of Essential Oils in Foods and Fragrance*. New York: Artisan Publishing.
- Patterson, D. & Aftel, M. (2017). *The Art of Flavor: Practices and Principles for Creating Delicious Food*. New York: Riverhead Books.
- Patton, M. Q. (2016). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (Çev: M. Bütün ve S. B. Demir) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Perez, K. T., Ninomiya, Y., Winkel, C. & Voets, T. (2007). Influence of Temperature on Taste Perception. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 64(4), 377-381.
- Pine, J. & Gilmore, J. (2011). *The Experience Economy: Work is Theatre & Every Business a Stage: Goods and Services are no Longer Enough*. Cambridge: Harvard Business Review Press.
- Piqueras-Fiszman, B. & Spence, C. (2015). Sensory Expectations Based on Product-extrinsic Food Cues: An Interdisciplinary Review of the Empirical Evidence and Theoretical Accounts. *Food Quality and Preference*, 40, 165-179.
- Preedy, V. R., Watson, R. R. & Patel, V. B. (2020). *Nuts and Seeds in Health and Disease Prevention*. London: Academic Press.
- Prescott, J. (2012). Multimodal Chemosensory Interactions and Perception of Flavor. In *The Neural Bases of Multisensory Processes* (pp. 703). New York: CRC Press.
- Prescott, J. (2012). *Taste Matters: Why We Like the Foods We Do*. London: Reaktion Books.
- Prescott, J. & Stevenson, R. (2015). Chemosensory Integration and the Perception of Flavor. *Handbook of olfaction and gustation*, 1(1), 1005-1026.
- Quitmann, H., Fan, R. & Czermak, P. (2014). Acidic Organic Compounds in Beverage, Food, and Feed Production. In *Biotechnology of Food and Feed Additives* (pp. 91-141). Berlin: Springer.
- Reineccius, G. (2006). *Flavor Chemistry and Technology*. Boca Raton: Taylor & Francis Group.
- Rhind, J. P. & Law, G. (2018). *Cooking for the Senses: Vegan Neurogastronomy*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Roper, S. D. (2007). Signal Transduction and Information Processing in Mammalian Taste Buds. *Pflügers Archiv-European Journal of Physiology*, 454(5), 759-776.
- Rosenthal, A. J. (1999). *Food Texture: Measurement and Perception*. Berlin: Springer.
- Rowe, D. (2011). Overview of Flavor and Fragrance Materials. In *Practical Analysis of Flavor* (pp. 1-23). New Jersey: John Wiley & Sons, Ltd.
- Rozin, E. (1992). *Ethnic Cuisine: How to Create the Authentic Flavors of Over 30 International Cuisines*. London: Penguin Books.
- Rozin, P. (1982). "Taste-Smell Confusions" and The Duality of the Olfactory Sense. *Percept Psychophys*, 31(4), 397-401.
- Rozin, P. (2005). The Meaning of Food in Our Lives: A Cross-Cultural Perspective on Eating and Well-Being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37(2), 107-112.
- Rozin, P. & Schiller, D. (1980). The Nature and Acquisition of a Preference for Chili Pepper by Humans. *Motivation and Emotion*, 4(1), 77-101.
- Rozin, P. & Zellner, D. (1985). The Role of Pavlovian Conditioning in the Acquisition of Food Likes and Dislikes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 443, 189-202.
- Rozin, P., Kurzer, N. & Cohen, A. B. (2002). Free Associations to "Food:" The Effects of Gender, Generation, and Culture. *Journal of Research in Personality*, 36(5), 419-441.

