



**GASTRONOMİ TURİZMİ KAPSAMINDA
VEGAN/ VEJETARYEN MUTFAK İNCELEMESİ:
GİRESUN İLİ ÖRNEĞİ**

**2022
YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
ANABİLİM DALI**

Furkan Serdar KÖKLÜ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÖZER ALTUNDAĞ**

**GASTRONOMİ TURİZMİ KAPSAMINDA
VEGAN/ VEJETARYEN MUTFAK İNCELEMESİ:
GİRESUN İLİ ÖRNEĞİ**

Furkan Serdar KÖKLÜ

Doç. Dr. Özlem ÖZER ALTUNDAĞ

**T.C.
Karabük Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalında
Yüksek Lisans Tezi
Olarak Hazırlanmıştır**

**KARABÜK
Haziran 2022**

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	1
DOĞRULUK BEYANI	5
ÖNSÖZ	6
ÖZ.....	7
ABSTRACT.....	9
ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ	11
ARCHIVE RECORD INFORMATION	12
KISALTMALAR	13
ARAŞTIRMANIN KONUSU	14
ARAŞTIRMA PROBLEMİ.....	14
ARAŞTIRMA ALANI.....	14
ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	14
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	15
VERİLERİN ANALİZİ.....	16
KAPSAM VE SINIRLILIKLAR/KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER	16
GİRİŞ	17
1. BİRİNCİ BÖLÜM VEJETARYEN VE VEGAN KAVRAMLARI.....	20
1.1. Vejetaryen Vegan Kavramı ve Tarihsel Süreci.....	20
1.2. Vejetaryen ve Vegan Çeşitleri.....	22

1.3. Sosyal, Kültürel ve Cinsiyet Açısından Vejetaryenlik ve Veganlık.....	25
1.4. Vejetaryenlik/Veganlığın Dini Açısından İncelenmesi	26
1.5. Vejetaryenlik/Veganlığın Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi.....	27
1.6. Gastronomik Açısından Vegan/Vejetaryenlik.....	30
1.7. Türk Mutfağında Vegan/Vejetaryen Beslenme.....	32
1.8. Yerel Mutfak Kültürlerinde Vegan/Vejetaryen Yemekler	33
1.9. Giresun Yöresi Mutfağı ve Kültürü	34
1.10. Giresun Yöre Mutfağında Vejetaryenlik.....	36
2. İKİNCİ BÖLÜM SOSYAL MEDYA, PAZARLAMA VE FENOMENLER ..	37
2.1. Gastronominin Tanımı ve Önemi.....	37
2.1.1. Gastronomi Turizmi.....	38
2.1.2. Gastro Turist ve Özellikleri.....	41
2.1.3. Vejetaryen Vegan Festivaller Gastronomi Kavramı ve Tarihi.....	42
3. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR	44
3.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri	45
3.2. Katılımcılardan Elde Edilen Giresun Yöre Yemek Bilgileri.....	45
3.3. Giresun'a Özgü Otlar	54
3.3.1. Çileklik Otu	55
3.3.2. Isırgan/Sırgan	56
3.3.3. Pezik/Pazı Otu.....	57
3.3.4. Kaldırık/Kaldirik Otu	58
3.3.5. Araka/Bezelye	59
3.4. Giresun Yemekleri ve Yemek Reçeteleri	61
SONUÇ VE ÖNERİLER	104
KAYNAKÇA.....	106
Kaynak Kişiler ve Görüşme Tarihleri	125
TABLolar LİSTESİ	129
FOTOĞRAFLAR LİSTESİ	130

EKLER	132
Ek 1. Vegan/ Vejetaryen Mutfak Kapsamında Giresun Yöre Mutfağı İncelemesi	
132	
Ek 2. Kaynak Kişi Bilgileri	133
Ek 3. Giresun Yöre Yemekleri	135
ÖZGEÇMİŞ	136

TEZ ONAY SAYFASI

Furkan Serdar KÖKLÜ tarafından hazırlanan “GASTRONOMİ TURİZMİ KAPSAMINDA VEGAN/ VEJETARYEN MUTFAK İNCELEMESİ:GİRESUN İLİ ÖRNEĞİ ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÖZER ALTUNDAĞ

Tez Danışmanı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile İşletme Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. Savunma sınavı tarihi

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu)

İmzası

Başkan : Doç. Dr. Hüseyin Avni KIRMACI (KBÜ)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÖZER ALTUNDAĞ (KBÜ)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Hayrettin MUTLU (İSTÜN)

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile, Yüksek Lisans Tezi derecesini onamıştır.

Prof. Dr. Hasan SOLMAZ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans/Doktora tezi olarak sunduğum bu çalışmayı bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı herhangi bir yola tevessül etmeden yazdığımı, araştırmamı yaparken hangi tür alıntılarım intihal kusuru sayılacağını bildiğimi, intihal kusuru sayılabilecek herhangi bir bölüme araştırmamda yer vermediğimi, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserlere metin içerisinde uygun şekilde atıf yapıldığını beyan ederim.

Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak ahlaki ve hukuki tüm sonuçlara katlanmayı kabul ederim.

Adı Soyadı: Furkan Serdar KÖKLÜ

İmza :

ÖNSÖZ

Bu çalışmada Giresun ilinin yemek kültürü, yörede kullanılan otlar ve yemek reçeteleri araştırılmış. Görüşmeler Giresun ilinde yaşayan 50 yaş üstü kadınlarla görüşme formu aracılığı ile gerçekleştirilmiştir.

Tez yazım sürecinde benden desteğini esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÖZER ALTUNDAĞ, hayatımın her alanında fikirlerim ve düşüncelerime önem verip bana destek olan değerli aileme ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

ÖZ

Yeme içme kültürü insanlar için sadece bir ihtiyaç değil yaşam amacını oluşturan bir olgudur. Bir yörenin yeme içme kültürünün oluşmasında, o yöreye ait coğrafi koşullardan olan toprağın yapısı, iklim ve suyun yapısının önemli bir yeri vardır. Aynı zamanda toplumun örf ve adetleri ile dini inanışları da yeme içme kültürünün oluşturulmasında oldukça önemlidir. Yöresel yemekler bir ülke, bir bölge veya bir yörede birlikte yaşayan insanların benimsedikleri yemekleri örf ve âdet haline getirmesi ile ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada tarıma dayalı bir toplum olan Giresun yöre mutfağı araştırılmıştır. Çalışma Giresun yöre mutfağının bölgeye ait endemik bitkilerden oluşmasından dolayı Giresun mutfağının vejetaryen/vegan mutfağına uygunluğunun araştırılması amacıyla yapılmıştır. Ayrıca mutfak kültürlerinin gastronomi turizmi altında ve vegan/vejetaryen mutfak kapsamında araştırılarak bölgede gastronomi turizminin gelişmesini sağlamaktır.

Çalışma nitel olarak yürütülmüştür. Giresun il merkezi ve ilçelerinde 21 yöre kadını ile yüz yüze görüşme yapılmıştır. Çalışma yarı yapılandırılmış görüşme formu ile gerçekleştirilmiş olup ve örneklem olarak kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, Giresun yöre mutfağı incelendiğinde günlük olarak tükettikleri yöresel yemeklerin içerisinde hiçbir hayvansal gıdaya yer vermedikleri, tükettikleri gıdaların vegan/vejetaryen beslenmeye uygun olduğu saptanmıştır. Yapılan görüşmelerde çorba, ana yemek ve tatlı olarak üç kategoride cevaplar değerlendirilmiştir. Cevaplar analiz edildiğinde Giresun yöre yemeklerinden en çok 8 katılımcı (%37,7) ile “Kara Lahana Çorbası” onu takip eden 7 katılımcı (%33,3) ile “Mendek Çorbası” ve kalan 4 katılımcı ise (%19,4) ile “Kaldirik Turşu Kavurması”

cevaplarını vermişlerdir. Giresun yöresel yemeklerin vegan/vejetaryen bireylerin tüketmesine uygun olması yöre mutfağının gastronomi turizmi kapsamında vegan/vejetaryen bireylere uygun potansiyele sahip olduğunu görmektedir.

Anahtar Kelimeler: Giresun yemek kültürü; Gastronomi turizmi; Vegan/vejetaryen beslenme

ABSTRACT

Eating and drinking culture is not just a need for people, it is a phenomenon that creates the purpose of life. The structure of the soil, climate and water structure, which are among the geographical conditions of that region, have an important place in the formation of a region's eating and drinking culture. At the same time, the customs, traditions, and religious beliefs of the society are very important in the formation of the eating and drinking culture. Local dishes have emerged when people living together in a country, a region or a region transform the food they adopt into customs and traditions. The study was carried out to investigate the suitability of Giresun cuisine for vegetarian/vegan cuisine since Giresun's local cuisine consists of endemic plants in the region. In addition, it is to ensure the development of gastronomic tourism in the region by researching culinary cultures within the scope of gastronomy tourism and vegan / vegetarian cuisine.

The study was conducted qualitatively. Face-to-face interviews were conducted with 21 local women living in Giresun city center and its districts. The research was carried out with a semi-structured interview form and snowball sampling method was used as a sample.

As a result, when Giresun local cuisine is examined, it has been determined that they do not include animal foods in the local dishes they consume daily, and the foods they consume are suitable for vegan/vegetarian nutrition. In the interviews, the answers were evaluated in three categories as soup, main course and dessert. When the answers are analyzed, the most 8 participants (37.7%) from Giresun local dishes, "Black Cabbage Soup" followed by 7 participants (33.3%), "Mendek Soup" and the remaining 4

participants (19.4%). They answered "Kaldirik Pickle Roasted". The fact that Giresun local dishes are suitable for consumption by vegan/vegetarian individuals sees that the local cuisine has the potential to be suitable for vegan/vegetarian individuals within the scope of gastronomic tourism.

Keywords: Giresun food culture; Gastronomy tourism; Vegan/vegetarian nutrition

ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ

Tezin Adı	Gastronomi Turizmi Kapsamında Vegan/ Vejetaryen Mutfak İncelemesi: Giresun İli Örneği
Tezin Yazarı	Furkan Serdar KÖKLÜ
Tezin Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÖZER ALTUNDAĞ
Tezin Derecesi	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	07/06/2022
Tezin Alanı	Gastronomi ve Mutfak Sanatları
Tezin Yeri	KBÜ/LEE
Tezin Sayfa Sayısı	134
Anahtar Kelimeler	Giresun yemek kültürü; Gastronomi turizmi; Vegan/vejetaryen beslenme

ARCHIVE RECORD INFORMATION

Name of the Thesis	Vegan / Vegetarian Cuisine Review in the Scope of Gastronomy Tourism: The Case of Giresun Province
Author of the Thesis	Furkan Serdar KÖKLÜ
Advisor of the Thesis	Assis. Prof. Özlem ÖZER ALTUNDAĞ
Status of the Thesis	Master of Gastronomy and Culinary Arts
Date of the Thesis	07/06/2022
Field of the Thesis	Department of Gastronomy and Culinary Arts
Place of the Thesis	KBU/LEE
Total Page Number	134
Keywords	Giresun food culture; Gastronomy tourism; Vegan/vegetarian nutrition

KISALTMALAR

Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
Gr	: Gram
Hzl.	: Hazırlayan
Kg	: Kilogram
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜRSAB	: Türkiye Seyahat Acentaları Birliği
Vb	: Ve benzeri
Vd.	: Ve diğerleri
Yy.	: Yüzyıl

ARAŞTIRMANIN KONUSU

Giresun ilinde yaşayan Giresun Yöre halkının yemek kültürünün gastronomi turizmi alanında Vegan/vejetaryen mutfak çerçevesinde incelenmesidir.

ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Bu araştırma, Giresun yöre halkının yemek kültürünün vegan/vejetaryen mutfak kapsamında incelenerek Giresun ilinin gastronomi turizmi açısından gelişmesine katkı sağlanması amacıyla tasarlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın problemi “Giresun halkının mutfak kültürünün vegan/vejetaryen mutfak alanında gastronomi turizmi kapsamında incelenmesi ve geliştirilmesi” dir.

ARAŞTIRMA ALANI

Bu araştırma, 453.912 nüfuslu Giresun ilinin merkez ilçesi, Bulancak ilçesi, Espiye ilçesi, Tirebolu ilçesi, Görele ilçesi, Şebinkarahisar ilçesi, Keşap ilçesi, Dereli ilçesi, Yağlıdere ilçesi, Piraziz ilçesi, Eynesil ilçesi, Alucra ilçesi, Güce ilçesi, Çamoluk ilçesi, Doğankent ilçesi, Çanakçı ilçesinde yaşayan yöre halkının özgün bilgilerine dayanarak yapılmıştır.

ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Çalışmanın amacı Giresun yöresinde yaşayan halkın günlük tükettikleri yemekleri incelemeye alıp, yöreye özgü yemeklerin içerisindeki malzeme ve pişirme tekniklerini ele alarak bu yemeklerin vegan/vejetaryen mutfak ve gastronomi turizmi çerçevesinde incelemektir.

Giresun yöresine ait yemekler genellikle bitki kökenlidir. Kendi bölgelerine ait otları, kendilerine özgü pişirme teknikleri ile tüketilebilir hale getirmişlerdir. Bu açıdan Giresun yöre mutfağının incelenmesi ve kayıt altına alınması gelecek nesillere aktarılması, değişen mutfak kültürleri arasında kaybolmaması ve vegan/vejetaryen mutfak kapsamında incelendiğinde Giresun ilinin gastronomi turizmi açısından

gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Literatür de Giresun yöre mutfağı ile ilgili çalışmalar kısıtlıdır. Bu çalışma Giresun yöre halkının günlük tükettikleri yemekler, kullandıkları yöresel otlar, yemek kültürleri açısından literatüre katkı sağlayacaktır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Yöntem olarak Nitel araştırma yönteminin kullanılmıştır. Aynı zamanda bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak veriler toplanılmış, içerik analizi yapılarak çözümlenmiştir. Giresun ilinde ikamet eden 21 yöre kadınıyla 10 Ağustos-15 Eylül 2021 tarihleri arasında gerçekleştirmiştir.

Nitel araştırma, bir araştırma da bir alanda derinlemesine veri toplama biçimidir (Batu,2000). Bu bağlamda nitel araştırma; veri toplama yöntemi olarak gözlem, görüşme, doküman analizi gibi yöntemlerin kullanılarak, olguların ve olayların doğam bir ortam da bütüncül bir biçimde ortaya konulmasını sağlayan süreçtir (Yıldırım ve Şimşek, 2003).

Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile yapılan görüşmelerde katılımcılara sırayla aynı sorular sorulur ve katılımcıların görüşme sırasında istediği genişlikte soruları yanıtlamasına izin verilir (Yıldırım ve Şimşek, 2003).

EK-1 'de verilen görüşme formu 6 açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Görüşme sırasında katılımcılardan izni alınarak görüşmeler ses kayıt cihazıyla ve yazılı olarak kayıt altına tutulmuştur. Görüşmeler 8-12 dakika arasında sürmüştür. Katılımcılar K1, K2 vb. şeklinde kısaltmalarla metin içerisinde kullanmıştır. Katılımcılara ait demografik özellikler EK-2'de verilmiştir

Katılımcılar kota örneklem yöntemiyle bulunmuştur. Kota örnekleme; araştırmada konusu geçen topluluğun bazı belirli özelliklerde olan örneklerinin alınmasıdır. Genellikle seçilen özellikler coğrafi bölge, cinsiyet ve sosyal statü ile oluşturulur (Dawson B, Trapp RG, 2001, 69-72.).

VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmada betimsel analiz yöntemi kullanılmış olup, içerik analizi yöntemi kullanılarak verilerin analizi yapılmıştır. Betimsel analiz yönteminde yorumlanan bulgular, içerik analizi yöntemini kullanılarak daha derin bir araştırma işlemine tabi tutulur bununla birlikte betimsel analiz yöntemi kullanarak fark edilmeyen kavramlar ve temalara ulaşılır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

KAPSAM VE SINIRLILIKLAR/KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER

Giresun yöre mutfağının incelenmesi, yöre halkının kullandığı yöreye özgü otların belgelenmesi ve Giresun yöre mutfağının vegan/vejetaryen mutfak kapsamında incelemesi amacıyla yapılan bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

- Bu Araştırma Giresun ili ile sınırlıdır.
- Bulgular araştırmaya katılan 21 Giresun yöresinde yaşayan kadınlar ile sınırlıdır.
- Araştırma Katılımcılar 50 yaş üstü Giresun yöresinde yaşayan kadınlar ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri soru formunda verilen 6 soru ile sınırlıdır.

Karşılaşılan Güçlükler;

- Dünya çapında ölümcül bir salgın haline gelen Covid-19 sebebi ile yüz yüze görüşmelerde zorluklar yaşanmıştır.
- Yöre kadınlarının kullandıklarında yöreye ait kelimelerin anlaşılmasında zorluk yaşanmıştır.

GİRİŞ

İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmesi için temel ihtiyaçlardan birisi beslenmedir. Beslenmenin genel tanımı, bireylerin gelişimi ve sağlıklı bir şekilde büyümesi için gerekli protein, karbonhidrat, yağ ve çeşitli vitaminleri vücuduna alıp yaşamsal faaliyetlerde kullanması işlemidir. Brillant-Savarin'e göre beslenme insanların en iyi biçimde korunma sağlayabilmesi için yediği her şeyi içermektedir. Beslenme hayatta kalmak için temel bir zorunluluktur. İnsan tarihi boyunca beslenme rejiminde geçmişten günümüze kadar birçok değişim gözlenmiştir. Bu değişimlere baktığımızda insanların yaklaşık olarak 2,6 milyon yıl öncesine kadar toplayıcılık yaptığı bir dönem görmekteyiz. Devamında ise toplayıcılığın yetmediği hem avcılık hem de toplayıcılık yapılan bir döneme geçilmiştir. Tüm bu ihtiyaçlar sayesinde insanlar kendini daha da geliştirerek yaklaşık 10 bin yıl önce tarıma başlamışlardır. Bununla birlikte mutfak kültürü Paleolitik dönemden günümüze kadar değişimler geçirmiştir. Modern anlamda günümüz mutfak kültürü bu değişimler sayesinde meydana gelmiştir. Örneğin Paleolitik dönemde yaşayan insanlar besinleri bir araya getirmeden pişirerek tüketmişlerdir. Günümüz beslenme anlayışına baktığımızda ise çok fazla çeşit bulunmaktadır. Beslenme kültürü geçmişten günümüze tüm insanlığın deneyim ve tecrübeleri ile harmanlanarak bugünkü halini almıştır. Bunlara ek olarak toplumdan topluma beslenme kültür farklarının oluşması, her toplumun kendi damak zevki, tarihsel değişimi, kültürel geçmişi, tarımsal üretimdeki gelişimi ile mümkün olmuştur (Tatlıcı, 2018).