- Sabbağ, Ç. (2015). Adıyaman Yemek Kültürü. İçinde; *Fırat'tan Volgaya Medeniyetler Kavşağı* (ss. 104-115). Adıyaman: Adıyaman Üniversitesi Yayınları.
- Sabbağ, Ç. ve Boğan Erhan. (2019). Türk Mutfağının Gelişim Sürecine Genel Bakış. İçinde; *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı* (ss. 3-60). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Sainz, E., Korley, J. N., Battey, J. F. & Sullivan, S. L. (2001). Identification of a Novel Member of the T1R Family of Putative Taste Receptors. *Journal of Neurochemistry*, 77(3), 896-903.
- Saklar, S., Ungan, S. & Katnas, S. (2003). Microstructural Changes in Hazelnuts During Roasting. *Food Research International*, 36(1), 19-23.
- Santamarina, A. (2023). The Importance of Identity in Today's Chefs: Mugaritz and Popular Culture. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 33(2), 27-42.
- Saper, C. B., Chou, T. C. & Elmquist, J. K. (2002). The Need to Feed: Homeostatic and Hedonic Control of Eating. *Neuron*, 36(2), 199-211.
- Sarıışık, M. ve Özbay, G. (2022). *İzmir Mutfağı'nda Ot Kültürü ve Rotası*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Sato, K., Endo, S. & Tomita, H. (2002). Sensitivity of Three Loci on the Tongue and Soft Palate to Four Basic Tastes in Smokers and Non-smokers. *Acta Oto Laryngologica*, 122(546), 74-82.
- Sauner, M. H. (2008). Kalbe Giden Yer Mideden Geçer! Günümüz Türkiye'sinin Beslenme Alışkanlıkları. İçinde; *Türk Mutfağı* (ss. 261-279). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Savarin, J. A. (2016). *Lezzetin Fizyolojisi: Ya Da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Schafheitle, J. M. (2000). Meal Design: A Dialogue with Four Acclaimed Chefs. In *Dimensions of the Meal: The science, culture, business and art of eating* (pp. 270-308). Gaithersburg: Aspen Publishers Inc.
- Schatzker, M. (2016). *The Dorito Effect: The Surprising New Truth About Food and Flavor*. Kaliforniya: Simon & Schuster.
- Scholliers, P. (2007). The New Landscape of Gastronomy. In *Food: The History of Taste* (pp. 333-358). London: Thames & Hudson Ltd.
- Schultheiss, J., Jensen, D. & Galensa, R. (2000). Determination of Aldehydes in Food By High-Performance Liquid Chromatography with Biosensor Coupling and Micromembrane Suppressors. *Journal of Chromatography A*, 1(2), 233-242.
- Segnit, N. (2010). *The Flavour Thesaurus: A Compendium of Pairings, Recipes and Ideas for the Creative Cook*. London: Bloomsbury Publishing.
- Sengar, G. (2014). Food Caramels: A Review. *Journal of Food Science and Technology*, 51(9).
- Serdaroğlu, G. ve Elik, M. (2007). Dopamin ve Amfetamin Moleküllerinin Elektron Yük Dağılımları ve Elektrostatik Özelliklerinin Moleküler Orbital Yöntem ile İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 28(2), 39-52.
- Sharma, N. (2020). *The Flavor Equation: The Science of Great Cooking Explained in More Than 100 Essential Recipes*. San Francisco: Chronicle Books.
- Shepherd, G. (2013). *Neurogastronomy: How The Brain Creates Flavour and Why it Matters*. New York: Columbia University Press.
- Silvertown, J. (2021). *Darwin'le Akşam Yemeği: Evrim Yeme İçmeyi Nasıl Etkiler?* İstanbul: Kolektif Kitap.
- Slocombe, B. G., Simner, J. & Carmichael, D. A. (2016). Cross-modal Tactile-taste Interactions in Food Evaluations. *Neuropsychologia*, 88, 58-64.
- Small, D. M. (2012). Flavor is in the Brain. *Physiology & Behavior*, 107(4), 540-552.

- Small, D. M. & Prescott, J. (2005). Odor/taste Integration and the Perception of Favour. *Experimental Brain Research*, 166(3-4), 345-357.
- Smith, B. C. (2018). *The World of Fine Wine*. <https://worldoffinewine.com/news-features/why-is-wine-tasting-so-hard-6223894> (Erişim Tarihi: 03.12.2024).
- Smith, D. V. & Margolskee, R. F. (2006). Making Sense of Taste. *Scientific American*, 284(3), 32-39.
- Spence, C. (2012). Book Review: "Neurogastronomy: How the Brain Creates Flavor and Why it Matters" by Gordon M. Shepherd. *Flavour*, 1(1), 1-21.
- Spence, C. (2015). Multisensory Flavor Perception. *Cell*, 161(1), 25-34.
- Spence, C. (2017). *Gastrophysics: The New Science of Eating*. New York: Penguin Books.
- Spence, C., Auvray, M. & SmithBarry. (2015). Confusing Tastes with Flavours. In *Perception and Its Modalities* (pp. 247-276). Oxford: Oxford University Press.
- Spence, C., Fiszman, B. P. & Blumenthal, H. (2014). *The Perfect Meal: The Multisensory Science of Food and Dining*. London: John Wiley & Sons.
- Spence, C., Levitan, C. A., Shankar, M. U. & Zampini, M. (2010). Does Food Color Influence Taste and Flavor Perception in Humans? *Chemosensory Perception*, 3(1), 68-84.
- Spencer, H. O. (2012). What is Culture? A Compilation of Quotations. *GlobalPAD Core Concepts*, 1-22.
- Spiegelberg, H. (1994). *The Phenomenological Movement*. London: Kluwer Academic Publishers.
- Steen, I., Waehrens, S. S., Petersen, M. A. & Münchow, M. (2016). Influence of Serving Temperature on Flavour Perception and Release of Bourbon Caturra Coffee. *Food Chemistry*, 219, 61-68.
- Stierand, M. & Dörfler, V. (2012). Reflecting on a Phenomenological Study of Creativity and Innovation in Haute Cuisine. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 24(6), 946-957.
- Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M. & Botella, C. (2013). Emotional Eating and Food Intake After Sadness and Joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- Stuckey, B. (2012). *Taste: What You're Missing*. New York: Free Press.
- Stuckey, B. (2013). *Taste: Surprising Stories and Science about Why Food Tastes Good*. California: Atria Publishing.
- Sulek, J. M. & Hensley, R. (2004). The Relative Importance of Food, Atmosphere, and Fairness of WaitThe Case of a Full-service Restaurant. *Cornell Hospitality Quarterly*, 45(3), 235-247.
- Suzuki, T. (2007). Cellular Mechanisms in Taste Buds. *Bull Tokyo Dent Coll*, 48(4), 151-161.
- Szczesniak, A. S. (2002). Texture is a Sensory Property. *Food Quality and Preference*, 13(4), 215-225.
- Şahin, E. Ö. (2020). Gastronomide Güncel Bir Yaklaşım- Nörogastronomi: Science Direct Veri Tabanında Yayınlanan Makaleler Üzerine Bir İnceleme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(4), 168-178.
- Şahin, H. (2008). Türkiye Selçuklu ve Beylikler Mutfağı. İçinde; *Türk Mutfağı* (ss. 39-55). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Akdeniz Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 86-99.