Gastronomi ile ilgili yapılan çalışmaların başladığı ilk dönemlerde "gösteriş için süslü ve kapsamlı yemekler" şeklinde gastronomi tanımı yapılmıştır. Brillant-Savarin (2016) gastronomi kavramını açıklarken beslenme, yemek ve mutfak kültürünü birbirinden ayırmayarak bütüncül bir yaklaşımda bulunmuştur. Gastronomi genel anlamda iki önemli kategoride ele alınmıştır. İlk olarak gastronomi en sade hali ile iyi gıdadan keyif almak, ikinci olarak ise yeme içme konusunda her türlü bilgiyi içeren kapsamlı bir disiplin şeklinde tanımlanmıştır (Gürsoy, 2017). Gastronomi alanında

yiyeceklerin üretimden servis edilmesine kadar geçen sürede yapılmış olan çalışmalar; besin ürünlerinin hazırlığı, ürünlerin üretim aşamaları, depolanma süreci, fiziki ve kimyasal yönden korunma süreci, tüketici üzerinde ki sosyokültürel ve fiziki etkileri olarak değerlendirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında; gastronomi kimya, biyoloji, anatomi, sosyoloji ve ziraat gibi diğer bilim dallarıyla sanıldığı kadar aksine yakın bir biçimde ilgili olan ve bu çalışmaları içine alan disiplinler arası bir bilim ve sanat dalı olarak kabul görmektedir (Cömert ve Sökmen, 2017; Gülen, 2017; Özögütçü, 2018).

İnsanlarda doğuştan var olan yeme içme ihtiyacı ile beraber gastronomi her geçen yıl gelişmiş ve gastronomi turizmini ortaya çıkarmıştır. Gastronomi turizmi, daha önce tadılmamış tatları tatmak ve yeni deneyimler yaşamak adına seyahat isteği oluşturan ve seyahat içerisinde ki davranışların tetiklenmesinde büyük ölçüde desteği olan turizm biçimi olarak açıklanabilmektedir (Üner, 2014:18). Literatür incelendiğinde “mutfak turizmi”, “gurme turizmi” vb. adlandırmalarla da önem kazanan gastronomi turizminin gastronomi gibi yalnızca bir anlamı yoktur. Buradan anlaşılacağı gibi gastronomi sonsuz gelişime açık olmakla beraber sürekli gelişen ve iyileşen bir alandır. Gastronomi turizmi için en çok kullanılan tanım; Farklı yeme içme kültürlerini keşfetmek için insanların yapmış olduğu faaliyet ve aktivitelerin hepsi olarak tanımlanır. Bu cümle farkı bir anlamıyla daha önce deneyimlenmemiş lezzetleri, gıda ürünlerini deneyimleme motivasyonu oluşturma ve katılımcıların seyahat davranışı oluşturmaya destek veren bir turizm alt dalı olarak söylenebilir (Güzel Şahin ve Ünver, 2015; Ünver, 2015; Gürsoy, 2017).

Gastronomi turizmi ile veganlık ve vejetaryenlik kavramları son dönemde büyük önem kazanmıştır. Veganlık ve vejetaryenlik düşünüldüğü gibi sadece bir beslenme şekli değildir. Bugün gastronomi turizmi açısından bakıldığında insanları yönlendiren bir yaşam tarzı, bir hayat felsefesi ve biyoetik bir yaklaşımdır (Son & Bulut, 2016). Bu iki kavramı birbirinden ayıran önemli noktalar vardır. Bireyin vejetaryen olma tercihinde ekolojik ve sağlıklı beslenme gibi faktörler etkili olurken, vegan olma tercihinde en önemli sebeplerden biri biyoetik yaklaşımdır. Dünyada vejetaryen

beslenmeyi hayat tarzı haline getiren insan popülasyonunun fazlalaşması sonucunda, fazla tüketimi engellemeye olanak gösterecek besin tüketimi rehberinin gelişim göstermesi bir zorunluluk haline gelmiştir. Bunun sonucunda yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayabilecek, vejetaryenler için özel mutfak kültürü meydana gelmiştir. Vegan ve vejetaryenler için Türkiye de keyfedilmemiş çok fazla yöre bulunmaktadır. Bu yörelerin araştırılması ve insanlığa sunulması gastronomi turizmine büyük katkılar sağlayacaktır. Özellikle Giresun yöre halkı gerek reçeteleri gerek coğrafi yapısının vegan vejetaryenliğe uyumu açısından incelemeye değer bir alandır. Çalışma tam bu noktada önem kazanmıştır. Çalışmanın amacı Giresun'da aktif yaşayan ve orada doğup büyümüş yöre halkının yemek kültürünün vegan/vejetaryen mutfak kapsamında incelenerek Giresun ilinin gastronomi turizmi açısından gelişmesine katkı sağlanmasıdır. Bu çalışmada Giresun yöre halkından özellikle elli yaş ve üzeri bireyler ile yörede hâkim olan yemek kültürü ile ilgili görüşülmüştür. Bu çalışma beslenme, gastronomi, gastronomi turizmi, vegan vejetaryen mutfak kavramlarını daha iyi anlamak için yapılmıştır. Giresun yöresinin insanlığa sunmuş olduğu yemekler vegan vejetaryen mutfak kültürü bakımından değerlendirilmiştir.

1. BİRİNCİ BÖLÜM

VEJETARYEN VE VEGAN KAVRAMLARI

1.1. Vejetaryen Vegan Kavramı ve Tarihsel Süreci

Geçmişten bugüne kadar beslenme alışkanlıkları hızla değişmiş ve birçok beslenme modeli ortaya çıkmıştır. Gün geçtikçe yaygınlaşan veganlık ve vejetaryenlik, yalnızca bir beslenme modeli değil, bir yaşam tarzı, bir hayat felsefesi ve biyoetik bir yaklaşımdır (Son & Bulut, 2016). Vegan ve vejetaryen kavramları birbirinden farklıdır. Vejetaryen olma tercihi ekolojik ve sağlıklı beslenme gibi faktörler etkili olurken, vegan olma tercihi en temel sebeplerden biri biyoetik yaklaşımdır. Biyoetik kavramı hayvanların yaşam haklarının savunulması ve hayvanlara olan saygıyı kapsamaktadır (Kansanen, 2010). Vegan bireyler canlılara acı verebilecek olaylardan, etik ve ahlaki nedenlerden dolayı bilinçli bir şekilde et ve et ürünü tüketmeyi tercih etmemektedirler. Vegan beslenmenin temelinde hayvan hakları, hayvanların rahat ve özgür yaşam sürmeleri aynı zamanda çevre için duyulan kaygılar yer almaktadır (Dominick, 1997).

Vejetaryen kelimesinin kökeni latin dilinde “vegetus” kelimesinden gelmektedir. Vegetus, hayat dolu, sağlıklı ve canlılık anlamına gelmektedir (Baysal ve Özcan, 2016). Vejetaryenlik kavramı genel anlamıyla bitkisel kaynaklı gıdaların tercih edildiği ve hayvansal kaynaklı gıdaların sınırlı tüketildiği, bir beslenme şeklidir. Bitki kaynaklı besinleri tüketirken hayvan kaynaklı besinleri (kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri) az miktarlarda tüketen bireyler de vejetaryen olarak tanımlanmaktadır (Baysal ve Özcan, 2016). Vegan Derneği'nin (The Vegan Society) tanımına göre hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlar için yaşamak zorunda oldukları zulmün her türüsünden (uygulanabilir olan en uygun şekilde) uzak duran bunun ile birlikte herhangi bir amaçla hayvanların kullanıldığı ürünlerin tercih etmeyip hayvansal ürünler yerine alternatifler kullanılmasını destekleyen yaşam biçimine veganlık/veganizm denilmektedir (Vatan ve Türkbaş, 2018). Veganlık/veganizm anlayışını benimseyen kişiler vegan olarak tanımlanmaktadır (İlgaz, Pınar & Özdemir, 2018). Vegan

beslenmede, hayvansal kaynaklı gıdalar tüketilmediği gibi hayvanlardan elde edilen yün, ipek, deriden yapılan giysiler kullanılmamakta, hayvan kaynaklı yağ içeren kozmetik ürünlerin kullanımına yer verilmemektedir (Aktaş, Şen & Çil, 2019).

İlk insanların beslenme kültürlerinin bitki temelli olduğu bilinmektedir (Leitzmann, 2014). Vejetaryenizm kavramı eski Yunanistan'a kadar giderken, veganizmin tarihi ise daha yakın tarihlere dayanmaktadır (Mann, 2014). Vejetaryenliğin ilk olarak M.Ö. 500 yıllarında kültürel, etik, dini ve ailevi sebeplerden dolayı büyük kitleler tarafından uygulandığı bilinmektedir (Vatan & Türkbaş, 2018). Hindistan, Tibet, Tayvan gibi farklı bölgelerde uygulanmakta ve Hinduizm, Budizm ve Hristiyanlık gibi dinler arasında kabul edilmektedir (Perry ve diğ., 2001). Özellikle Hinduizm ve Budizm gibi dinler, ortaya çıktıkları zamanlardan günümüze kadar vejetaryen bir yaşam tarzını benimsemektedir. Vejetaryen beslenmenin kayıtlı tarihi MÖ 6. yüzyılda filozof Plutarkhos ve Ovidius tarafından benimsenmiştir ve Yunan filozof Pisagor ise, etik vejetaryenliğin babası olarak kabul edilmektedir (Leitzmann, 2014). Pisagor ve Porfiriosise vejetaryen beslenme için korunması olmayan canlıları gıda amaçlı zarar verilmesine gerek duymaması, gıda amaçlı zarar verilen hayvan ürünlerinin, insanların ruhunu pisletip, bozacağına düşüncelerinde yer vermişlerdir (Whorton, 1994). Vejetaryenlik, 19. Yüzyıla kadar beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmemiş, ahlak ve din tabanlı bir anlayış olarak devam etmiştir (Whorton, 1994). On dokuzuncu yüzyıl sonrasında, Londra'da yaşayan bilim insanı Alexander Haig, vejetaryen beslenmeyi insan sağlığı açısından faydalı bulan ve benimseyen ilk insanlardandır. Hayvansal kaynaklı ürünlerin insanların bedenlerinde ki zararlı etkileri üzerine çalışarak, hayvanların etlerinin insanların bedenlerinde ürik asit metabolizmasını olumsuz etkilediğini öne sürerek beslenmesinde et tüketimini kabul etmemiştir. Haig, 1892 yılında yazmış olduğu "Uric Acid as a Factor in the Causation of Disease" kitabında konuya değinerek, Sağlık çerçevesinde vejetaryen tüketiminin sağlık yönünden faydalarına yer veren ilk bilim insanlarından biridir (Haig, 1892).

Vejetaryenliğin tarihinde 21. yüzyıl dönüm noktası olmuştur. Günümüzde

vejetaryenliğin yetersiz beslenmeye yol açtığına dair eski önyargıların yerini, vejetaryen beslenmenin çoğu kronik hastalık riskini azalttığını gösteren bilimsel kanıtlar almıştır. Bugün vejetaryen beslenmenin uluslararası alanda giderek yaygınlaştığı görülmektedir. Birçok insan tarafından kabul görmekte ve vejetaryen bireylerin sayısı artmaktadır (Leitzmann, 2014).

Vegan beslenme kültürünün geniş kitlelere ulaşmasında ismi en fazla geçen John Robbins aynı zamanda ilk vegan topluluğunun kurulmasında öncü olmuştur (Haddad ve Faed,2014). Robbins yazmış olduğu "Amerika İçin Yeni Bir Diyet" kitabında; çiftlik yaşıntısının fabrikalaşması sonucu, çiftliklerde ve kümeslerde yaşamak zorunda bırakılan canlılara yapılan zulümden bahsetmiştir. Tercih anlamında giderek artış gösteren vejetaryen ve vegan beslenmenin gelecek dönemlerde daha fazla tercih edilmesi ön görülmektedir (Tunçay, 2016). Bu eğilimin ana nedenleri sağlık sorunları, etik, ekolojik ve sosyal konulardır (Leitzmann, 2014).

Vejetaryen/vegan beslenmenin geleceği, sürdürülebilir beslenme, insanlığın refahı için önemli görülmektedir. Sayıları günden güne artan vejetaryen/vegan bireyler, hayvanların acı çekmesini ve iklim değişikliğini istememekte; hayvansal gıda sektörünün getirdiği hastalıklardan kaçınmak ve gelecek nesiller için yaşanabilir bir gelecek sağlamak istemektedirler (Leitzmann, 2014).

1.2. Vejetaryen ve Vegan Çeşitleri

Sağlamaktadır Vejetaryen ve vegan beslenme anlayışı zaman içerisinde farklılıklar göstermeye başlamıştır. Bu farklılıklar sonucunda vegan ve vejetaryen diyetler birbirlerinden ayrılan farklı alt gruplara ayrılmıştır. Gruplandırma olarak ilk başta vejetaryenliğin alt grubu olan veganlık kendi alt gruplarını oluşturmaya başlamıştır. Bu durumun en büyük nedenlerinden biri ise 2000’li yıllarda veganlığın yaygınlaşması, hayvanların yaşam hakları ve insan sağlığı üzerine katı kurallar içermesidir (Son & Bulut, 2016).

Vejetaryen diyetler et ve et ürünleri içeren besin ürünleri tüketmekten uzak

durmaktadırlar (Melina ve ark., 2016). Vejetaryenlerin tükettikleri hayvan kaynaklı gıdaların çeşitlerine ve içeriğine göre beslenme alışkanları farklılık göstermektedir. Kimi vejetaryen bireyler yalnızca et tüketmezken, kimi vejetaryen bireyler ise et ile birlikte yumurta tüketmeyip, süt ve süt ürünlerini tüketmeyi tercih eder. Bazı vejetaryenler ise yumurta tüketimini tercih edip süt ve süt ürünlerini tüketmeyi tercih etmemektedir (Son & Bulut, 2016). Lacto-ovo vejetaryen, lacto- vejetaryen ve ovo-vejetaryen en çok tercih edilen vejetaryen beslenme çeşitleridir (Melina ve ark., 2016). Lakto-ovo vejetaryenler, Bütün hayvanların etlerinin kullanımından kaçınarak süt ve süt ürünleri ile birlikte yumurta tüketimini de tercih etmektedir. Ovo veya lakto-vejetaryen beslenme çeşidini uygulamayı tercih edenler ise, yumurta veya süt ve süt ürünleri tüketmektedirler. Tablo 1’de vejetaryen diyet çeşitleri verilmiştir.

Vegan beslenmeyi tercih eden bireyler ise, meyveler, sebzeler, kabuklu yemişler ve tohumlara dayanırken, hayvansal kaynaklı ürünleri tüketmeyi tercih etmezler (Chandra-Hioe, Lee, & Arcot, 2019). Veganlıkta frutaryenlik, çiğ vegan beslenme gibi türler bulunmaktadır (Ongan ve Ersoy, 2011). Frutaryenler sadece meyve tüketirken, çiğ vegan beslenmeyi tercih edenler fiziki ve ısı işlem görmemiş bitkisel kaynaklı gıdaları tüketmeyi tercih ederler (İkiz & Solunoğlu, 2018; Ongan ve Ersoy, 2011). Tablo 2’de vegan diyet çeşitleri verilmiştir.

Tablo 1: Vejetaryen Diyet Çeşitleri

Lakto vejetaryen	Lakto vejetaryenler hayvan kaynaklı sekonder ürünler (yumurta, süt, bal vb.) tüketir.	(Dagnelie ve Mariotti, 2017: 5).
Lakto-ova vejetaryen diyeti:	Lakto-ova vejetaryenler öldürülen hayvanlardan üretilen ürünleri yemeyip, hayvanlar yaşıyorken üretebildiği ürünler olan süt ve yumurtayı tüketmeyi tercih etmektedirler.	(Karabudak, 2012: 8).
Ova vejetaryen diyeti:	Ova vejetaryenler Yumurta hariç hiçbir hayvansal ürünü tüketmemeyi tercih etmektedirler.	(Ho, Yu ve Lee, 2017: 71).
Polo vejetaryen diyeti:	Polo vejetaryenler yalnızca kümes hayvanlarını tüketmeyi tercih etmektedirler. Polo vejetaryenler yalnızca kümes hayvanları tüketiyor olsa da et tükettikleri için “Vegetarian Society” tarafından vejetaryen sayılmamaktadır.	(Karabudak, 2012: 8).
Semi-vejetaryen diyeti (Flexitaryen):	Semi- vejetaryenler yalnızca tavuk ve balık ürünlerini sınırlı miktarda tüketmeyi tercih etmektedirler. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve süt ürünleri de tüketilmektedir. Semi-vejetaryenler Vegetarian Society vejetaryen olarak kabul edilmemektedir.	(Rothgerber, 2014: 100)
Pesco-vejetaryenlik diyeti:	Pesco -vejetaryenler balık ve diğer deniz canlılarını tüketmeyi tercih etmektedirler. Pesco-vejetaryenler yumurta, süt ve süt ürünlerini de tüketmeyi tercih etmektedirler. Vegetarian Society vejetaryen olarak kabul görmemektedir.	(Karabudak, 2012: 8).

Tablo 2: Vegan Diyet Çeşitleri

Zenmakrobiyotik diyet	Zenmakrobiyotik diyet benimseyen bireyler Tahıl, sebze meyve ve kuru baklagil tüketmektedirler.	Ongan D., Ersoy G. (2011)
Yüksek karbonhidrat/düşük yağ diyet:	Yüksek karbonhidrat/düşük yağ diyet benimseyen bireyler 1000 kalorilik bir diyetle, günlük karbonhidrat tüketiminin 800 kalori, günlük yağ ve protein miktarının da toplamda 200 kalori olmasına dikkat etmektedirler.	(Veganmonkey. nl, 2021)
Nişasta çözümlü diyet:	Nişasta çözümlü diyet benimseyen bireyler: bir diğer adıyla HCLF diyeti, diyetin günlük karbonhidrat kısmının genelde nişasta içerikli tüketildiği diyet çeşitidir. Meyve sebze tüketimi yerine Patates, pirinç, yulaf ezmesi gibi ürünleri tüketmeyi tercih etmektedirler.	(Veganmonkey.nl, 2021)

Güzellik detoksu vegan diyeti:	Kimberly Snyder'ın yazmış olduğu kitap öncülüğünde oluşturulup , geliştirilmiştir. İçeriğinde yeşil smoothiler, HCLF diyet, ve ravist veganlık vardır.	(veganmonkey.nl, 2021)
Glutensiz vegan diyet:	Glutensiz vegan diyeti benimseyen bireyler gluten intoleransı olan vegan bireylerin uyguladığı bir diyettir. Buğday, arpa, çavdar gibi tahılları tüketmemektedirler.	(veganmonkey.nl, 2021)
Low FODMAP Vegan	FODMAP mayalanabilir oligosakkarit, disakkarit, monosakkarit ve poliyol çeşitlerinin azaltılarak kullanımınıdır. Diyet; früktoz fruktoz içeren, laktoz, fruktan, galaktan poliol kısıtlanmaktadır. Genellikle Hassas bağırsak sendromu olan veganlar tercih etmektedirler.	(veganmonkey.nl, 2021)
Freegan:.	Freegan diyeti benimseyen bireyler dışarıdan yeme içme ürünü satın almak yerine süpermarket ve restoranların artıklarını alıp tüketmeyi tercih etmektedirler.	(Veganmonkey.nl, 2021)
Mono-islands diyeti	Mono-islands diyetini benimseyen bireyler bu diyeti genellikle 7 gün ile sınırlarlar. Kendi yaşam alanlarında yetiştirebildikleri meyve ve sebzeleri tüketmeyi tercih etmektedirler. Genel olarak bu diyetle amaç boşaltım sistemini temizlemektir.	(Veganmonkey.nl, 2021)
Fruitarianlar veya Frütistler:	Yalnızca meyveler ve botanik bakımından meyve sayılabilen sebzelerle beslenmeyi tercih etmektedirler.	(Subramaniam, 2013: 3).
Ravistler:	Ravistler tüketilecekleri besinlerin pişirildikten sonra besin değerlerinin kaybolduğuna inanmaktadırlar. Pişirme işlemleri sadece 45 C derecede yapmaktadırlar. Tüketilecekleri besinleri ılık suda bekleterek veya onları filizlendirerek tüketmektedirler.	(Karabudak, 2012: 8).
Paleo Vegan / Pegan	Pegan bireyler katkı maddesi kullanılmadan mevsiminde tüketilmesi gerek meyveleri tüketmeyi tercih etmektedirler.	(Sax, 2014).