- Şengül, S. ve Türkay, O. (2017). *Türkiye'nin Yöresel Mutfakları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şişman, B. (2009). Karadeniz Yöresinde Mısır Kültürü: Folklorik Bir Yaklaşım. *Journal of International Social Research*, 2(7), 232-243.
- Tallab, S. T. & Alrazgan, M. S. (2016). Exploring the Food Pairing Hypothesis in Arab Cuisine: A Study in Computational Gastronomy. *Procedia Computer Science*, 82, 135-137.
- Tamang, J. P., Watanable, K. & Holzapfel, W. H. (2016). Review: Diversity of Microorganisms in Global Fermented Foods and Beverages. *Food Microbiology*, 7, 377-392.
- This, H. (2006). *Molecular Gastronomy: Exploring the Science of Flavor*. Columbia: Columbia University Press.
- Tosun, Ş. Y., Türk, B. ve Varlık, C. (2020). Denizden Gelen Lezzet: Kalamar. *Aydın Gastronomy*, 4(1), 23-34.
- Tournier, C., Sulmont-Rossé, C. & Guichard, E. (2020). Flavour Perception: Aroma, Taste and Texture Interactions. *Food*, 1(2), 246-257.
- Toussaint-Samat, M. (2009). *A History of Food*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Traynor, M. P., Burke, R., O'Sullivan, M. G., Hannon, J. A. & Barry-Ryan, C. (2013). Sensory and Chemical Interactions of Food Pairings (Basmati Rice, Bacon and Extra Virgin Olive Oil) with Banana. *Food Research International*, 54(1), 569-577.
- Trichopoulou, A., Soukara, S. & Vasilopoulou, E. (2007). Traditional Foods: A Science and Society Perspective. *Trends in Food Science & Technology*, 18(8), 420-427.
- Trubek, A. B. (2009). *The Taste of Place: A Cultural Journey into Terroir*. California: University of California Press.
- Türk Dil Kurumu, (2023). <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 27.11.2023).
- Türk Dil Kurumu, (2024). <https://sozluk.gov.tr/?q=lezzet&aranan=> (Erişim Tarihi: 14.05.2024).
- Türk Patent ve Marka Kurumu, (2017). İzmir Boyozu. <https://ci.turkpatent.gov.tr/files/geographicalsigns/00c1de5f-319a-4a07-9fa2-0e850a39fd5a.pdf> (Erişim Tarihi: 01.09.2024).
- Varela, P. (2008). Texture Concepts for Consumers: A Better Understanding of Crispy–crunchy Sensory Perception. *European Food Research and Technology*, 226(5), 1081-1090.
- Varlet, V. & Fernandez, X. (2016). Sulfur-containing Volatile Compounds in Seafood: Occurrence, Odorant Properties and Mechanisms of Formation. *Food Science and Technology International*, 16(6), 463-503.
- Velasco, C., Woods, A. T., Petit, O. & Cheok, A. (2016). Crossmodal Correspondences Between Taste and Shape, and Their Implications for Product Packaging: A Review. *Food Quality and Preference*, 52(1), 17-26.
- Vilgis, T. (2013). Texture, Taste and Aroma: Multi-scale Materials and the Gastrophysics of Food. *Flavour*, 2(1), 2-5.
- Waché, Y., Aguedo, M., Nicaud, J. M. & Belin, J. M. (2003). Catabolism of Hydroxyacids and Biotechnological Production of Lactones by *Yarrowia Lipolytica*. *Appl Microbiol Biotechnol*, 61(5), 393-404.
- Westerterp-Plantenga, M. S., Smeets, A. & Lejeune, M. P. (2006). Sensory and Gastrointestinal Satiety Effects of Capsaicin on Food Intake. *International Journal of Obesity*, 29(6), 682-688.
- Wilkins, J. & Hill, S. (2006). *Food in the Ancient World*. New Jersey: Blackwell Publishing Ltd.

- Wise, P. M., Hansen, J., Reed, D. R. & Breslin, P. (2007). Twin Study of the Heritability of Recognition Thresholds for Sour and Salty Taste. *Chemical Senses*, 32(8), 749-754.
- Yamaguchi, S. & Ninomiya, K. (2000). Umami and Food Palatability. *Journal Nutrition*, 130(4), 921-926.
- Yarmolinsky, D. A., Zuker, C. S. & Ryba, N. J. (2009). Common Sense about Taste: From Mammals to Insects. *Cell*, 139(2), 234-244.
- Yentürk, N. (2022). *Ayaküstü İzmir: Sokak ve Fırın Lezzetleri*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Yerasimos, M. (2002). *500 Yıllık Osmanlı Yemek Kültürü*. İstanbul: Boyut Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yoshikawa, S., Nishimaru, S., Tashiro, T. & Yoshida, M. (1990). Collection and Classification of Words for Description of Food Texture: 11: Texture Profiles. *Journal of Texture Studies*, 1(4), 443-451.
- Zahavi, D. (2003). *Husserl's Phenomenology*. Kaliforniya: Stanford University Press.
- Zampollo, F., Kniffin, K. M., Wansink, B. & Shimizu, M. (2012). Food Plating Preferences of Children: The Importance of Presentation on Desire for Diversity. *Acta Paediatrica*, 101(1), 61-66.
- Zhao, G. Q., Zhang, Y., Hoon, M. A., Chandrashekar, J., Erlenbach, I., Ryba, N. J. & Zuker, C. S. (2003). The Receptors for Mammalian Sweet and Umami Taste. *Cell*, 115(3), 255-266.

## EKLER DİZİNİ

### EK1: Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.12.2024-324228

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| T.C.<br>AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ<br>SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
| TOPLANTI SAYISI:22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KARAR TARİHİ: 18.12.2024 |
| <b>KARAR 2024/480</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |
| <p>Üniversitemiz Turizm Fakültesi öğretim elemanı Dr. Öğr. Üyesi Asuman PEKYAMAN tarafından yürütülen (Diğer Araştırmacılar: Ayfer KOCABAŞ), "Mutfak Şeflerinin Lezzet Algısı ve Lezzet Eşleştirmesi Kapsamında Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Fenomonolojik Bir Çalışma" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında yapılan başvuruda yer alan veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.</p> |                          |
| <b>ASLI GİBİDİR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |
| Prof. Dr. Mustafa GÜLER<br>Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Evrak Doğrulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5381&eD=BSLLPHBBA7&eS=324228> adresinden yapılabilir.

## **EK2: Aydınlatılmış Onam Formu**

Araştırma Adı: Mutfak Şeflerinin Lezzet Algısı ve Lezzet Eşleştirmesi Kapsamında Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Fenomonolojik Bir Çalışma

### **Giriş Bölümü**

“Sayın gönüllü,

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalında öğrenim gören Ayfer KOCABAŞ tarafından yüksek lisans tezi olarak planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.”

### **Bilgilendirme Bölümü**

Bu araştırmanın amacı mutfak şeflerinin lezzet algıları ve lezzet eşleştirmesi konusundaki görüşlerini anlamaktır. Araştırmanın çalışma grubu olarak fine dinig restoranların mutfak şefleri, birinci sınıf restoranların mutfak şefleri ve beş yıldızlı otellerin mutfak şefleri belirlenmiştir. Araştırma kriterlerini karşılayan tüm gönüllü mutfak şefleri araştırmaya katılabileceklerdir. Çalışma kapsamında araştırmacı her bir katılımcı ile önceden hazırlanmış yarı-yapılandırılmış mülakat formu ile derinlemesine mülakat yapacaktır. Bu mülakatların ortalama olarak 30-45 dk aralığında gerçekleşmesi beklenmektedir. Mülakat esnasında sorulacak sorularda katılımcıların herhangi bir konuda bilgilerini ölçmek amaçlanmamaktadır. Mülakatlar katılımcının bilgisi dahilinde ses kaydı ile kayıt altına alınacaktır. Mülakatın tamamlanması takip eden süre içinde araştırmacı elde edilen transkripsiyonları katılımcıya iletecek ve söylemler ile kayıtlar arasındaki uyumu kontrol etmesini talep edecektir. Katılımcı yanlış anlaşıldığını veya hatalı yazıldığını düşündüğü alanlarda düzeltme yapabilecektir. Veri üzerindeki analizler katılımcının onayı ardından gerçekleştirilecektir. Gönüllüler, araştırmaya katılmayı kabul etmemeleri veya araştırmadan ayrılmaları durumunda herhangi bir olumsuz sonuçla karşı karşıya kalmayacaklardır.

### **Güvence Bölümü**

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. Çalışmada gizliliğinizi korumak amacı ile söylem aktarımında isim bilgileri kullanılmayacak olup kodlama sistemi kullanılacaktır (Ör: Katılımcı Ayfer KOCABAŞ yerine ŞEF1).”