1.3. Sosyal, Kültürel ve Cinsiyet Açısından Vejetaryenlik ve Veganlık

Toplumlar ve kültürler bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmuştur ve geçmişten bugüne kadar yaşanan toplumsal kaynaklı değişimlerle birlikte beslenme alışkanlıkları büyük ölçüde değişim ve çeşitlilik göstermiştir. Tarih boyunca, vegan ve vejetaryenlik bir yaşam biçimi olarak ortaya çıkmıştır (Dilek, 2018). Toplum

kimliklerinin bir parçası olarak görülen yiyecek ve içecekler, üretim ve tüketim aşamalarıyla kültürel farklılıklar göstermektedir (Beşirli, 2010). Beslenme biçimlerindeki farklılıklar coğrafi unsurlar ön plana konularak belirlenmiştir. Bu açıdan bakıldığında farklı toplumlarda tüketilen besinlerin değişiklik göstermesinde ve beslenme kültüründen oluşmasında yaşanan coğrafyada yetiştirilebilen ürünlerin önemi vardır (Türker ve Ayyıldız, 2021).

Hayvansal kaynaklı ürünlerin tüketim sıklığı, yaşanan çevrenin içerisinde bulunulan toplumun beslenme kültürü, insanın hayvan ve çevre ile arasında ki bağı ile belirlenmektedir (Güvenç, 2010). Hayvansal ürünlerin tüketildiği bir toplumda büyümüş bir çocuk birey, erişkinliğinde de hayvansal ürünlerini tüketmeye genel olarak devam etmektedir. Aynı durum vegan/vejetaryen ailede büyüyen çocuklar için de geçerlidir. Çocuklar aile kültürünü devam ettirerek vegan/vejetaryen olmayı tercih edebilmektedir (Foer, 2015).

Yapılan bir araştırmada erkek bireylerin, kadın bireylere göre kırmızı et tüketiminin daha fazla olduğu belirlenmiş olup aynı zamanda farklı bir araştırmada ise etin içeriğinde proteine erkek bireylerin daha fazla ihtiyaç duyduğu saptanmıştır (Akçay ve Vatansever, 2013, Ilgaz ve ark., 2016). Birçok toplumda erkek bireylerin et tüketmesi erkeksi bir yaklaşım, sebze tüketiminin ise kadınsı bir yaklaşım olduğu varsayılmaktadır. Kadınlar tarih boyunca toplayıcılık ve ekim işleriyle uğraşması erkek bireylerin ise avcılık gibi güç gerektiren işlerle uğraşması bu yaklaşımı desteklemektedir. Kadınların sebze ve meyveler konusunda bilgilerinin erkeklerden fazla olduğu varsayılmıştır. Bu durum geçmişten günümüze toplumsal cinsiyet rollerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Adams, 2013; Türkmen,2011; Masson, 2015).

1.4. Vejetaryenlik/Veganlığın Dini Açıdan İncelenmesi

Beslenme alışkanlıklarının oluşmasında dini kısıtlamaların ve görüşlerin birçok etkisi bulunmaktadır (Tunçay Son ve Bulut, 2016). Özellikle vegan beslenme tercihinde

din bazı bölgelerde ön plandadır. Bu bölgelerde pirinç ve sebze, meyve tüketimi fazla olması dinin vegan beslenmeye yani hayvana verilen zararı en aza indirmesinden kaynaklıdır. Örneğin uzak doğu ülkeleri olan Hindistan ve Çin de yaygın olarak inanılan bazı dinlerde din ile vegan/vejetaryen beslenme arasında ki bağlantı göze çarpmaktadır (Altaş, 2017).

Özellikle Budizm ve Jaizm dinlerine inanılan bölgelerde yoğun olarak baklagil üretimi vegan beslenmeyi tercih etmiş bireylerin tüketimini kolaylaştırmaktadır. Hindistan coğrafyasında ki Hindu inancına göre Rahipler ve Brahmanlar hayvansal hiçbir ürün tüketmemektedir (Altaş, 2017). Hindistan'ın güney bölgesinde ise katı formda et tüketim seviyesi azdır (Sarışık, 2016). Aynı zamanda Hindistan'ın bazı bölgelerinde Hayvansal süt yerine Hindistan cevizi sütünün kullanımı tercih edilmektedir. Aynı zamanda bölgeye ait yöresel baharatlarla oraya özgü sebze yemekleri yapılmaktadır (Holland, 2014; Uçan ve Bozok, 2019).

Dinin etkisi, toplumun üretimi, tüketimi aynı zamanda ticaretini yaptığı gıdalar üzerinde oldukça fazladır. İnanılan dine göre yenilebilir, üretimi yapılabilir ya da ticareti gerçekleştirebilir. Canlıların tüketim kuralları ise din çerçevesinde gerçekleştirilmektedir (Beşirli, 2012). Et tüketimi dinler arasında sürekli bir tartışma konusu olmuş bazı dinler et tüketmemeyi savunurken bazı dinler etin ana tüketim kaynaklarından biri olduğunu savunmuştur (Donaldson, 2016) Örneğin Kur'an-ı Kerim'de et ve sütün kullanımının önemine değinirken Tevrat kitabında ise bitkisel kaynaklı diyetlerin hoş görüldüğü gözlemlenmektedir (Kassam ve Robinson, 2016). Bazı Hristiyan topluluklar ise vejetaryen beslenmenin bir kurtuluş olduğunu savunmaktadırlar. İslam dininde et helal sayılmakla birlikte aşırı tüketiminin günah olduğu düşünülmektedir (Hossein, 2016).

1.5. Vejetaryenlik/Veganlığın Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi

Vejetaryen ve vegan diyetler gün geçtikçe popüler hale gelmektedir ancak genel toplumda düşük prevalansa sahiptir (<3) (Larpin ve ark., 2019). Vegan/vejetaryen

diyetler genellikle kısıtlı diyetler olarak nitelendirilse aslında tahıllar, baklagiller (soya ve türevleri dahil), sebzeler, meyveler, kabuklu yemişler, tohumlar, bitkisel yağlar, otlar ve baharatlar gibi birçok gıda çeşidi kapsamaktadır (Agnoli ve ark., 2017). Ayrıca son yirmi yılda yapılan epidemiyoloji araştırmalarından elde edilen kanıtlar, dengeli vejetaryen/vegan diyetlerin çoğunun beslenme açısından yeterli olduğunu ve daha düşük koroner kalp hastalığı ve felç riski ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Fontana ve ark., 2007).

Yüksek lif, folik asit, C ve E vitaminleri, potasyum, magnezyum ve birçok fitokimyasal içeriği ve daha doymamış yağ içeriği nedeniyle vejetaryen/vegan diyetler birçok sağlık yararı ile ilişkilidir. Diğer diyetlerle karşılaştırıldığında vegan diyetler daha az doymuş yağ ve kolesterol ve daha fazla diyet lifi içermektedir (Craig, 2009). Son on yılda, bitki temelli ve vejeteryan beslenme alışkanlıkları, birçok yararlı sağlık sonucu ile ilişkili olduğu kanıtlanmıştır (Medevar ve ark., 2019). Vejetaryen ve vegan diyetlerin koroner kalp hastalığını, kanseri ve tip 2 diyabeti önleyebilecekleri bilinmektedir (Sebastiani ve ark., 2019). Özellikle bitki bazlı diyetlerin zaman içinde kötü kardiyovasküler sağlığın olumsuz belirteçlerini önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir (Shah ve ark., 2018). Veganların hipertansiyon için %75, tip 2 diyabet için %47-78 ve toplam kanser insidansı için %14 risk azalması gösterdiği bildirilmiştir (Le ve Sabaté, 2014). Bu durum, vejetaryen ve vegan diyetlere eğilimi artmıştır (Sebastiani ve ark., 2019).

Yapılan kohort çalışmaları vegan ve vejetaryen diyetlerle ilişkili olarak meyve, sebze ve lifle zenginleştirilmiş düşük yağlı diyetlerin koroner kalp hastalıkları için risk faktörlerinde azalma, daha iyi bir lipid profili (Wang ve ark., 2015), daha düşük vücut kitle indeksi (BMI) (Rosell, Appleby ve Spencer, 2006) sağladığını ve kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir (Berkow ve Barnard, 2005). Ek olarak, vegan/vejetaryen beslenen birçok insan, düzenli fiziksel aktivite, sigara ve alkolden uzak durma gibi genel olarak sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsedikleri görülmektedir (Costa ve ark., 2019). Vejetaryenlerle ilgili kohort çalışmaları, aynı popülasyondan sağlık bilincine

sahip vejetaryen olmayanlarla karşılaştırıldığında, ölüm oranında orta derecede bir azalma olduğunu göstermiştir (Key ve ark., 2006).

Vejetaryen ve vegan diyetlerin daha az doymuş yağ asitleri, hayvansal protein, kolesterol ve daha fazla folat, lif, antioksidanlar, fitokimyasallar ve karotenoidler içerdiği bildirilmektedir. Bununla birlikte, bu diyetler demir, çinko, B 12 vitamini, D vitamini, omega-3 (n -3) yağ asitleri, kalsiyum ve iyot gibi temel mikro besin öğelerini düşük miktarlarda içerebilmektedir. Bu durumun vücutta besin ögesi eksikliklerine ve buna bağlı yan etkilere yol açabileceği bildirilmektedir (American Dietetic Association, 2009). Vegan diyetlerde hayvansal kaynaklı gıdaların olmaması B12 vitamini eksikliğine neden olmaktadır (Larpin ve ark., 2019). Yetersiz diyet alımından kaynaklanan vitamin eksikliğini önlemek için veganlar bireyler, soya sütü gibi B12 vitamini ile zenginleştirilmiş gıdalar, bazı kahvaltılık tahıllar veya genellikle B12 vitamini diyet takviyeleri dahil olmak üzere güvenilir B12 vitamini kaynakları tüketerek eksikliklerini gidermektedir (Sakkas ve ark., 2020). Ayrıca veganlar demir ve kalsiyum eksikliği riski altındadır (Larpin ve ark., 2019). Ancak vegan diyetler, günlük olarak vegan olmayan diyetler kadar demir içermektedir. Vegan bireylerin demir eksikliği riski hem olmayan demirin emilmesi için gerekli bir bileşen olan askorbik asit (narenciye, çilek, kivi) tüketilerek önlenebilmektedir (Sakkas ve ark., 2020). Aynı şekilde vegan diyetler zengin kalsiyum kaynaklarına sahiptir (Agnoli ve ark., 2017). Yüksek kalsiyumlu yiyecekler arasında yeşil yapraklı sebzeler, tofu ve tahin bulunur. Bu besinler kalsiyum eksikliği riskini azaltmaktadırlar (Craig, 2009).

Hayvansal ürünler protein açısından zengin olsa da vejetaryen/vegan diyetlerinden diyet protein alımının yeterliliği uzun süredir tartışmalıdır (Mariotti ve Gardner, 2019). Literatür incelendiğinde, hayvansal gıdaları tüketen yetişkinler ve vegan/vejetaryen bireyler arasında protein alımı açısından fark olmadığı bildirmiştir (Sobiecki, 2016). Vegan ve vejetaryen diyetlerdeki bitki bazlı diyetler proteinler, demir, D vitamini, kalsiyum, iyot, omega-3 ve B12 vitamini gibi beslenme ögesi eksikliği riski altında olsada, var olan kanıtlar iyi planlanmış vejetaryen ve vegan diyetlerinin gebelik

esnasında güvenli kabul edilebileceğini göstermektedir. Ancak hamilelik ve laktasyon dönemlerinde, temel besin öğelerinin dengeli bir şekilde alınması önerilmektedir (Sebastiani ve ark., 2019). Hamile ve emziren vegan kadınlar, çeşitli bitkisel gıdalar ve güvenilir B12 vitamini ve D vitamini kaynakları içeren bir vegan diyetiyle tüm besin ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Baroni ve ark., 2017). Amerikan Diyetisyenler Derneği'ne göre, iyi planlanmış vejetaryen ve vegan diyetler tüm yaş grupları için ve çocukluk, ergenlik, hamilelik ve emzirme dahil tüm fizyolojik koşullarda güvenli olduğu kabul edilmektedir (American Dietetic Association, 2009) Aksine, Alman Beslenme Derneği, temel besin öğesi yetersizliği riski nedeniyle hamilelik, emzirme ve çocukluk döneminde vejetaryen veya vegan diyetlerini önermemektedir (Richter ve ark., 2016).

1.6. Gastronomik Açıdan Vegan/Vejeteryanlık

Toplumların gıda tüketim alışkanlıklarındaki farklılıklarda ilk ateşin bulunması, göçebe hayatın bırakılması, insan gücüyle kullanılan araçların yerini motorlu araçların alması etkili olmuştur. Aynı zaman da savaşlar, devrimler ve sanayileşme insanların gıda tüketiminde değişikliklere yol açmıştır (Gürsoy,2013). Günümüzde ise çalışma şartları, toplum alışkanlıklarının değişmesinden kaynaklı kazanılan fastfood kavramı gıdaya, gastronomik yönden ve sağlık yönünde bakış açısını değiştirmiş, sağlıklı besin anlayışına geçilmiştir. Bununla birlikte sağlıklı beslenme kültürü olarak vegan ve vejeteryanlık toplumların mutfak kültürlerinde yer almaya başlamıştır (Uçan ve Bozok, 2019).

Bitkisel kaynaklı beslenme tüketimi yeni bir pazar oluşturmaya başlamıştır. Bu pazarda Dünya üzerinde 600 milyonu geçkin bitkisel kaynaklı beslenmeyi tercih etmiş insan bulunmaktadır. (TVD, 2021). Dünyanın en büyük gıda şirketi(Compass Group) bitkisel kaynaklı besinlerin tüketiminin artması ile birlikte toplu yemek endüstrisinde hayvansal kaynaklı gıda seçeneğinin yanında bitkisel kaynaklı gıda seçeneği de koymaya başlamıştır (Hines, 2010). Bu şirket, 'Meatless Monday' adında küresel çapta bir etkinlik başlatmış, bu etkinliğin hedefi ise dünya çapında et tüketim oranını %15

oranında azaltmaktır (Meatless Monday, 2021). Almanya’da vejetaryen beslenme konusunda ilerleyerek 122 vegan lokantası ve Almanca vegan kitap sayısını 77’ye çıkarmıştır (Janssen, Busch, Rödiger & Hamm, 2016).

Veganların toplumsal hayatta nüfuslarının artması ile ‘V-Label’ sembolü ortaya çıkmıştır. Bu sembolün oluşturucusu Avrupa Vejetaryenler Birliği, et tüketimini azaltmak isteyen bireylerin tükettikleri ürünlerde hayvansal kaynaklı besinlerin kullanılıp kullanılmadığını göstermeyi amaçlamaktadır. Türkiye’de ise bu sertifikayı ilk olarak Nudo markası almış; sonrasında Gloria Jeans Coffees, Kurme, Komagene, Oses Çiğköfte ve Enta bi Çiğköfte gibi markalar almıştır (Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği, 2021). Ev dışı yemek tüketimi konusu özellikle vegan beslenenler için endişe verici bir durumdur. V-Label etiketi, beslenme kültürünü bitkisel beslenme olarak tercih eden insanlar için tercih edilmesi zor olan işletmeler ve işletmelerin menüsünde bulunan gıdalar ile ilgili vegan bireylere yol gösterici olmaktadır. Bu yüzden etiket, vegan bireylerin gastronomi adı altında yapılan etkinliklere katılım oranlarının artmasını hedeflemektedir (Uçan ve Bozok, 2019).

Vejetaryenlik ve veganlığın yaygınlaşmasıyla gastronomi alanında vejetaryen ve vegan yemek çeşitliliğinde bir arz talep durumu ortaya çıkmıştır. İşletmeler bu talebi karşılamak için vejetaryen ve vegan yemek menülerini hazırlarken, salatalar, pişmiş sebzeler, yumurta yemekleri, balık ve kümes hayvanları yemekleri, taze meyveler ve taze meyve suları dahil olmak üzere yemek çeşitliliğini arttırmanın yanı sıra kırmızı et yemeklerinin sayısını azaltma yoluna gitmektedir. Ayrıca vejetaryen ve vegan menüler oluştururken, yemeklerin sağlığı geliştirici hafif ve az yağlı olmasına dikkat edilmektedir (Czarniecka-Skubina ve ark., 2020). Vegan beslenme, vejetaryen beslenme modelinin alt dalı olarak ortaya çıkmasına rağmen aralarında genel anlamda farklar oluşmuş ve vegan beslenme kendini vejetaryenlikten soyutlamıştır. Veganlık, beslenme tarzı kavramından kendini soyutlayarak bir yaşam tarzı halini almıştır (Tunçay,2016). Günümüzde vegan beslenme modeli içerisinde yer alan zenmakrobiyotik diyeti, yüksek karbonhidrat düşük yağ diyeti, nişasta çözümlü diyet, güzellik detoksu vegan diyeti, low

FODMAP vegan diyeti, mono-islands diyeti, ravist diyet ve frütist diyet olarak birçok farklı çeşitlere ayrılmıştır. Bitkisel beslenme modelinde vegan/vejetaryen beslenme biçimi arasında ki kavram farkları bu sebepten ortaya çıkmıştır (Uçan ve Bozok, 2019).

Restoranlarda bulunan menü içeriklerinin vegan/vejetaryen bireylerin beslenme tarzları konusunda eksik kalmasından dolayı bu bireylerin genel anlamda fastfood beslenmek mecburiyetinde kaldıkları saptanmıştır (Ayyıldız ve Sezgin, 2021). Buna ek olarak gıda işletmelerinde vegan beslenme modeline uygun ürünlerin bulunmaması, aynı zaman da bu ürünlerin pahalılığı sebebi ile bireyler kendi alternatif yöntemlerini geliştirmek zorunda kalmıştır. Yulaf, buğday, Hindistan cevizi ve badem gibi gıda ürünlerinin sütünü çıkarmak, Aqua faba'nın yumurta beyazının yerine kullanılması gibi alternatifler geliştirilmiştir. Toplu yemek yerlerinde (okul, yemekhane vb.) servis edilen yemeklerin birçoğunda et bulunmamasına rağmen, hayvansal kaynaklı ürünlerin yemeklerin içerisinde bulunmasından dolayı vegan beslenme modelini uygulayan bireylerin tüketememeleri söz konusudur (Aksürmeli ve Beşirli, 2019).

1.7. Türk Mutfağında Vegan/Vejetaryen Beslenme

Yaşanılan coğrafyanın topraklarında üretilebilen gıda ürünlerinin o bölgenin beslenme modelini belirleme konusunda etkin bir rolü vardır (Türker ve Ayyıldız, 2021). Farklı toplumlarla etkileşimi sonucunda günümüzdeki halini almış olan Türk mutfağı dünyanın en zengin içerikli mutfakları arasında yer alması sebebi ile gastro-turistler tarafından tercih edilmesi gereken destinasyonlar arasında önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir (Seyitoğlu ve Çalışkan, 2014).

Türk Mutfak kültürü incelendiğinde, geçmişinde birçok farklı unsurlarla çeşitliliğini arttıran bir mutfak olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşanılan topraklarda yetişen ürünlerin çeşitliliği, topraklara hükmeden devletlerin farklılıkları aynı zaman da saray yaşantısının şaşalı yemek kültürlerinden de etkilenen Türk mutfak kültürü, gastronomi alanında uzman kişiler tarafından dünyada önemli mutfaklar arasında görülmektedir (Güler, 2010).

Türkiye’de mutfak kültürü, içerisinde bulunulan bölgenin coğrafi koşullarına ve iklime göre farklılıklar göstermektedir (Güler, 2010). Türk Mutfağı, coğrafi konumu ve yetiştirilebilen ürünlerin zenginliğiyle vejetaryen/vegan diyetlere uygun birçok alternatifi içinde barındırmaktadır (Sezgin ve Yönet, 2017). Türk Mutfağında bulunan vejetaryen/vegan beslenmeye uygun birçok yemeği çeşitlerine göre sınıflandırabiliriz (Sezgin ve Ayyıldız, 2019). Bitkisel kaynaklı besin denilince akla gelen ilk ürün olan buğday ve arpa eski dönemlerden beri un haline getirilerek hamur işleri yapılmaktadır (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013). Geçmişten beri meyveler kurtulmuş, kurutulan meyvelerden hoşaf yapılıp, buğday ve arpa ezildikten sonra mayalandırarak boza yapılmış. Aynı zaman da salatalık, havuç, ıspanak, soğan ve turp gibi sebzeler Türk mutfak kültüründe önemli bir yer almıştır (Baysal ve ark., 1996). Tüketim sıklığı incelendiğinde Türkiye’de 1. sırayı tahıl grubunun ikinci sırayı ise sebze grubunun aldığı görülmektedir. Et tüketiminin ise Türkiye genelinde %3 ile sınırlı kaldığı görülmektedir. Batı bölgelerinde ise zeytinyağının kullanımının yaygınlığı dikkat çekmektedir (Devlet Planlama Teşkilatı, 2003).

1.8. Yerel Mutfak Kültürlerinde Vegan/Vejetaryen Yemekler

Akdeniz bölgesi yemek kültürü, genel hatlarıyla incelendiğinde tahıl grubu, zeytinyağlılar ve sebze-meyve ağırlıklıdır. Güney kesimlerde buğdaydan üretilen ürünlerin kullanımının sıklığı göze çarpmaktadır (Çevik, 1996). Akdeniz mutfağında vegan/vejetaryen yemekler; tahıllarla yapılan çorbalar ve dolma çeşitleri olarak sınıflandırılabilir (Akman, 1995). Akdeniz bölgesinde yetiştirilen zeytinler ve bu zeytinlerin yağları bölgenin beslenme profilinde önemli bir yer almaktadır. Aynı zamanda bölgede yetişen sebzeler genel olarak kızartılarak ve et ile birlikte haşlama pişirme tekniği kullanılarak tüketilmektedir. Sebzelerle yapılan sebze haşlama ve kızartmalar vegan/vejetaryen beslenme modeline uygun olduğu görülmektedir (Akman, 1994).

Karadeniz bölgesinde ise genel olarak bölgede yetişen yenebilir yabancı otlar aynı zamanda mısır unu, karalahana ve pirinç tüketimi oldukça fazladır. Yapılış şekilleri olarak güneyi ve kuzeyi arasında farklılıklar vardır (Halıcı, 1996).

Ege bölgesinde ise zeytinyağı kullanımı ön plana çıkmaktadır. Tüm yemeklerin içerisinde zeytinyağı kullanımı vardır. Bölgenin kendine ait arapsaçı, keme dikenli labada vb. birçok yemeği yapılan otları bulunmaktadır (Öğüt 2004).

İç Anadolu bölgesinde buğdaydan yapılan besin maddeleri İç Anadolu yemek kültüründe önemli bir yer almaktadır. Aynı zamanda bölgede yetişen ebeğümeci ve madımak zeytinyağı ile pişirildiğinde vejetaryen beslenmeye uygun ürünler haline gelmektedir (Öğüt 2004).

Güneydoğu Anadolu bölgesinde çeşitli çorbalar vegan/vejetaryen beslenme modeline örnek verilebilir. Örneğin mercimek, lebeniye, bulgur gibi çok çeşitli yöresel çorbaları bulunmaktadır. Aynı zamanda frik bulgurundan pilavları da vejetaryen beslenmeye örnek gösterilmektedir (Güzelbey, 2021).

Doğu Anadolu bölgesinde et kullanımı yoğunluktadır. İpek yolunun etkilerini taşıyan bir mutfak kültürüne sahiptir. Sebzelerin tüketiminde ise sebzeler kurutulmuş veya salamurası yapılarak tüketimi tercih edilmektedir (Belli ve Çomaklı, 2009).

Marmara bölgesinde de et yemeklerinin tüketimi oldukça fazladır. Genellikle tahıl grupları etlerin yanında yan ürün olarak servis edilmektedir (Öğüt, 2004). Marmara bölgesi yemek kültürü bakımından Anadolu, Trakya ve Karadeniz'den etkilenmiştir (Öğüt, 2004).

1.9. Giresun Yöresi Mutfağı ve Kültürü

Karadeniz Bölgesi'nde iç ve kıyı kesimler mutfak kültürü olarak değişiklikler göstermektedir. Karadeniz'in iklimi bölgeyi diğer coğrafyalardan ayıran en belirgin özelliğidir (Demirel ve Ayyıldız, 2017). Karadeniz halkı gelirini büyük ölçüde mısır, fındık ve çay üretiminden elde etmektedir. Balıkçılıkta önemli gelir kaynağıdır fakat

Karadeniz'in kıyıya uzak iç bölgelerinde tüketimi sınırlıdır (Ertaş ve Karadağ, 2013).

Giresun ili, Karadeniz bölgesinin kıyı şeridinde bulunmaktadır. Gümüşhane ve Trabzon doğusunda Ordu ili ise batısında bulunmaktadır (Baldıran ve Ulubay, 2008). Nüfusunun %70'ten fazlası tarımcılıkla uğraşmaktadır. Balıkçılıkta aktif bir gelir kaynağı olarak görülmektedir (Coğrafya Dünyası, 2018). Sahip olunan coğrafya ve ikliminden dolayı Giresun, yemek kültürü olarak bitkisel kaynaklı beslenme ön plandadır. Giresun zengin bir bitki örtüsüne sahip olmasından dolayı kıyı kesimleri başta olmak üzere beslenme alışkanlıkları genel anlamda incelendiğinde yörede yetişen bitkiler, bitkilerin yaprakları ve mantarlardan oluştuğu görülmektedir. İç kesimlerde bulunan ilçelerde ise yemek kültürleri farklılar göstermektedir. Bu farklılıkların nedeni coğrafi şekillenmeler, geçim kaynakları ve bitki örtüsüdür (Giresun Valiliği, 2008). Geçmişten bugüne pek çok uygarlıklara ev sahipliği yapmıştır. Özellikle mutfak kültürü bakımında birçok farklılık bulunan Giresun ili akademik araştırmalarda yer almayı başarmıştır (Bekdemir, 2015).

Giresun yöresi yiyecek tüketimi bakımından incelendiğinde iç ve kıyı kesimlerde tüketim anlamında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. İç kesimlerde hayvancılığın fazla olması sebebi ile et tüketimi, kıyı kesimlerde ise tarımın fazla olmasından dolayı sebze tüketimi et tüketimine göre fazladır (Demirel ve Ayyıldız, 2017). Giresun yöresinde en yaygın tüketilen sebzeler, karalahana başta olmak üzere çalı çiçeği, merulcan, mendek otu, kuzukulağı, gücündene, hoşran otu, ısırgan, madımak, kabalak, sakarca, merevcen, pancar çiçeği, galdirik ve peziktir. Yazın saklanmasına gerek duyulmayan sebzeler kışın tüketilmesi için tuzlanır(salamura) ya da fırınlanır (Giresun Valiliği, 2013). Yörede yetişen farklı sebzeler genellikle salamura yapılarak tüketilir. Kiraz, mantar ve taflan tuzlaması göze çarpan salamura çeşitlerindedir (Çelebi YK, 2019). Giresun çevresinde bilinen 26 çeşit mantar bulunmaktadır. Mantar isimleri yöreye göre değişmekle birlikte Giresun'da bahçe mantarı, tavuk mantarı, kül mantarı gibi yöresel isimler kullanılmaktadır. Aynı zaman da Giresun 'Fındık' ve 'Kiraz'ın Anavatani olarak bilinmektedir (Demirel ve Ayyıldız, 2017).

Kıyı kesimlerde kuru baklagil olarak fasulye tüketilmektedir. Kuru fasulye özellikle kışın çorba, sebze kavurma gibi yemeklerde kullanılmaktadır. Kıyı bölgelerinde tahıl olarak sadece mısır üretilirken, iç bölgelerde mısırın yanı sıra buğday, arpa ve yulaf gibi tahılların da yetiştirildiği görülmektedir (Demirel ve Ayyıldız, 2017). Yemeklerde genellikle kuru fasulye ve mısır darısı kullanımı ön plandadır. Baharat tüketimi diğer bölgelere göre oldukça azdır. Baharat olarak yalnızca pul biber, karabiber ve nane kullanılmaktadır. İçecek olarak o bölgede yetişen kokulu üzümden yapıla şıra tercih edilmektedir (Giresun Valiliği, 2013).

Özellikle Giresun ilinin iç kesimlerinde yemeklere lezzet vermesi için iç ve kuyruk yağı kullanımı fazladır. Aynı zaman da halkın maddi durumuna bağlı olarak tereyağı kullanımına önem gösterilmektedir. Yörede zeytinyağı kullanımını hiç olmamasına rağmen ayçiçek ve mısır yağları tüketilmektedir (Demirel ve Ayyıldız, 2017). Bölgede kullanılan hayvan kaynaklı ürünler incelendiğinde ise süt, yoğurt, yumurta, tereyağı, süzme bal, peynir, çökelek vb. ürünlerin genel olarak tüketildiği görülmektedir (Giresun Valiliği, 2013). Bitkisel kaynaklı ürünler incelendiğinde ise karşımıza ceviz, mısır unu, mısır yarması, elma kurutması, yufka kurutması aynı zamanda tuzlamalar ve turşular karşımıza çıkmaktadır. Yerli halk tuzlama ve turşu çeşitlerinin yanında reçel çeşitleri, bal çeşitleri ve marmelat çeşitlerini günlük olarak tüketmektedir (Çelebi YK, 2019). Gastronomik anlamda düşünüldüğünde Giresun denilince aklımıza fındık, kadayıf, güllaç, kiraz ve pide gelmektedir (Giresun Valiliği, 2013).

1.10. Giresun Yöre Mutfağında Vejetaryenlik

Giresun mutfağında tüketilen ürünler genellikle o bölgede yetişen otlar, mantarlardan oluşmaktadır. Giresun halkı genel olarak sebze ve meyve tüketmeyi tercih etmekteLERdir. Bu bağlamda düşünüldüğünde Giresun mutfağı gerek iklimi gerekse yemek kültürü olarak incelendiğinde vegan/vejetaryen beslenmeye uygun olduğu anlaşılmaktadır (Demirel ve Ayyıldız, 2017).

2. İKİNCİ BÖLÜM

SOSYAL MEDYA, PAZARLAMA VE FENOMENLER

2.1. Gastronominin Tanımı ve Önemi

Gastronomi kavramı, insan yaşamının sürekliliğinin sağlanması, yerleşik hayata geçerek bölgeye ait yöresel yemeklerin oluşması, dini inançların bu yöresel yemekler üzerinde etkisi olması sebebiyle oluşan yemek kültürünün zaman içerisinde gelişmesi

ise ortaya çıkan bir kavramdır (Özgüneş ve Bozok, 2017). Gastronomi kelime anlamı olarak incelendiğinde “gastros” ve “nomos” kelimelerinden ortaya çıktığı düşünülmektedir. Antik Yunan'da bu kelimeler mide ve kanun yani mide kanunu anlamı taşımaktadır. Günümüzde ise mide bilimi, yeme disiplini ve iyi gıda adı altında farklı şekillerde tanımı yapılmaktadır (Gürsoy, 2017).

Gastronomi kavramı tarladan çatala yani ürünlerin üretiminden servisine kadar geçen süre zarfında yapılan bütün uygulamalar olarak tanımlanabilir. Gastronomi sadece oluşturulan ürünü değil, oluşturulduğu bölgeyi, tüketimini gerçekleştiren insanları fizyolojik ve kimyasal olarak etkilemektedir. Aynı zamanda gastronomi bir bilim ve sanat dalı olarak diğer bilimlerde oldukça yakından ilişkilidir (Cömert ve Sökmen, 2017; Gülen, 2017; Özöğütçü, 2018). Gıda üretim ve tüketiminde farklı bilim dallarıyla ilişkili olduğundan inter, multi ve transdisipliner olarak kabul edilmektedir (Gürsoy, 2017). Gastronominin içerisinde bulunduğu karmaşık yapısından dolayı bir tek tanım ile karşımıza çıkmamaktadır. Genel tanımıyla yemek sanatı adı altında toplanmasına rağmen TDK (2021) kelimenin tanımını ikiye ayırarak “yemeği iyi yeme merakı” ve “sağlığa uygun, iyi düzenlenmiş hoş ve lezzetli mutfak, yemek düzeni ve sistemi” olarak tanımlamıştır. Yemek yeme ihtiyacının zorunluluktan çıkarak zevki tüketime dönmesi de gastronomi olarak tanımlanabilmektedir (Ünver, 2015). Aynı zamanda gastronomi, yeme-içme sanatının, her türlü kültürle ilişkisi ile ortaya çıkmış bir kavramdır (Gökdeniz vd., 2014). Bu tanım ve düşüncelere dayanarak gastronomi bilim ve sanat olarak adlandırılabilir (Gürsoy, 2017). Gastronomi bilimi aynı zaman da turizm alt dalında gastronomi turizmi olarak adlandırılır. Gastronomi turizmi, turistlerin yöreyi ve kültürü ziyaret etme motivasyonunu arttırmada önemli bir etkendir (Fields, 2002).

2.1.1. Gastronomi Turizmi

içerik Oluşan popüler kültürün etkisiyle birlikte turizm toplu kitle turizminden ayrılarak, bölgelerin kişisel merak turizmine dönmesine yol açmıştır. Gastronomi kavramının ortaya çıkması ve teknolojinin gelişimi ile birlikte farklı bölgelerin gıda

tüketimine olan merakta artmıştır. Bu merak günümüzde Gastronomi bilimi ile turizm arasında bir bağ oluşturarak ‘‘Gastronomi Turizmi’’ kelimesini ortaya çıkarmıştır (İrigüler ve Güler, 2015; Atalay, 2016; Aydoğdu ve Duman, 2017).

Turistlerin tercih sebeplerinde bir bölgenin yemek kültürünün merakı önemli faktörlerden biridir. Turistler bölgenin yöresel yemeklerini, yörede yetişen ürünleri merak etmesi ve o bölgede yaşayan insanları tanıma isteği gastronomi turizmi kavramını oluşturmaktadır (Cömert, 2014:65). Literatür incelendiğinde yeme-içme bazlı turizm ‘‘gastro-tourism’’, ‘‘food tourism’’, ‘‘ gourmet tourism’’, ‘‘culinary tourism’’, ‘‘gastronomy tourism’’ gibi değişik isimlerle geçmektedir (Gürsoy, 2017). Aynı zamanda farklı bir tanım olarak, daha önce deneyimlenmemiş yeme-içme deneyiminin o bölgeye seyahat motivasyonunu arttıran bir turizm biçimidir (Üner, 2014:18). Mutfak turizmi ve gurme turizm gibi adlandırmalarla karşımıza çıkan gastronomi turizmi yeme-içme faaliyeti gerçekleştirme merakı olan turistlerin, seyahat motivasyon ve davranışlarını arttıran turizm biçimidir (Güzel Şahin ve Ünver, 2015; Ünver, 2015; Gürsoy, 2017).

Turistlerin yeme-içme turizmine olan merakının artması, ziyaret edilen bölge yöneticileri tarafından fark edilerek, yöneticileri bölgede gastronomi anlamında ARGE çalışmaları yapmaya ve bölgede ki yemek kültürünü geliştirmeye yöneltmiştir. Bölgelerde pazarlama çalışmaları başlamış ve yeme-içme kültürü o bölgeyi en iyi pazarlama yöntemi haline gelmiştir (Karahan, 2019).

Turizm sektörünün mevsimsel olmasının önüne geçmesine ve turizm anlayışının yıl boyunca sürmesine katkısı olan gastronomi turizmi aynı zamandan farklı yörelerin birbirleri ile tanışmasından dolayı farklı yeme-içme kültürleri ve yeni mutfak anlayışları oluşturmuş (Atalay, 2016). Alternatif bir turizm biçimi olan gastronomi turizmi, kırsal kalkınmanın yanı sıra o bölgenin ekonomik ve kültürel gelişimine katkı sağlamaktadır. Mega kentlerde yaşayan bireylerin sessiz ve doğal bir ortama yöneliminden kaynaklı kırsal gastronomi turizmi, sürdürülebilirlik anlamında yardımcı olmaktadır (Kivela ve Crotts, 2006; İrigüler ve Güler, 2015; Gülen, 2017; Özöğütçü, 2018).

Gastronomi turizmi, farklı yörede ki yeme-içme kültürlerinin merak edilmesi, aile bireylerinin çalışmalarından kaynaklı dışarıda yemek yeme kültürünün artması ve ulaşımın teknolojiyle birlikte kolaylaşması sayesinde gelişim göstermiştir (Hamlacıbaşı, 2008; Yarış, 2014). Dünya çapında gastronomi bilimine önemin artmasıyla birlikte ülkeler, bölgelerindeki yöresel ürünlerin tanıtımını ve pazarlamasını yapmaya başlamıştır. Özellikle gastronomi turizmi alt dallarından peynir turizmi, şarap turizmi gibi özel tüketim ürünlerinin envanterlerinde bulunmasından dolayı Fransa, Portekiz, İspanya ülkeleri ön plandadır (Güzel Şahin ve Ünver, 2015; Gökdeniz vd., 2015; İrigüler ve Güler, 2015).

Gastronomi turizmi; bölgede üretilen yiyecek ve içeceklerin, orijinal hallerini yöresel insanların üretim yerinde görmek amacı ile gerçekleştirilen organizasyonlara ve o bölgede ki restoranlara yapılan seyahat türüdür (Hall ve diğerleri, 2003: 60). Aynı zamanda sadece yöresel lezzetler değil, yemekleri ile Dünyaca ünlenmiş şeflerin kendi restoranlarında yemek yeme faaliyeti de yine gastronomi turizmi anlamına gelmektedir (Mckercher ve diğerleri, 2008). Gastronomi Turizmi üç alt gruptan oluşmaktadır. Bunlar turizm, kültür ve tarımdır. Üç adet alt grup bölgeyi gastronomi yönünden cazip hale getirerek pazarlama ve konumlamasında yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda kültür, gastronomi turizmi kapsamında göz ardı edilemeyecek bir paya sahiptir (Du Rand ve Heath, 2006: 208). Gastronomi turizmi sürdürülebilirliği bakımından önemli bir yere sahiptir. Bölge ticareti yapılan yiyecek ve içecek ürünlerinin bölge ekonomisine ve bölgenin gelişime katkısı önemli ölçüdedir (Yüncü, 2010: 30).