### **Onay Bölümü**

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım

kanısındaım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

### İmza Bölümü

|                                                 |                                                   |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Katılımcının:<br>Adı Soyadı:<br>İmza:<br>Tarih: | Araştırmacının:<br>Adı Soyadı:<br>İmza:<br>Tarih: |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|





### EK3: Mülakat Soru Formu



#### Sayın Katılımcı,

Bu görüşme; Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında yürütülen “**Mutfak Şeflerinin Lezzet Algısı ve Lezzet Eşleştirmesi Kapsamında Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Fenomenolojik Bir Çalışma**” isimli tez çalışması kapsamında gerçekleştirilmektedir. Yürütülen çalışma kapsamında elde edilen bulgular aracılığıyla lezzet eşleştirmesine (foodpairing) yönelik literatüre katkı sağlamakla birlikte akademiye ve sektöre de fayda sağlayacaktır. Bu konudaki düşünceleriniz söz konusu çalışmanın yürütülmesi açısından son derece önemlidir. Değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

**Doç. Dr. Asuman Pekyaman**

Gastronomi ve Mutfak Sanatları A.B.D  
Öğretim Üyesi

**Ayfer Kocabaş**

Gastronomi ve Mutfak Sanatları A.B.D  
Araştırmacı

#### Görüşmeye İlişkin Bilgiler

Görüşme yeri:

Görüşme tarihi:

Görüşme yöntemi:

#### Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Sorular

1. Ad-Soyad:
2. Cinsiyet:
3. Kaç yaşınızdasınız?
4. Eğitim durumunuz nedir?
5. Kaç yıldır sektörde çalışıyorsunuz?
6. Çalıştığınız işyerinin türü nedir?

#### Mülakat Soruları

1. Bir mutfak şefi olarak lezzeti nasıl tanımlarsınız? Lezzet sizin için ne ifade ediyor?
2. Lezzetli bir yemek size göre hangi özelliklere sahip olmalıdır?
3. Sizin için yemeğin sunumu mu yoksa lezzeti mi daha önemlidir?

4. Lezzet algınızı etkileyen başlıca unsurlar nelerdir?
5. Lezzet algınızın güncel duygu durumunuzdan etkilendiğini düşünüyor musunuz?
6. Lezzet algısı kişiden kişiye değişir mi? Değişiyorsa bu durum sizin mutfakta aldığınız kararları nasıl etkiliyor? Kararlarınızı, tarif geliştirme ve lezzet eşleştirme süreçlerinizi nasıl etkiliyor?
7. Lezzet algınızı geliştirmek ve bu konudaki bilgi birikiminizi arttırmak için neler yapıyorsunuz? Eğitim, deneyim ve kişisel merakınız bu süreçte nasıl bir rol oynuyor?
8. Mutfakta çalışmaya başladığınız ilk yıllarla şu anki lezzet algınız arasında bir fark var mı? Neler değişti?
9. Çalışmış olduğunuz işletmede lezzet eşleştirmesi çalışmaları yapar mısınız? Peki bu süreçte nasıl bir yol izliyorsunuz?
10. Lezzet eşleştirme yaparken dikkat ettiğiniz şeyler nelerdir?
11. Lezzet eşleştirme sırasında bilimsel yöntemlerden faydalıyor musunuz?
12. Lezzet eşleştirmesi ve tarif geliştirmesi yaparken karşılaştığınız zorluklar var mıdır?
13. Alışılmamış lezzet eşleştirmeleri yapmak konusunda ne kadar risk alırsınız?
14. Lezzet ve lezzet eşleştirme konusunda ilham aldığınız kaynaklar var mıdır?
15. Bir şef olarak kendi damak zevkinizle müşterinin beklentileri arasında bir çelişki olduğunda nasıl bir çözüm yolu buluyorsunuz?
16. Lezzet algısı ve lezzet eşleştirme konusunda kendini geliştirmek isteyen şeflere veya gastronomi/aşçılık öğrencilerine ne gibi önerilerde bulunursunuz?