Gastronomi turizmi yalnızca bir bölgeye gidip yemek yeme eylemi değil, yöresel yemeklerin yapımı öğrenmek amacıyla kurslara gitmek, yemek ile ilgili TV programları, şarap ve bira üretim yerlerinin ziyaretini de kapsamaktadır (Sormaz vd., 2015; Tikkanen, 2007). Aynı zamanda yeme içme ile ilgili organizasyon ve festivallerde gastronomi turizmi kapsamına girmektedir (Bekar ve Belpınar, 2015). Farklı bir deyişle yeme içme ile ilgili yapılan bütün organizasyonlar, yemek yeme eylemini kendine yaşam tarzı haline getirmek ve yeni şeyler öğrenme isteği gastronomi turizmi anlamına gelmektedir

(Gheorghe, Tudorache, ve Nistoreanu, 2014).

2.1.2. Gastro Turist ve Özellikleri

Bir tur organizasyonu, bölgeye hangi amaçla yapılırsa yapılsın organizasyona katılan turistlerin en temel ihtiyaçlarından biri olan yemek yeme aktivitesini gerçekleştirmesi gerekmektedir. Bu sebepten gastronomi turizmi, kültür turizmi ile doğrudan ilişkilendirilebilir (Scarpato, 2003:101). Organizasyona katılan bütün turistlerin en çok tercih ettiği aktivitelerden biri yemek aktivitesidir (Kesici, 2012:35). Bu bilgilere dayanarak, seyahat katılım amaçları, yeme içme olan bireylere ‘‘özel ilgi turisti’’ ya da ‘‘gastro turist’’ adı verilmektedir (Üner, 2014:19).

Gastro turistler iki kategoride incelenebilir. Birinci kategori, organizasyona katılım amacı bölgeyi ziyaret etmek olan bireylerin bölgede bulunan gıda işletmelerinden yemek yemeleri ve yeme içme ile ilgili aktivitelere katılan turistler ikinci kategori ise yeme içme aktivitesini ve gastronomi turizmi bilincini profesyonel şekilde gerçekleştirenler (Bekar ve Belpınar, 2015, s. 6519)

Gastro turist, genel hatları ile 35-55 yaşları arasında, evli, kendini geliştirmeye ve değiştirmeye yatkın, ziyaret edeceği bölge ile ilgili ön bilgisi bulunan, gelir seviyesi yüksek ve bölgesel ürünleri merakı olan kişilerdir (Güzel Şahin & Ünver, 2015).

Daha önce yapılan çalışmalarda turistlerin bölge seçimlerinde yeme içme olgusunun önemli bir etken olduğu ortaya konmuştur. Seyahat eden bireylerin %88.2’sinin bölge tercihlerinde gastronominin önemini vurgularken, gastro turistlerin yeme içmeye harcanılan para, seyahat harcamalarının %27’sini oluşturmaktadır. Gastro turistlerin ziyaret sürelerinin kısa olması ve kısa ziyaret süresinde harcanılan paranın diğer turistlere göre fazla olduğu göze çarpmaktadır. Gastronomi turistler normal turistlere göre %13 daha fazla harcama yapmaktadırlar. Turizm gelirlerinin %30’u yiyecek içecek aktivitelerinden sağlanmaktadır (Türkiye Avrupa Eğitim ve Bilimsel

Araştırmalar Vakfı, 2018). Türkiye Seyehat Acentaları Birliği (TURSAB) Gastronomi Raporu'na göre Türkiye'ye ziyarete gelen bireyler yiyecek içecek aktivitelere ortalama olarak 157 dolar harcamaktadır. Aynı rapora göre Türkiye'de yiyecek içecek aktivitelerinden elde edilen gelir, toplam turizm gelirinin %20'sine denk gelmektedir (Türkiye Seyehat Acentaları Birliği, 2014).

2.1.3. Vejetaryen Vegan Festivaller Gastronomi Kavramı ve Tarihi

Gastronomi aktivitelerinin artmasında, aktivitelerin toplumlara sosyo kültürel olarak tanıtılıp, sürdürülebilir bir turizm sağlanmasının önemli bir etkisi olduğu söylenebilir (Bucak & Aracı, 2013). Özellikle yiyecek içecek festivalleri, gastronomi turizminin tanıtılmasında ve canlandırılmasında önemli bir rol almıştır (Erciyas ve Yılmaz, 2021). şehirlerin markalaşması ve bir destinasyon haline gelmesinde etkin bir rol alan festivaller, yılın her döneminde bölgenin tanıtım ve pazarlamasına yardımcı olmaktadır. Küresel çapta bir reklam haline gelen festivaller, dünyanın belirli yerlerinde her yıl aynı tarihler arasında yapılarak ülkenin tanıtımında önemli bir payı vardır (Pinar, Kurtural & Tutuncuoğlu, 2019). Festivaller turizm açısından bakıldığında birçok bölge de önemli bir reklam unsurudur. Turist bireylerin ilgisini çekmek için görkemli ya da paket programlar içerisinde bulunabilirler. Dünyanın birçok yerinde şehirler festivalleri ile anılır olmuşlardır. Bu ilgi çekicilik unsuru olan festivaller, yerel esnaflara talep yaratan aynı zamanda bölgeye fon sağlayan bir aktivite halini almıştır (Sağlamtaş, 2019).

Gastronomi festivallerinin asıl amacı, içinde bulunulan toplumun gelenek ve görenekleri farklı yörelere tanıtım ve nesiller boyu aktarmaktır (Büyükşalvarcı & Akkaya, 2018). Vejetaryen veya vegan beslenme anlayışını benimsemiş insanların sayısı her geçen gün artma eğilimi göstermektedir (Vatan & Türkbaş, 2018). Turizm sektöründe hayvan hakları, hayvan refahı veya hayvan etiği ile ilgili çalışmaların sayıları 2000 yıllarından sonra artış göstermektedir (Dilek, 2018). Aynı zaman da

konaklama işletmelerinin vegan/vejetaryen beslenme konusunda düşüncelerinin geliştiği ve vegan/vejetaryen misafirlerini de düşünerek menülerinde ve gıda hazırlama yöntemlerinde dikkat ettiği gözlemlenmektedir. Fakat konaklama işletmelerinin menülerinde vegan/vejetaryen beslenmeye ayrı bir yer vermedikleri görülmüştür (İkiz & Solunoğlu, 2018). Sonuç olarak literatüre bakıldığında, turistlerin seyahat motivasyonlarında yeme içme kültürlerinin büyük bir payı bulunmaktadır. Özellikle vegan turistlerin seyahat motivasyonlarında yemeğin kalitesi ön plandadır (Kansanen, 2013).

“Dünya Vegan/Vejetaryen Günü” yerel bir etkinlik olarak 1 Kasım 1977 tarihinde Kuzey Amerika’da kutlanmış ve ertesi yıllarda 1 Kasım resmi olarak kabul edilerek tüm Dünya’da kutlanmaya başlamıştır. Aynı zamanda günümüzde vegan/vetaryen günü değil hafta olarak kutlanmaya devam edilmektedir (Vatan & Türkbaş, 2018; Yılmaz, 2018). Türkiye’de ise ilk Vejetaryen günü 2010 yılında kutlanmaya başlamıştır. Türkiye Vejetaryenler Derneği 3 Mart 2012 yılında kurulmuş resmi bir kuruluştur. Dernek ismini Vejetaryen kelimesinin yanına Vegan ismini de ekleyerek Türkiye Vegan&Vejetaryenler Derneği (TVD) kullanmaya devam etmektedir. TVD, Uluslararası Vejetaryenler Birliği (IVU) ve Avrupa Vejetaryenler Birliği (EVU) tam üyesi bir kuruluştur. Dernek V-Label etiketinin Türkiye distribütörü ve dağıtıcısıdır (Son & Bulut, 2016). Veganlık verilen bilgiler eşliğinde incelendiğinde gelişmeye açık turistik bir değer olduğu ve niteliğinin geliştirildiğinde insanların veganlık konusunda bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi konusunda etkili olacağı bu sayede turistik faaliyetlerin arttırabileceğini düşünülmektedir (Sünnetçioğlu, Mercan, Yıldırım, & Türkmen, 2017). Türkiye’de bulunan vejetaryen ve vegan bireylerin sayısı ile ilgili resmi bir veri olmamakla birlikte sağlık, sosyal ve turizmi gibi bazı disiplinlerin dikkatini çekmeye başlamıştır. Vejetaryen beslenme anlayışının benimsenme sayısının artmasıyla birlikte gastronomi turizmi konusunda yapılan aktivitelerin artışı söz konusudur (Aktaş & Algan, 2018). Vegan dostu ilan edilen ilk şehir olan

Barselona’da gerçekleştirilen festivaller vegan/vejetaryen bireyler için ilgi odağı olmuştur (Vatan & Türkbaş, 2018). Türkiye’de ilk ‘‘Vegan Dostu Kent’’ adaylığında bulunan Didim 29-30 Nisan 2017 tarihinde Türkiye’nin ilk vegan festivalini gerçekleştirmiştir (Aktaş & Algan, 2018; Vatan & Türkbaş, 2018). Yapılan bu etkinlikte Didim yöresine ait içeriğinde et ve et ürünleri içermeyen yemekler, otlar ve doğal ürünler sergilenmiştir. Aynı zaman da Didim bölgesinde bulunan konaklama işletmeleri tarafından vegan/vejetaryen bireyler için özel menüler ve yemek reçeteleri oluşturulmaya başlanmıştır. Dünya’nın ikinci, Türkiye'nin birinci vegan kenti ilan edilmesi konusunda görüşmeler yapılmış. Bu görüşmelerin neticesinde yerli ve yabancı vegan/vejetaryen bireyler için Didim yeni bir destinasyon halini almıştır (Vatan & Türkbaş, 2018). Bu şehirlerde yapılan Vegan piknik etkinlikleri vegan bireylerin bir araya gelmesi ve Vegan beslenme konusunda bilgi sahibi olmak isteyen bireyleri bir araya getirerek vegan beslenme hakkında fikir alışverişinde bulunmayı amaçlamaktadır (Altaş, 2017).

3. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde bulgulara yönelik bilgiler verilmektedir. Giresun ilinde ikamet eden 21 Giresun yöre kadını ile yapılan nitel çalışmalardan elde edilen bulgular sunulmuştur. Görüşmeler 2021 yılı temmuz-eylül ayları arasında yüz yüze yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme seklinde yapılmış olup kota örneklem tekniği ile katılımcılar bulunmuştur. Görüşmeler katılımcıların evlerinde gerçekleştirilmiş ve ortalama olarak 8-12 dakika srmştir. Görüşmeler sırasında verilen cevaplar tekrar etmeye başladığında yani elde edilen verilen doyum noktasına geldiğine son verilmiştir. Görüşmelerden elde edilen bulgular içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Bulgular aşağıdaki sunulmuştur.

3.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

Giresun Yöre Yemekleri Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini gösteren Tablo 3'te aşağıda verilmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özellikleri

KOD	YAŞ	DOĞUM YERİ	İŞ DURUMU	MEDENİ DURUM	GÖRÜŞME TARİHİ
K1	55	Giresun-Doğankent	Çalışmıyor	Evli	06.07.2021
K2	52	Giresun-Keşap	Çalışmıyor	Evli	10.07.2021
K3	50	Giresun-Eynesil	Çalışmıyor	Evli	12.07.2021
K4	58	Giresun-Bulancak	Çalışmıyor	Evli	12.07.2021
K5	69	Giresun Keşap	Çalışmıyor	Evli	18.07.2021
K6	57	Giresun-Dereli	Çalışıyor	Evli	20.07.2021
K7	67	Giresun- Tirebolu	Çalışmıyor	Evli	20.07.2021
K8	56	Giresun-Çanakçı	Çalışmıyor	Evli	21.07.2021
K9	55	Giresun-Görece	Çalışmıyor	Evli	21.07.2021
K10	51	Giresun- Şebinkarahisar	Çalışıyor	Evli	23.07.2021
K11	60	Giresun- Güce	Çalışıyor	Evli	24.07.2021
K12	52	Giresun- Şebinkarahisar	Çalışıyor	Evli	24.07.2021
K13	52	Giresun -Espiye	Çalışıyor	Evli	25.07.2021
K14	71	Giresun-Piraziz	Çalışmıyor	Evli	25.07.2021
K15	57	Giresun-Eynesil	Çalışmıyor	Evli	25.07.2021
K16	56	Giresun-Yağlıdere	Çalışıyor	Evli	1.08.2021
K17	54	Giresun-Piraziz	Çalışmıyor	Evli	5.08.2021
K18	65	Giresun-Dereli	Çalışmıyor	Evli	6.08.2021
K19	60	Giresun-Alucra	Çalışmıyor	Evli	7.08.2021
K20	56	Giresun-Çamoluk	Çalışmıyor	Evli	11.08.2021
K21	58	Giresun-Yağlıdere	Çalışmıyor	Evli	12.08.2021

3.2. Katılımcılardan Elde Edilen Giresun Yöre Yemek Bilgileri

Giresun, Doğu Karadeniz'in en küçük yüzölçümüne sahip ili durumundadır (Anonim b, 2017). Tarih içerisinde birçok uygarlığa içerisinde barındırmış olan Giresun bulunduğu coğrafya dan kendini farklı tutan, kendine ait mutfak kültürü ile gastronomik anlamda incelemeye değer görülmektedir. Yağışların yılın her mevsimde devamlı olması sebebiyle tabiatın zengin bitki bir örtüsü mevcuttur. Giresun'un bitki örtüsü

doğrudan mutfak kültürünü de etkilediği için mutfak kültürünün genellikle otsu bitkilerden, ot yapraklarından, diken uçlarından, sebzelerden ve mantarlardan oluşmasına sebep olmuştur (Giresun Valiliği, 2008).

Bu bölümde Giresun iline özgü yöresel yemekler sorularak bu yöresel yemeklerin isimleri ve içerisindeki malzemeler istenmiştir. Yapılan bu çalışmada katılımcılarla yapılan görüşme sonucunda tablo 4'teki yemek isimlerine ulaşılmıştır. Aşağıda katılımcılar tarafından tarifi verilen Giresun yöresel yemekleri sunulmuştur.

Tablo 4: Giresun yöresel yemeklerinin tarifleri

	YEMEK İSİMLERİ	KİŞİ SAYISI (N)	%
ÇORBALAR	Bulgurlu Yeşil Fasulye Çorbası	1	2,3
	Çalı Çileği Çorbası	1	2,3
	Çileklik Çorbası	4	9,2
	Gücükten Çorbası	2	4,6
	Kara Lahana Çorbası	8	18,4
	Kuzu Kulağı Çorbası	3	6,9
	Lahana Çorbası	1	2,3
	Mendek Çorbası	7	16,1
ANA YEMEKLER	Bezelye Buğulama	1	2,3
	Bezelye Diblesi	2	4,6
	Bezelye Kızartması	2	4,6
	Bulgurlu Kara Lahana Dolması	1	2,3
	Çiriş Diblesi	1	2,3
	Ebe Gümece Kavurması	1	2,3
	Ezertene Kavurması	1	2,3
	Fasulye Diblesi	7	16,1
	Fasulye Kızartması	1	2,3
	Fırın Fasulye Kavurması	4	9,2
	Hoşran Diblesi	2	4,6
	Hoşran Kavurması	2	4,6
	Pancar Çiçeği Kavurması	2	4,6
	Isırgan Yemeği	1	2,3
	Kabalak Kavurması	1	2,3
	Kaldirik Kızartması	1	2,3
	Kaldirik Turşu Kavurması	4	9,2
	Kara Lahana Döşemesi	1	2,3
	Kırmızı Pezik Salatası	1	2,3
	Kiraz Kavurması	1	2,3

ANA YEMEKLER	Kiraz Tuzlusu Diblesi	1	2,3
	Madımak	1	2,3
	Merulcan Kavurması	1	2,3
	Patlıcan Kızartması	1	2,3
	Pezik Kavurması	2	4,6
	Pezik Mihlaması	2	4,6
	Pezik Mücveri	2	4,6
	Pezik Turşu Kavurması	1	2,3
	Rezene Diblesi	1	2,3
	Taflan Dolması	1	2,3
	Turşu Tiridi	1	2,3
	Yağlı Pancar Kavurması	1	2,3
	Yarmalı Pancar Sarması	1	2,3
	Yeşil Domates Kavurması	1	2,3
	Yeşil Fasulye Diblesi	3	6,9
	Zeytinyağlı Kara Lahana Sarması	2	3,6
	TATLILAR	Fakaz Armudu Pişirmesi	1
Fındıklı Elma Pişirmesi		1	2,3
Saçta Mısır Unu Ekmeği		2	4,6
Samaksa Tatlısı		1	2,3

*N->birden fazla cevap içermektedir. (N=Cevap Sayısı)

Katılımcılar yöresel yemekler hakkındaki soruya birden fazla cevap vermişlerdir. Verilen cevaplar 3 kategoride çorba, ana yemek ve tatlı olarak incelenmiştir. 21 katılımcı ile yapılan görüşmelerde Giresun yöre yemeklerinden en çok 8 katılımcı (%37,7) ile ‘‘ Kara Lahana Çorbası ‘‘ onu takip eden 7 katılımcı (%33,3) ile ‘‘ Mendek Çorbası ‘‘ ve 4 katılımcı (%19.4) ile ‘‘ Kaldirik Turşu Kavurması, Fırın Fasulye Kavurması ‘‘ yanıtını vermişlerdir. Elde edilen verilere göre Giresun yöresinde toprak üstünde yetişen bitkilerden daha çok tat alındığı ve bu yönde yemekler yapıldığı bilinmektedir. Toprak üstünde yetişen bu bitkilerden ise çoğunlukla yaprak kısımlarının tüketildiği görülmektedir. Yaprak kısımlarının kullanıldığı yemeklerde ise suda haşlama yönteminin en çok kullanılmakta olduğu ve haşlayarak alınan tadın kavurma gibi diğer yöntemlere göre daha lezzetli olduğunu dile getirebiliriz. Yukarıdaki tablodan yola çıkarak, çorba da kullanılan bir otun ana yemekte de kullanabildiği görülmektedir.

Bunun sebebi ise suda haşlama yönteminin, çorbalarda kullanımının yanı sıra, ana yemek yapımında ürünün çok doğru bir şekilde pişirildiğini ve alternatif tüketim yöntemleri meydana getirdiği görülmektedir. Toprak altında yetişen bitkisel ürünlerin belki de doğru yöntemler ile birleştirilerek tüketilmeye çalışılmamasından kaynaklı olarak, toprak altı ürünlerinden oluşan yiyeceklere talebin az olduğunu dile getirebiliriz. Herhangi bir işlem uygulanmadan tüketilemeyen bu otlar Giresun yöresinin kalbi olarak bilinmektedir. Hayvansal gıdaların, bitkisel gıdalara göre daha az tüketilmesi ya da vegan kişilerin çokluğu sebebiyle neredeyse yöredeki tüm tüketilebilecek otlar keşfedilmiş ve bu otlar yöresel lezzetler olarak uzun bir süredir Giresun Halk Mutfakları'nda pişirilip, misafirlere sunulmaktadır. Bir başka açıdan bakılacak olursa, tüketilmekte olan çorbalar, ana yemekler ve tatlıların aslında bir başlık altında birçok ürünün bir araya getirilerek tüketildiği de önemli bir noktadır. Örnek verecek olursak, katılımcıların verilerine göre en çok dile getirilen kara lahana çorbasının reçetesinde hem toprak altı hem de toprak üstü besinler bir arada kullanılmakta ve en çok kullanılan pişirme yöntemi olan suda haşlama ve ağır ateşte pişirme gibi yöntemler kullanılmaktadır.

Giresun yöre mutfağı tarifleri vegan/vejetaryen mutfak kapsamında ayrıntılı incelenebilmesi açısından ana madde, yardımcı maddeler ve pişirme yöntemleri incelenerek yemek reçeteleri oluşturulmuştur. Yapılan çalışmada bulunan bulgular Tablo 5 'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Giresun Yöre Yemekleri İçerik Analizi

Yöresel Yemekler	Ana Ürünler	Yan Ürünler	Pişirme Yöntemleri	Kişi Sayısı (N)
Bezelye Buğulama	Bezelye	Ayçiçek yağı, Soğan, Sarımsak	Buğulama	1
Bezelye Diblesi	Bezelye	Ayçiçek yağı, Pirinç, Tuz	Az Suda Pişirme	1
Bezelye Kızartması	Bezelye	Ayçiçek yağı, Pirinç, Tuz	Kızartma	2
Bulgurlu Kara Lahana Dolması	Kara Lahana	Ayçiçek yağı, Soğan, Bulgur, Maydanoz, Nane	Az Suda Pişirme	1
Bulgurlu Yeşil Fasulye Çorbası	Yeşil Fasulye	Sıvıyağ, Bulgur, Patates, Salça,	Ağır Ateşte Pişirme	1
Çalı Çileği Çorbası	Çalı Çileği Otu	Sıvıyağ, Soğan, Mısır Yarması,	Ağır Ateşte Pişirme	5

Çiriş Diblesi	Çiriş Otu	Sıvıyağ, Soğan, Sarımsak, Salça, Bulgur	Az Suda Pişirme	1
Ezertene Kavurması	Ezertene Otu	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz	Haşlama, Kavurma	2
Fakaz Armudu Pişirmesi	Armut	Fındık	Haşlama	1
Fasulyeli Kara Kabak Çorbası	Kara Kabak	Sıvıyağ, Soğan, Fasulye	Ağır Ateşte Pişirme	1
Fındıklı Elma Pişirmesi	Elma	Fındık	Az Suda Haşlama	1
Fırın Fasulye Kavurması	Yeşil Fasulye	Ayçiçek yağı, Soğan	Kavurma	4
Güçüktene Çorbası	Güçüktene Otu	Soğan, Ayçiçek yağı, Bulgur, Mısır Yarması,	Ağır Ateşte Pişirme	2
Hoşran Diblesi	Hoşran Otu	Soğan, Tuz, Pirinç, Pul Biber, Karabiber	Az Suda Pişirme	3
Hoşran Kavurması	Hoşran Otu	Soğan, Ayçiçek yağı, Tuz	Kavurma	2
Isırgan Yemeği	Isırgan Otu	Soğan, Tuz, Mısır Unu, Nane, Sarımsak,	Ağır Ateşte Pişirme	1
Kabaklı Yeşil Fasulye Çorbası	Yeşil Fasulye	Soğan, Tuz, Sıvıyağ, Fasulye	Ağır Ateşte Pişirme	2
Kabalak Kavurması	Kabalak Otu	Soğan, Barbunya, Sarımsak	Kavurma	2
Kaldirik Kızartması	Kaldirik Otu	Soğan, Un	Az Yağda Kızartma	3
Kaldirik Turşu Kavurması	Kaldirik Otu	Soğan, Ayçiçek yağı, Sarımsak	Kavurma	8
Kara Kabak Kavurması	Kabak	Soğan, Barbunya, Patates	Kavurma	1
Kara Lahana Döşemesi	Kara Lahana	Sıvıyağ, Pirinç, Kekik,	Ağır Ateşte Pişirme	1
Kırmızı Pezik Salatası	Pezik Otu	Sıvıyağ, Tuz	Haşlama	1
Kiraz Tuzlusu Kavurması	Kiraz Meyvesi	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz	Kavurma	2
Kiraz Tuzlusu Diblesi	Kiraz Meyvesi	Sıvıyağ, Soğan, Tuz	Az Suda Haşlama	4
Kışkiş Diblesi	Kışkiş Otu	Pirinç, Sıvıyağ, Soğan	Az Suda Haşlama	2
Kuzu Kulağı Çorbası	Kuzu Kulağı Otu	Sıvıyağ, Soğan, Tuz, Pirinç, Mısır Unu, Salça	Ağır Ateşte Pişirme	3
Madımak	Madımak Otu	Sıvıyağ, Soğan, Tuz, Pirinç,	Haşlama, Kavurma	1
Mendek Çorbası	Mendek Otu	Ayçiçek yağı, Tuz, Mısır, Yarması,	Ağır Ateşte Pişirme	8
Merulcan Kavurması	Merulcan Otu	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz	Kavurma	1
Pancar Çiçeği Kavurması	Pancar Çiçeği	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz	Kavurma	2
Patlıcan Kızartması	Patlıcan	Ayçiçek yağı, Un, Sarımsak,	Az Yağda Kızartma	1
Pezik Kökü Sirkelisi	Pezik Otu	Ayçiçek yağı, Sarımsak, Sirke	Az Yağda Kızartma	1
Pezik Mücveri	Pezik Otu	Ayçiçek yağı, Soğan, Karabiber, Nane, Un	Az Yağda Kızartma	3
Pezik Turşu Kavurması	Pezik Otu	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz	Haşlama, Kavurma	2
Pezik Tuzlusu Kavurması	Pezik Otu	Ayçiçek yağı, Soğan, , Tuz	Kavurma	3
Saçta Mısır Unu Ekmeği	Mısır Unu	Tuz, Un, Şeker	Saçta Pişirme	2
Sakarca Kızartması	Sakarca Otu	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz	Az Yağda Kızartma	3
Samaksa Tatlısı	Üzüm Pekmezi	Mısır Unu, Buğday Unu	Ağır Ateşte Pişirme	1
Sirkeli Patlıcan Kızartması	Patlıcan	Ayçiçek yağı, Tuz, Mısır Unu, Sirke	Az Yağda Kızartma	2

Taflan Tuzlusu	Taflan Otu	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz	Kavurma	1
Turşu Tiridi	Fasulye	Soğan, Domates Salçası	Ağır Ateşte Pişirme	1
Yarmalı Pancar Sarması	Kara Lahana	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz, Mısır Yarması	Az Suda Haşlama	1
Yeşil Domates Tuzlusu Kızartması	Domates	Ayçiçek yağı, Soğan, Tuz Maydanoz	Kavurma	3
Zeytinyağlı Kara Lahana Sarması	Kara Lahana	Soğan, Salça, Maydanoz, Bulgur	Az Suda Haşlama	2

*N->birden fazla cevap içermektedir. (N=Cevap Sayısı)

Katılımcılardan alınan cevaplar doğrultusunda 8 farklı pişirme yöntemi uygulandığı görülmektedir. Katılımcıların en çok az suda haşlama, kavurma ve ağır ateşte pişirme yöntemlerini tercih ettikleri görülmektedir (Tablo 2). Bu yöntemlerin tercih edilmelerindeki en büyük unsurlar temel gıdaların pişme süreleri, suyunu salması veya su çekme istekleri gibi birçok farklı özelliklerden kaynaklanmaktadır. Kullanılan bu pişirme yöntemleri değerlendirildiğinde katılımcıların tamamı tarafından aynı yemeklerde aynı yöntem tercih edildiği saptanmıştır. Bunun sebebi ise doğru pişirme yöntemi ile doğru tat hazzının alınmasıdır.

Katılımlarında elde edilen cevaplar doğrultusunda yemeklerin üretiminde kullanılan ürünlerin ana maddelerine bakıldığında ise tamamında sebze ve meyve kullanıldığı görülmektedir. Yörenin engebeli arazi ve hayvansal gıdalar için pek verimli topraklar olmamasından kaynaklı olarak hayvansal (etsel) beslenme günlük hayatta biraz daha düşüktür. Tablo 3'te de görüldüğü gibi bireylerin günlük olarak tükettikleri yemeklerde et ve et ürünleri kullanılmamaktadır. Yemekleri yaparken kullandıkları yan ürünlere bakıldığında ise ayçiçek yağı, kuru soğan, yemeklik bulgur, baldo pirinç, domates salçası, mısır unu ve mısır yarması kullanılmaktadır. Damak tadlarına en çok hitap edenlerden biri olan mısır unu ve mısır yarması neredeyse her 6 yemekten birinde (yaklaşık olarak %18 oranında) kullanılmaktadır. Baharat olarak tuz, toz karabiber ve pul biber tercih etmektedirler. Diğer baharat çeşitlerine nazaran bu baharatların kullanılmasındaki temel sebep ise hayvansal beslenmenin düşük olup daha çok bitkisel besinler ile besin ihtiyacının karşılanmasıdır.

Giresun yöresinde genellikle nişasta bazlı ürünlerin tüketiminin, Tablo 5'te de görüldüğü gibi her 3 yemeğin 1'inde kullanılmakta olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Giresun yöre yemekleri hakkındaki görüşleri aşağıda belirtilmektedir.

Çileklik Çorbası

K10 adlı katılımcının “Çileklik çorbası” hakkındaki görüşleri: “*Çileklik dağlardan toplanır. Suyun içinde, fasulyeli olur. Hafif ekşi bir çorba olur. Çileklikleri topluyoruz. Evde temizleyip suda haşlıyoruz. Suyunu süzüp sızıyoruz. Pişirme için tencerede soğan salça yağları ile kavurup su koyuyoruz. Çileklik dediğimiz otu yarmayı koyuyoruz. Beyaz fasulye koyup un çalıyoruz tuz ekleyip pişiriyoruz.*”

K13 adlı katılımcının “Çileklik çorbası” hakkındaki görüşleri: “*Ot haşlanır. Suyu sıkılır. Tencereye su ile birlikte alınır. Haşlanmış kuru fasulye ve pirinç ile pişer. Kaynayınca 1 avuç mısır unu ile birlikte pişer. Üzerine soğanlı yağ yakılır.*” şeklindedir.

K20 adlı katılımcının “Çileklik çorbası” hakkındaki görüşleri: “*Çilekliği seçip kaynayan suyun içine atıp haşlıyorsun. Süzüyorsun. Sıvıyağ ile soğan kavurup bu çilekliği soğana ilave ediyoruz. Su, tuz ile pişiriyoruz. İsteğe göre bulgur, pirinç ilave edilebilir.*” şeklindedir.

Gücüktene

K4 adlı katılımcının “Gücüktene çorbası” hakkındaki görüşleri: “*Yayladan otumuzu topluyoruz. Doğruyoruz soğan sıvıyağ salça kavurup pirinç ilave ederek pişiriyoruz. Un koyup kavuruyoruz.*” şeklindedir.

Fırın Fasulyesi

K7 adlı katılımcının “Fırın fasulyesi” hakkındaki görüşleri: “*Fırın fasulyesi kışın yenir. Üzeri için soğan yakılır, fasulye eklenir, bulgur veyahut pirinç eklenir. Türlü gibi pişirilir.*” şeklindedir.

Sakarca Kızartması

K17 adlı katılımcının “Sakarca kızartması” hakkındaki görüşleri: “*Sakarca yerin altında da kökü olan bir ot. Temizlemesi çok zor. O yüzden biraz suda bekletiyoruz. Sonra haşlıyoruz. Bol soğan bol yağ ile soteliyoruz. Biraz geç pişer. Altı kısık ateşte pişer.*” şeklindedir.

K20 adlı katılımcının “Sakarca kızartması” hakkındaki görüşleri: “*Bahçeden otu alıp temizleyip pirinç ile haşlıyoruz. Süzüyoruz. Mısır ununa bulayıp sıvı yağda kavuruyoruz.*” şeklindedir.

K9 adlı katılımcının “Sakarca kızartması” hakkındaki görüşleri: “*Sakarçayı toplayıp çamurundan arındırıyorsun. İki saat bekletiyorsun suda. Haşlıyorsun. Süzüyorsun. Sonra mısır unu tuz atıp tavada zeytinyağında kızartıyoruz.*” şeklindedir.

K10 adlı katılımcının “Sakarca kızartması” hakkındaki görüşleri: “*Sakarçayı toprağın altından çıkarıyoruz. Yıkıyoruz. Suyunu çıkarıyoruz. Haşlıyoruz. Süzüyoruz. Mısır ununa bulayıp kızartıyoruz.*” şeklindedir.

K19 adlı katılımcının “Sakarca kızartması” hakkındaki görüşleri: “*Mısır unu ile birlikte yapıyoruz. Patates ile haşlayıp yapıyoruz.*” şeklindedir.

Katılımcılara “*Gastronomi ve gastronomi turizmi kavramları hakkında bir bilginiz var mı?*” sorusu yönlendirilmiştir. Verdikleri cevaplar Tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Gastronomi ve gastronomi turizmi kavramları hakkında bilgi düzeyleri.

Yanıtlar	Sayı	Yüzde
Evet	6	28,5

Hayır	15	71,5
-------	----	------

Katılımcılara Gastronomi ve Gastronomi Turizmi kavramları hakkında bir bilginiz var mı sorusu sorulmuş 6 kişi (%28,5,0) ‘‘ Evet’’, 15 kişi (%71,5) ‘‘ Hayır’’, cevabını vermiştir. Katılımcılar yöneltilen soruya verdikleri cevaplar aşağıda verilmiştir:

K3 adlı katılımcının görüşleri: *‘‘Yemek yapılan bir kavram olduğunu biliyorum.’’*

K8 adlı katılımcının görüşleri: *‘‘Mutfakla alakalı olduğunu biliyorum.’’*

K17 adlı katılımcının görüşleri: *‘‘Biliyorum. Yemekle ilgili.’’* şeklindedir.

Katılımcılara *‘‘Yöresel yemekler özel bir amaç için mi pişirilir yoksa günlük öğün olarak mı tüketilir?’’* sorusu yönlendirilmiştir. Verdikleri cevaplar Tablo 7’de gösterilmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Yöresel Yemekleri Tüketme Zamanları

Yanıtlar	Sayı	Yüzde
Günlük olarak tüketilir	20	95
Özel amaç için tüketilir	1	5

Katılımcılara Yöresel yemekler özel bir amaç için mi pişirilir yoksa günlük öğün olarak mı tüketilir sorusu sorulmuş 20 kişi (%95,0) ‘‘ Günlük olarak tüketilir’’, 1 kişi (%5,0) ‘‘ Özel amaç için tüketilir’’, cevabını vermiştir.

K13 adlı katılımcı *‘‘Günlük olarak tüketilen de var özel olan da mesela.*

Kavurmalar çay yanına misafir gelince yapılır.” cevabını vermiştir.

Katılımcılara “*Vejetaryen beslenme kavramının ne olduğu hakkında bir bilginiz var mı?*” sorusu yönlendirilmiştir. Verdikleri cevaplar Tablo 8’de gösterilmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Vejetaryen Beslenme Bilgi Düzeyi Bulgular

Yanıtlar	Sayı	Yüzde
Bilgim var	10	47,5
Bilgim yok	11	52,5

Katılımcılara Vejetaryen beslenme kavramının ne olduğu hakkında bir bilginiz var mı sorusu sorulmuş 10 kişi (%47,5) ‘‘ Bilgim var’’, 11 kişi (%52,5) ‘‘ Bilgim yok’’, cevabını vermiştir. Katılımcılar yöneltilen soruya verdikleri cevaplar aşağıda verilmiştir:

K1 adlı katılımcının görüşleri: “*Birazcık var. Vejetaryen et türü yemeyenlere denir.*”

K6 adlı katılımcının görüşleri: “*Ete karşı alerjisi olan eti sevmeyenler mecburen vejetaryen besleniyor.*”

K8 adlı katılımcının görüşleri: “*Hayvansal ürünler tüketilmediğini biliyorum.*”

K9 adlı katılımcının görüşleri: “*Etsiz yemekler oluyor.*”

K11 adlı katılımcının görüşleri: “*Hayvansal gıda almadan sadece bitkisel tüketilir.*”

K12 adlı katılımcının görüşleri: “*Var. Kızım vegan. Hayvansal hiçbir ürünü tüketmiyor.*”

K14 adlı katılımcının görüşleri: “*Et yemezler.*” şeklindedir.

3.3. Giresun’a Özgü Otlar

Katılımcılar tarafından değinilen otlar aşağıda listelenmiştir. Yemeklere ait

fotoğraflar araştırmacı tarafından ve çekilmiştir.

3.3.1. ileklik Otu

Karadeniz illerinden Giresun ve Ordu'da çalı formunda bitki olmalarından dolayı "alı ileği" (*Vaccinium myrtillus* L) olarak adlandırılan bitkinin üzümsü meyveleri gece görüşünü güçlendirir. 2. Dünya Savaşı'nda RAF pilotlarının gece uçuşunda görüş gücünü arttırmak için çalı ileği reçeli yediklerine dair bir hikâye vardır. Bilimsel çalışmalara göre çalı ileği meyvelerinin insanlarda henüz onaylanmamış olmakla birlikte gözde lekeli görme hastalığını durduğu ve hatta onardığına ilişkin bulgulardan söz edilmektedir. Anthocyanin pigmentlerince zengin olan meyvelerinin kalp ve damar, göz hastalıkları ve kanser gibi birçok hastalık riskini azalttığı rapor edilmektedir. Halk arasında yapraklarının mide-bağırsak hastalıklarını iyileştirdiği söylenmekle birlikte bilimsel olarak henüz onaylanmadığı bildirilmektedir. Karadeniz Bölgesi'nde meyveleri taze olarak veya reel yapılarak tüketilen bu bitkinin genç sürgün yapraklarından "ilek yaprağı orbası" denilen çorba yapıldığı bilinmektedir. Bitkinin gövdesinin kesilip kurutulması ile "alı süpürgesi" denilen süpürge de yapılmakta ve fındık harmanlarının temizlenmesinde kullanılmaktadır (Patan, 2017).



Fotoğraf 1: Çileklik Otu (Kişisel Arşiv)

3.3.2. Isırgan/Sırgan

Isırgançiller familyasında bulunan haziran ve eylül ayları arasında çiçekleri açık Latince ‘Urtica’ ismi verilen ılıman iklimi seven otsu bir bitkidir.

Yapraklarında bulunan ince tüylerin insan cildi ile temas ettiğinde cildi ciddi tariş etmesi en belirgin özelliklerinden biridir. Fakat kültürler arasında insan sağlığına faydalarından dolayı tüketilen bir bitkidir. Tarihte ilk kullanımı ile ilgili kesin bir bilgi bulunmamakla birlikte M.Ö 1. yy.’da ‘‘Ars Amatoria’’ adında bir eserde ısırgan otunun insan sağlığına faydalarından bahsedilmiştir.

Aynı zaman da genellikle çayı, yağı, ekstraktı, şampuanı, sabunu ve kremi üretilmektedir (Ayan vd. 2006).



Fotoğraf 2: Isırgan/Sırgan (Kişisel Arşiv)

3.3.3. Pezik/Pazı Otu

Ispanakgiller ailesinde bulunan büyük yapraklı bitkidir. Besin değeri olarak incelendiğın de yüksek miktarlarda A ve C vitamini içermektedir. Aynı zaman da pazının besin değeri ispanağın besin değeriyle benzerlik göstermektedir (Volkan ve Dinler, 2016).



Fotoğraf 3: Pezik/Pezik Otu (Kişisel Arşiv)

3.3.4. Kaldırık/Kaldirik Otu

Bir diğer adıyla ‘‘Tamara otu’’ özellikle bahar aylarında baharın geldiğini haber veren, yüksek yerlerde yetişen bir bitkidir. Halk arasında şifa kaynağı olarak bilinen kaldırık otu, kanser ve iltihaplanma benzeri hastalıklara iyi gelen bir besin kaynağıdır (Akkuş, 1995).

Aynı zamanda idrar söktürücü olarak bilinen kaldirik, bağışıklık sistemini de güçlendirir. Sakinleştirici özelliği sebebi ile depresyona iyi gelmektedir (Akkuş, 1995).



Fotoğraf 4: Kaldırık/Kaldirik Otu (Kişisel Arşiv)

3.3.5. Araka/Bezelye

Tarihte buğday ve arpa ile birlikte kullanılmış olan bezelyenin, Çatalhöyük kazılarında bir örneği bulunmuştur. Birçok çeşidi bulunan bezelyenin bazılarının dış kabuğuyla birlikte tüketilmemesi yalnızca tanelerinin tüketilmesi gerekmektedir. Sultani bezelye ve Araka bezelyesi kabuğuyla birlikte tüketilebilen bezelye çeşitleri arasında yer almaktadır (Karayel ve Bozoğlu ,2008).



Fotoğraf 5: Araka/Bezelye (Kişisel Arşiv)

3.3.6. Dikenucu/Merevcen Otu

Dikenucu bir diğer adıyla merevcen genellikle bahar aylarının ilk zamanlarında yüksek kesimlerde kendiliğinden çıkan, toplaması çok zahmetli fakat sağlık yönünden oldukça faydalı bir ottur. Tohumu ve fidesi bulunmamakla birlikte Giresun ilinin yüksek yerlerinde kendiliğinden büyümektedir. Yemeği yalnızca uçlarının toplanmasıyla yapılmaktadır.

Giresun yöresinde oldukça sevilen Dikenucu'nun, kavurması, böreği ve diblesi yapılmaktadır. Sedef hastalığına iyi gelmesi aynı zamanda sakinleştirici özelliği bulunmaktadır (Akbulut ve Özcan, 2019).



Fotoğraf 6: Dikenucu/Merevcen Otu (Kişisel Arşiv)

3.4. Giresun Yemekleri ve Yemek Reçeteleri

Bu bölümde katılımcıların; demografik özellikleri, Instagram’da geçirdiği süre, ne sıklıkla online alışveriş yaptıkları, ürün tanıtan fenomenleri takip edip etmediklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Daha sonra açıklayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Son olarak da doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal model ait sonuçlar paylaşılmıştır.

Katılımcılar tarafından tarif verilen Giresun yöre yemekleri ve reçeteleri aşağıda sunulmuştur. Yemeklere ait fotoğraflar araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Bezelye Diblesi (K5, K10)

Malzemeler

- Bezelye
- Pirinç
- Sıvıyağ
- Su

Yapılışı

- Bezelyeler kılçıklarından temizlenir, kabukları ile birlikte yıkanır, küçük bir şekilde doğranıp tencereye konulur.
- Konulan bezelyelerin ortası açılır ve yemeklik doğranmış soğanlar ilave edilir. Daha sonra nişastası alınmış pirinç, tuz ve yağ eklenir.
- Su eklenir ve tencerenin kapağı kapalı bir şekilde pişirilir.
- Servisi sıcak olarak yapılır.



Fotoğraf 7: Bezelye Diblesi (Kişisel Arşiv)

Bezelye Kızartması (K2, K5, K14)

Malzemeler

- Bezelye
- Mısır unu

- Patates
- Tuz
- Yağ

Yapılışı

- Bezelyeleri ayıklanır, 2' ye kırılır.
- Ayıklanan bezelyeler haşlanır.
- Haşlandıktan sonra süzülür ve mısır unu ilave ederek karıştırılır.
- Tavada az yağ ve önlü arkalı kızartılır.



**Fotoğraf 8: Bezelye Kızartması (Kişisel Arşiv)
Bulgurlu Kara Lahana Dolması (K1, K21)**

Malzemeler

- Pancar
- Soğan
- Bulgur
- Maydanoz
- Nane
- Karabiber

Yapılışı

- Lahanalardan sapları kopartılır. Ayıklanarak yıkanır.
- Bir tencere içerisinde lahanaları haşlamak için su kaynatılır.
- Lahanalardan suyun içinde 5 dakika haşlandıktan sonra soğuk suya atılır.
- Soğanlar yemeklik doğranıp tencereye konulur. Ayçiçek yağı eklenerek soğanlar kavrulur.
- Baharatlarda ilave edilerek 1-2 dakika daha pişirilir.
- Bulgur eklenip karıştırılır. Su ilave edilip, su çekene kadar kısık ateşte pişirilir.
- Suyu çeken bulgurun üzerine eklenip karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılıp 20 dakika kadar dinlendirilir.
- Hazırladığımız iç, haşladığımız pancar ile sarılır.
- Dolmalar açılmaması için düz bir tabak üzerine ters şekilde kapatılarak üzerini geçecek kadar su konulur.
- Yaklaşık 30 dakika kadar kısık ateşte pişirilir.



Fotoğraf 9: Bulgurlu Kara Lahana Dolması (Kişisel Arşiv)

Bulgurlu Yeşil Fasulye Çorbası (K21)

Malzemeler

- Fasulye
- Bulgur
- Patates
- Soğan
- Yağ
- Salça

Yapılışı

- Soğanlar küp doğranır. Tencerede Ayçiçek yağı bile birlikte kavurulur.
- Ayıklanmış ve yıkanmış taze fasulyeler doğranır.
- Kavurduğumuz soğanların içine salça ve taze fasulyeler eklenerek kendi suyunda pişirilir.
- Ardından yeteri kadar su küp doğranmış patatesler ve bulgur eklenir.



Fotoğraf 10: Bulgurlu Yeşil Fasulye Çorbası (Kişisel Arşiv)

Çalı Çileği Çorbası (K12, K19)

Malzemeler

- Soğan
- Mısır Yarması
- Çalı Çileği
- Yağ

Yapılışı

- Çalı çileği otu ayıklanır, Kaynamakta olan suda haşlanır.
- Haşlanan Çalı çileği otu süzöldükten sonra doğranır.
- Bir tencerenin içerisinde su, mısır yarması ilave edilerek 10 dakika pişirilir.
- Doğranmış Çalı çileği otları kaynamakta olan suya ilave edilerek 15 dakika daha pişirilir.
- Soğan yemeklik doğranır Ayçiçek yağında kavrulur ve kaynamakta olan çorbaya ilave edilir.



Fotoğraf 11: Çalı Çileği Çorbası (Kişisel Arşiv)

Çiriş Diblesi (K10)

Malzemeler

- Çiriş Otu
- Pirinç
- Sıvıyağ
- Soğan
- Tuz

Yapılışı

- Çiriş otu yıkanıp haşlanır, süzülür ve doğranır.
- Ayçiçek yağı da yemeklik doğranmış soğan kavrulur.
- Çiriş otları eklenip karıştırılır.
- Üzerine su ve pirinç eklenir.
- Tuz ilave edilerek, ağzı kapalı kısık ateşte pişirilir.



Fotoğraf 12: Çiriş Diblesi (Kişisel Arşiv)

Diken Ucu Kavurması (Merevcen) (K3, K5, K6, K18)

Malzemeler

- Diken ucu otu
- Soğan
- Sıvıyağ
- Tuz

Yapılışı

- Diken ucu bir diğır adı ile merevcen otu ayıklanır ve haşlanır.
- Haşlanan merevcen otu doğranır.
- Soğan yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Merevcen otu ve tuz eklenerek kavurduğumuz soğan ile 5 dakika daha pişirilir.



Fotoğraf 13: Dikenucu/Merevcen Kavurması (Kişisel Arşiv)

Ebe Gümeci Kavurması (K10)

Malzemeler

- Ebe gümeci
- Soğan
- Salça
- Sıvıyağ
- Tuz

Yapılışı

- Ebegümeci ince ince doğranır.
- Bir tencerede soğan Ayçiçek yağı ile birlikte 5 dakika kavrulur.
- Kavurduğumuz soğanların içerisine doğranan ebegümeci eklenir ve yumuşayana kadar kavrulur.
- Salça eklenir ve karıştırılır.
- Tuz eklenir.
- Kısık ateşte ara ara karıştırılarak suyu çekinceye kadar pişirilir.



Fotoğraf 14: Ebe Gümeci Kavurması (Kişisel Arşiv)

Ezeltere Kavurması (K8)

Malzemeler

- Ezeltere otu
- Sıvıyağ
- Tuz
- Soğan

Yapılışı

- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Tuzu çıkarılmış ezeltere otu doğranır ve kavru lan soğanların içerisine konulur.
- 5 dakika daha kavrulur.



Fotoğraf 15: Ezeltere Kavurması (Kişisel Arşiv)

Fakaz Armut Pişirmesi (K8)

Malzemeler

- Fakaz armudu
- Pekmez
- Su
- Fındık

Yapılışı

- Fakaz armudu yıkanır.
- Bir tencerede pekmez su ile açılır.
- İçerisine Fakaz armudu yerleştirilir. 20 dakika pişirilir.
- Armut pişince üzerine fındık ile servis edilir.



Fotoğraf 16: Fakaz Armut Pişirmesi (Kişisel Arşiv)

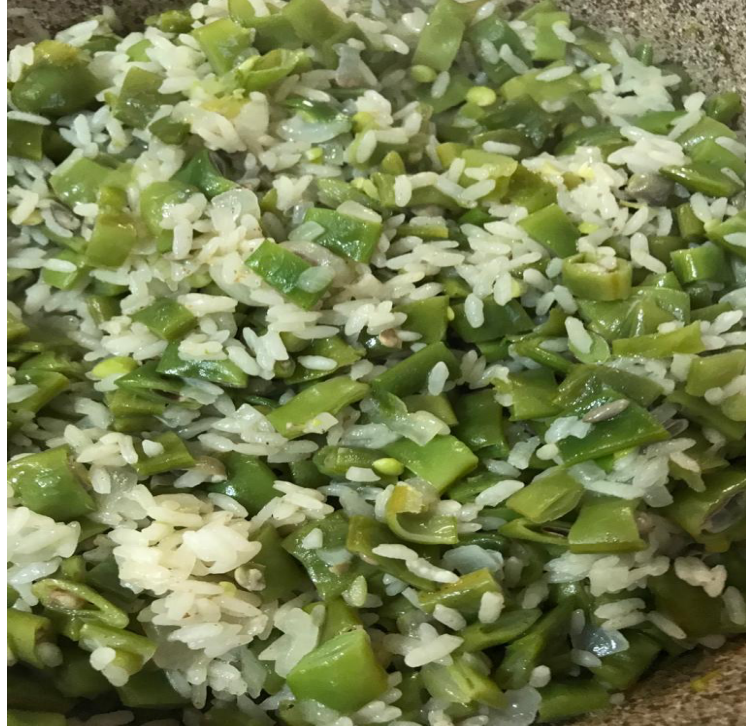
Yeşil Fasulye Diblesi (K1, K21)

Malzemeler

- Fasulye
- Soğan
- Pirinç
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Fasulyeleri ayıklanır ve doğranır.
- Tencereye konular Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Üzerine yemeklik doğranmış soğan, pirinç, tuz ve su eklenir.
- Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişiriyoruz.



Fotoğraf 17: Yeşil Fasulye Diblesi (Kişisel Arşiv)

Yeşil Fasulye Kızartması (K1)

Malzemeler

- Fasulye
- Soğan
- Mısır unu
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Yeşil fasulyeler ayıklanır, 2' ye kırılır.
- Ayıklanan fasulyeler haşlanır.
- Haşlandıktan sonra süzülür ve mısır unu ilave ederek karıştırılır.
- Tavada az yağ ve önlü arkalı kızartılır.



Fotoğraf 18: Yeşil Fasulye Kavurması (Kişisel Arşiv)

Yeşil Fasulye Turşusu Kavurması (K15)

Malzemeler

- Fasulye turşusu
- Soğan
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Fasulye turşularını yıkanır ve tuzundan arındırılarak doğranır.
- Soğanlar ince ince doğranır ve kavurulur.
- Kavrulan soğanların içerisinde doğranmış fasulyeler ilave edilip kavurmaya devam edilir.
- Tuz eklenir ve altı kapatılır.



Fotoğraf 19: Yeşil Fasulye Turşusu Kavurması (Kişisel Arşiv)

Fındıklı Elma Pişirmesi (K8)

Malzemeler

- Fındık
- Elma
- Su
- Şeker
- Pekmez

Yapılışı

- Elmalar yıkanır ve ince ince doğranır.
- Doğranmış elmalar su ile açılmış pekmez ile 15 dakika pişirilir.
- Üzerine fındık ile servis edilir.



Fotoğraf 20: Fındıklı Elma Pişirmesi (Kişisel Arşiv)

Fırın Fasulyesi Kavurması (K1, K21)

Malzemeler

- Fasulye
- Soğan
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Fırında kurutulmuş fasulye yıkanır ve haşlanır.
- Soğanlar ince ince doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Haşlanan fasulyeler kavruan soğana ilave edilir.
- Tuz eklenir. 5-10 dakika kavrulur



Fotoğraf 21: Fırın Fasulyesi Kavurması (Kişisel Arşiv)

Gücüktenne orbası (K4, K21)

Malzemeler

- Gücük tene otu
- Soğan
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ
- Pirinç
- Mısır unu

Yapılışı

- Gücüktenne otu yıkanır ayıklanır ve doğranır.
- Bir tencerede kaynayan suyun içerisine ilave edilir.
- Pirinç ve mısır unu yavaş yavaş ve karıştırılarak ilave edilir.
- Soğan yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Kavrulan soğanlar çorbaya ilave edilir.



Fotoğraf 22: Gücüktenne orbası (Kişisel Arşiv)

Hoşkırın Diblesi (K4, K17)

Malzemeler

- Hoşkırın otu
- Soğan
- Pirinç
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Hoşkırın otu yıkanır, ayıklanır ve doğranır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- İçerisine Hoşkırın otu ve pirinç eklenir.
- Su eklenerek, suyunu çekene kadar pişirilir.



Fotoğraf 23: Hoşkırın Diblesi Kişisel Arşiv)

Hoşkiran Kavurması (K12, K15, K19)

Malzemeler

- Hoşkiran otu
- Soğan
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Hoşkiran otu yıkanır, ayıklanır ve doğranır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- İçerisine Hoşkiran otu eklenerek kavrulur.



Fotoğraf 24: Hoşkiran Kavurması (Kişisel Arşiv)

Isırgan Yemeği (K3)

Malzemeler

- Isırgan
- Mısır unu
- Soğan
- Sarımsak
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Isırgan otları ayıklanır, yıkanır ve haşlanır.
- Bir tencerede su kaynatılır.
- Mısır unu ve ısırgan otu ilave edilir.
- Tuz ilave edilerek 5 dakika daha pişirilir.
- Soğan ve sarımsaklar yemeklik doğranır.
- Başka bir tavada soğan ve sarımsaklar Ayçiçek yağı ile sotelenir.
- Çorbanın içine ilave edilir.



Fotoğraf 25: Isırgan Yemeği (Kişisel Arşiv)

Kaldirik Kavurması (Kabalak) (K1, K15, K19, K21)

Malzemeler

- Kaldirik otu
- Soğan
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Kaldirik otu ayıklanır, yıkanır, doğranır ve haşlanır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Haşlanmış Kaldirik otu ve tuz eklenir ve 5 dakika kavrulur.



Fotoğraf 26: Kabalak Kavurması (Kişisel Arşiv)

Kaldirik Kızartması (K4, K10, K12, K15, K19, K21)

Malzemeler

- Kaldirik
- Mısır unu
- Soğan
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Kaldirik otu ayıklanır, yıkanır, doğranır ve haşlanır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Mısır unu eklenir.
- Az yağ ile arkalı önlü kızartılır.



Fotoğraf 27: Kaldirik Kızartması (Kişisel Arşiv)

Kaldirik Turşu Kavurması (K2, K3, K5, K14)

Malzemeler

- Kaldirik otu turşusu
- Soğan
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Kaldirik otu yıkanır, tuzundan arındırılır ve doğranır.
- Soğanlar yemeklik doğranır, Ayçiçek yağı ile kavurulur.
- Doğranmış otlar soğanların içerisine ilave edilir.
- 5 dakika daha kavrulur.



Fotoğraf 28: Kaldirik Turşu Kavurması (Kişisel Arşiv)

Kara Lahana orbası (Pancar) (K1, K2, K7, K10, K14, K15, K16, K17, K20)

Malzemeler

- Kara Lahana
- Soğan
- Su
- Mısır unu
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Karalahanalar yıkanır, süzölür ve doğranır.
- Soğanlar yemeklik doğranır. Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Kavrulan soğanların üzerine mısır unu ve karalahanalar ilave edilir.
- Su ve tuz ilave edilir.



Fotoğraf 29: Kara Lahana orbası (Kişisel Arşiv)

Kara Lahana Döşemesi (K13)

Malzemeler

- Pancar
- Soğan
- Su
- Pirinç
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Karalahanalar yıkanır, süzülür ve doğranır.
- Soğanlar yemeklik doğranır. Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Kavrulan soğanların üzerine mısır unu ve karalahanalar ilave edilir.
- Su ve tuz ilave edilir.
- Bir tavaya az yağ konulur. Tencereye döşenir ve pişirilir.



Fotoğraf 30: Kara Lahana Döşemesi (Kişisel Arşiv)

Kırmızı Pezik Salatası (K10)

Malzemeler

- Pezik
- Limon
- Sirke
- Sarımsak
- Zeytin yağ
- Tuz

Yapılışı

- Pezik sapı haşlanır.
- Haşlandıktan sonra soğutulur.
- Limon, Sirke, sarımsak, zeytin yağı ile birlikte Pezik sapları karıştırılır.



Fotoğraf 31: Kırmızı Pezik Salatası (Kişisel Arşiv)

Kiraz Tuzlusu Diblesi (K3)

Malzemeler

- Kiraz turşusu
- Soğan
- Pirinç
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Kiraz turşusu yıkanır ve tuzundan arındırılır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Üzerine pirinç ve tuzundan arındırılan kirazlar eklenir.
- Su ilave edilip pişirilir.



Fotoğraf 32: Kiraz Tuzlusu Diblesi (Kişisel Arşiv)

Kiraz Tuzlusu Kavurması (K11)

Malzemeler

- Kiraz turşusu
- Soğan
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Kiraz turşusu yıkanır ve tuzundan arındırılır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Tuzundan arındırılan kirazlar eklenir.
- 10 dakika daha kavrulur.



Fotoğraf 33: Kiraz Tuzlusu Kavurması (Kişisel Arşiv)

Kuzu Kulağı orbasi (K8, K12, K19)

Malzemeler

- Kuzu kulağı
- Fasulye
- Bulgur
- Salça
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Kuzu kulağı otu ayıklanır, yıkanır ve doğranır.
- Soğanlar yemeklik doğranır. Salça ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Kuzu kulağı otu ve fasulye ile edilir. 5 dakika kavrulur.
- Su ilave edilir. Bulgur ilave edilir ve pişirilir.



Fotoğraf 34: Kuzu Kulağı orbasi (Kişisel Arşiv)

Madımak (K10)

Malzemeler

- Madımak
- Bulgur
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ
- Soğan
- Sarımsak
- Salça

Yapılışı

- Madımlar ayıklanır, yıkanır ve doğranır.
- Soğan ve sarımsak yemeklik doğranır. Tencereye alınan Ayçiçek yağında kavrulur.
- Ardından salça ve tuz eklenir.
- Madımlar ilave edilir ve 10 dakika kavrulur.
- Bulgur ilave edilir.
- Sıcak su eklenerek pişmeye bırakılır.



Fotoğraf 35: Madımak Yemeği (Kişisel Arşiv)

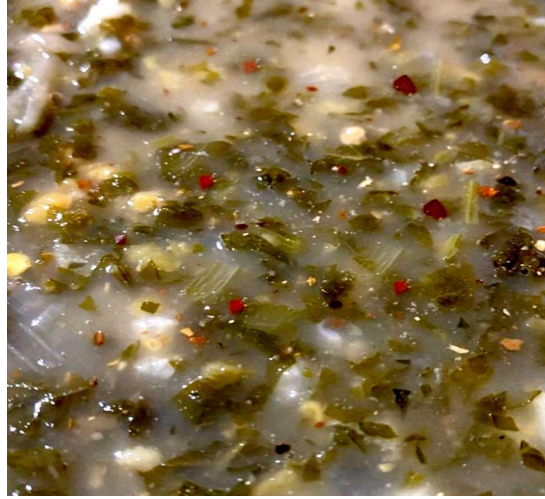
Mendek orbası (K1, K3, K5, K6, K7, K9, K12, K18, K19, K20, K21)

Malzemeler

- Mendek otu
- Su
- Tuz
- Sıvıyağ
- Soğan
- Mısır
- Fasulye

Yapılışı

- Mendek yıkanır, ayıklanır ve doğranır.
- Kaynayan suyun içine ilave edilir.
- Haşlanmış fasulyelerde eklenir.
- Mısır unu ilave edilir
- Soğan yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Kaynayan çorbanın içine ilave edilir.
- Tuz ilave edilerek bir süre pişirilir.



Fotoğraf 36: Mendek orbası (Kişisel Arşiv)

Mısır Ekmeği (K9, K12, K19, K20)

Malzemeler

- Mısır unu
- Beyaz un
- Tuz
- Şeker
- Kabartma tozu
- Sıvı yağ
- Su

Yapılışı

- Mısır unu, beyaz un, tuz, Şeker ve kabartma tuzu bir kabın içerisinde karıştırılır.
- Su ve yağ eklenerek yoğrulur.
- Yağlanmış fırın tepsinin içerisine yayılır.
- Önceden ısıtılmış 180 C fırında 1 saat pişirilir.



Fotoğraf 37: Mısır Unu Ekmeği (Kişisel Arşiv)

Mısır Unu orbası (K7)

Malzemeler

- Mısır unu
- Patates
- Tuz
- Su
- Soğan
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Ayçiçek yağı ve mısır unu kavrulur.
- Soğanlar yemeklik doğranır.
- Patatesler kp doğranır.
- Mısır unu kavurmasının içerisine ilave edilir.
- Su ilave edilir.
- Blender kullanılarak ezilir.



Fotoğraf 38: Mısır Unu orbası (Kişisel Arşiv)

Pancar Çiçeği Kızarması (K6, K18)

Malzemeler

- Pancar çiçeği
- Tuz
- Soğan
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Pancar çiçekleri ayıklanır yıkanır, doğranır ve haşlanır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Pancar çiçekleri ilave edilir.
- Tuz ilave edilir ve 5 dakika kavrulur.



Fotoğraf 39: Pancar Çiçeği Kızarması (Kişisel Arşiv)

Sirkeli Patlıcan Kızartması (K11, K16, K17)

Malzemeler

- Patlıcan
- Mısır unu
- Tuz
- Sarımsak
- Sirke
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Patlıcanlar soyulur ve ortadan ikiye kesilir.
- Tuzlu suda 10 dakika haşlanır. Suyu süzülür ve soğumaya bırakılır
- Mısır ununa bulanarak Ayçiçek yağı ile kızartılır.
- Üzerine sirke ilave edilerek servis edilir.



Fotoğraf 40: Sirkeli Patlıcan Kızartması (Kişisel Arşiv)

Pezik Kavurması (K13)

Malzemeler

- Pezik
- Soğan
- Tuz
- Su
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Pezik otu ayıklanır, yıkanır, doğranır ve haşlanır.
- Pirinçler az su ile haşlanır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Üzerine haşlanmış pirinç, Pezik otu ve tuz ilave edilir.
- 10 dakika kavurulur.



Fotoğraf 41: Pezik Kavurması (Kişisel Arşiv)

Pezik Mucveri (K2, K14)

Malzemeler

- Pezik
- Tuz
- pirinç
- Sıvıyağ
- Karabiber
- Un

Yapılışı

- Pezik otu ayıklanır, yıkanır, doğranır ve haşlanır.
- Pirinç haşlanır.
- Soğanlar yemeklik doğranır.
- Haşlanmış Pezik otu, pirinç, soğan, un, tuz ve karabiber bir kap içerisinde karıştırılır.
- Tavaya Ayçiçek yağı ilave edilir. Ve karıştırılan harç tavaya eşit şekilde yayılır.
- Arkalı önlü kızartılır.



Fotoğraf 42: Pezik Mucveri (Kişisel Arşiv)

Pezik Turşusu Kavurması (K3, K15)

Malzemeler

- Pezik Turşusu
- Soğan
- Tuz
- Su
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Pezik turşusu yıkanır tuzundan arındırılır.
- Pirinçler az su ile haşlanır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Üzerine haşlanmış pirinç, Pezik otu ve tuz ilave edilir.
- 10 dakika pişirilir.



Fotoğraf 43: Pezik Turşusu Kavurması (Kişisel Arşiv)

Rezene Diblesi (K5)

Malzemeler

- Rezene
- Tuz
- Su
- Pirinç
- Sıvıyağ
- Karabiber

Yapılışı

- Rezene ayıklanır, yıkanır, doğranır ve haşlanır.
- Soğanlar yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Üzerine pirinç ve haşlanmış rezene eklenir.
- Su ilave edilip pişirilir.



Fotoğraf 44: Rezene Diblesi (Kişisel Arşiv)

Sakarca Kızartması (K4, K9, K10, K12, K17, K19, K20)

Malzemeler

- Sakarca otu
- Tuz
- Mısır unu
- Sıvıyağ

Yapılışı

- Sakarca otu ayıklanır, yıkanır, doğranır ve haşlanır.
- Haşlanan sakarca otu mısır unu ile ayrı bir kaptaki karıştırılır.
- Tuz ilave edilir.
- Tavaya Ayçiçek yağı ilave edilir.
- Karıştırılan harç arkalı önlü kızartılır.



Fotoğraf 45: Sakarca Kızartması (Kişisel Arşiv)

Samaksa Tatlısı (K8, K13)

Malzemeler

- Pekmez
- Şeker
- Mısır unu

Yapılışı

- Pekmez, şeker ve mısır unu bir tencerede karıştırılır.
- Kısık ateşte sürekli karıştırarak kaynatılır.
- Buzdolabın alınır.
- 12 saat buzdolabında bekletilir.



Fotoğraf 46: Samaksa Tatlısı (Kişisel Arşiv)

Yeşil Domates Tuzlusuz Kızartması (K2, K8, K11, K14)

Malzemeler

- Yeşil domates turşusu
- Soğan
- Sıvıyağ
- Tuz

Yapılışı

- Yeşil domates yıkanır ve tuzundan arındırılır.
- Soğan yemeklik doğranır ve Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Tuzundan arındırılan yeşil domatesler ilave edilir.
- 5 dakika kavrulur.



Fotoğraf 47: Yeşil Domates Tuzlusuz Kızartması (Kişisel Arşiv)

Mısır Yarmalı Kara Lahana Sarması (K6, K18)

Malzemeler

- Kara lahana
- Mısır yarması
- Soğan
- Bulgur
- Salça
- Sıvı yağ
- Su
- Tuz

Yapılışı

- Kara lahana ayıklanır, yıkanır ve haşlanır.
- Soğan yemeklik doğranır Ayçiçek yağı ile kavrulur.
- Salça ve bulgur ilave edilir. Üzerine su eklenir.
- Haşlanan kara lahanalar, hazırlanılan iç harç ile birlikte sarılır.
- Sarılan kara lahanalar bir tencereye yerleştirilir ve salçalı su ile pişirilir.



Fotoğraf 48: Mısır Yarmalı Kara Lahana Sarması (Kişisel Arşiv)

SONUÇ VE ÖNERİLER

Vegan/ vejetaryen beslenme insanlar için bazen zorunluluk bazen de tercih sebebi olmuştur. Ekonomik refah seviyesinde bulunan ülkelerde tercih sebebiyken fakir sayılan ülkelerde zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazı dini inanç ve değerlere göre de hayvansal ürünler tamamen reddedilmiştir. Vegan/ vejetaryen beslenmenin sağlık açısından etkileri incelendiğinde zararlı etkileri olabileceği kadar faydalı yönlerinin de bulunduğu değerlendirilmektedir. Örneğin vegan/vejetaryen beslenme uygulamasında birey besin tercihlerini doğru planlarsa bitkisel kaynaklı non hem demirinde emilimini destekleyerek kansızlık oluşma riskini önleyebilmektedir. Ya da bitkisel kaynaklı B12 vitamini supplementlerini besin tüketimlerine eklediklerinde B12 vitamini yetersizliği riskini ortadan kaldırabilmektedirler. Bu açıdan değerlendirildiğinde vejetaryen beslenme insülin direnci, Tip2 diyabet, kanser gibi hastalıklara karşı korunma sağladığı için sağlık profesyonelleri tarafından pozitif yanları vurgulanmaktadır. Tüm bunlar ile vegan/ vejetaryen beslenen insan sayısı giderek artmakta olup bir yaşam şekli halini almaktadır.

Giresun, Karadeniz Bölgesinin Doğu Karadeniz kısmında bulunan tarihi ve coğrafi özelliklerine bakıldığında oldukça zengin değerlere sahip bir ildir. Giresun ülkenin en çok yağış alan illeri arasında olduğu için bitki örtüsü bakımından ziraate uygun topraklara sahiptir. İl kendiliğinden yetişen, yemeğe uygun otların bulunduğu yaylalara sahiptir. Bunun dışında sebze tarımcılığı da yapılmaktadır. Tüm bunlar incelendiğinde vegan/ vejetaryen mutfak açısından Giresun mutfağını öne çıkarmak gerekmektedir. Gastronomi turizmi açısından bu kadar yüksek potansiyele sahip Giresun ili hak ettiği değeri maalesef ki görememiştir. Bu çalışmanın amacı tam bu noktada önem kazanmaktadır. Bu araştırma Giresun'da aktif yaşayan yöre halkının yemek kültürünün vegan/vejetaryen mutfak kapsamında incelenerek Giresun ilinin gastronomi turizmi açısından gelişmesine katkı sağlanmasıdır. Görüşmeler özellikle 50 yaş ve üzeri yöre halkı ile yapılmıştır. Görüşme sonucunda hiçbir hayvansal gıdayı

reçetelerine eklemedikleri tespit edilmiştir. Görüşmeler sırasında yöre halkının bu reçeteleri Vegan/ vejetaryen beslenmek amacıyla bilinçli yapmadıkları anlaşılmaktadır. Yörede Vegan /vejetaryen beslenme farkında olmadan gelenek haline gelmiştir. Yöre halkının yaş standartlarına bakılarak alınan cevaplar karşılaştırıldığında, yemek reçetelerinin aslının bozulmadığı yıllar süren bir kültürü kapsadığı açık ve nettir.

Vegan/ vejetaryen beslenen insan sayısı dünyada gün geçtikçe artmaktadır. Yapılan bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında Giresun ilinin yemek kültürünün de vegan/ vejetaryen beslenmeye tamamen uygun olan birçok örneğinin bulunduğu görülmektedir. Herhangi bir hayvansal ürün bulunmayan tamamen sebzelerden ve bitkilerden oluşan, bitkisel yağların ve baharatların kullanıldığı Giresun'a ait yüzde yüz vegan yemek reçetelerine çalışmada yer verilmiştir. Vegan/ vejetaryen beslenme için Giresun ili tartışılmaz bir zenginliğe sahip olmakla birlikte gastronomi turizmi açısından da önemli bir uğrak yer konumundadır. Sürdürülebilir gastronomi turizminin dünyada ve Türkiye'de daha çok tanınması ve gelişmesi için; yöre halkına yaptıkları yemeklerin ne kadar değerli olduğu konusunda bilinç aşılmalı, yörede girişimcilik desteklenmeli ve yöreye ait oluşan kültürün kaybolmaması için reçeteler tasdiklenmelidir. Bu değerlerin insanlığa sunulması ve daha çok gelişmesi için daha çok tanıtım ve bilgilendirme yapılmalı, Giresun iline özgü vegan/ vejetaryen beslenme temalı organizasyonlar, festivaller düzenlenmelidir. İlerleyen çalışmalarda daha çok yöre mutfağı incelenmeli ve bu konuda literatür genişletilmelidir. Çalışmaların başlatılması için en büyük görev Giresun İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'ne ait olup yönetimin, yöre halkının ve çalışma alanı bu konu olan bireylerin çalışmalarını hızlandırması gerekmektedir. Beslenme üzerine çalışmalar yapan bireylerin Giresun Yöre Mutfağı'nı incelerken daha çok vegan/ vejetaryen beslenmeye yer vermeleri ve böylece bu konunun daha çok öne çıkması sağlanmalıdır. Böylelikle vegan/ vejetaryen mutfağa örnek olabilecek başka bölgeler de araştırılabilir ve araştırılan bu bölgelerde gastronomi turizmine kazandırılabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, Ü.F. (2019) “*Osmanlı Sarayında Aşure Yapımı ve Dağıtımı (XVIII.-XIX. Yüzyıllar)*”, Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi, 90, 99-110.
- Agnoli C., Baroni L., Bertini I., Ciappellano S., Fabbri A., Papa M., Pellegrini N., Sbarbati R., Scarino M.L., Siani V., et al. *Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition*. Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. 2017;27: 1037–1052.
- Akbulut, S. & Özkan, ZC (2014). *Trabzon Bölgesinde (Türkiye) Bazı Yabani Bitkilerin Geleneksel Kullanımı* Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergis, 14 (1) , 135-145 .
- Akkuş, İ. (1995). *Serbest Radikaller Ve Fizyopatolojik Etkileri*. Mimoza Yayınları, Konya.
- Akman M (ed.), Başoğlu S. *Akdeniz Bölgesi Tahıl Yemekleri Ve Beslenmemizdeki Yeri*, Türk Mutfağı içerisinde Akdeniz Bölgesi Yemeklerinin Yeri Ve Önemi. Silifke - 1995.
- Akman M (ed.), Merdol T.K. *Akdeniz Yöremiz Mutfağı Et Yemekleri Ve Bu Yemeklerin Sağlık Ve Beslenme Açısından Değerlendirilmesi*. Türk Mutfağı içerisinde Akdeniz Bölgesi Yemeklerinin Yeri Ve Önemi. Silifke - 1994.
- Aksürmeli, Z. S. T., & Beşirli, H. (2019). *Vegan kimliğin oluşumu: vegan olmak ve vegan kalmak*. Akademik Hassasiyetler, 6(12), 223-2.

- Aktaş, N., & Algan, G. Ö. (2018). RawFood. In F. Nizamhoğlu (Ed.), *Gastronomide Güncel Konular* (pp. 117-128). KONYA: Billur Yayınevi.
- Aktaş, N., Şen A, Çil, M. *Gastronomi Turizminde Yeni Bir Eğilim: Vejetaryen ve Vegan Festivaller.*
- Altaş, A. (2017). *Vegetarianism and Veganism: Current Situation in Turkey in the Light of Examples in the World.* Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5(4), 403-421.
- Arıman, E. (2016). *Vegan Endüstri Nereye?*.Food Time Dergisi, Ekim Sayısı.[<http://www.foodtime.com.tr/makale/vegan-endustri-nereye-m322.html>] (Erişim Tarihi: 05.05.2019).
- Atalay, S. (2016). *Ziyaretçilerin Edirne İli Gastronomik İmaj Algılarının Değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Ayan, AK, Çalışkan, Ö., & Çirak, C. (2006). *Isırganotu (Urtica s pp.)'nun ekonomik ve tarımı.* Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi (. Anadolu Tarım Bilimleri Dergisi) , 21 (3), 357-363.
- Aybuke Ceyhun-Sezgin, Firdevs Yönet, “*The Importance of Turkish Cuisine in Gastronomy Tourism*” Researches on Science and Art in 21st Century Turkey, Ed: Hasan Arapgirlioğlu, Atilla Atık, Robert Elliott, Edward Turgeon, Gece Publishing, Ankara 2017. s.497. 66.
- Ayça Ilgaz, Eda Pınar, Sena Yaprak Özdemir ve Ege Üniversitesi Psikoloji Böl. Öğrencileri, “*Bir Tahakkük Biçimi Olarak Türçülük: Etin Cinsel Politikası Üzerine*”, Online Psikoloji Dergisi, 2018, s.1.

- Aydoğdu, A. & Duman, S. (2017). *Destinasyon çekicilik unsuru olarak gastronomi turizmi: Kastamonu örneği*. Turizm ve Araştırma Dergisi, 6(1), 4-23.
- Ayyıldız, S., & Sezgin, A. C. (2021). *Vejetaryen/vegan bireylerin yiyecek içecek işletmeleri tercihleri ve sorunları*. Journal of tourism research institute, 2(1), 1-16.
- Balcı, T.N. (2018). *Türkiye'de yaşayan vegan ve vejetaryen bireylere özgü besin tüketim sıklığı anketi geliştirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Baldıran, ř. ve Ulubay, A. (2008). Sinop, Samsun, Giresun, Ordu. Gürhan Aktaş (Ed), *Türkiye Turizm Coğrafyası içinde* (s. 403- 424). Ankara.
- Baroni L., Goggi S., Battino M. *VegPlate: A Mediterranean-Based Food Guide for Italian Adult, Pregnant, and Lactating Vegetarians*. J. Acad. Nutr. Diet. 2017 (Baroni ve ark., 2017).
- Baysal A, Merdol T.K, Sacır F.H, Taşçı N.C, Başoğlu S. *Türk Mutfağından Örnekler*. Kültür Bakanlığı Yayınları-1570, Tanıtma Eserleri Dizisi-56. Kültür Bakanlığı. 2. Baskı. ISBN: 9751710553 Ankara – 1996. ss: 1-11.
- Bekar, A. ve Belpınar, A. (2015). *Turistlerin Gastronomi Turizmine İlişkin Görüşlerinin Milliyetlerine Göre Değerlendirilmesi*. Journal of Yasar University, 10(38), 6519– 6530.
- Bekdemir, Ü. (2015). ”*Giresun İlinde Yerleşme*”, Bekdemir,Ü. Ve Fatsa ,M. (ed.) , Geçmişten Günümüze Giresun, Giresun İl Özel İdaresi Kültür Serisi-4,İstanbul 2015;146-147.

- Belli O (ed.), Çomaklı Z. *Geleneksel Erzurum Mutfak Kültürü Ve Yemekleri*. I. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yemekleri Sempozyumu, Bitlis - 2009. ss: 172-182.
- Berkow S.E., Barnard N.D. *Blood pressure regulation and vegetarian diets*. Nutr. Rev. 2005;63:1-8.
- Beşirli, H. (2012). *Yemek Sosyolojisi, Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bir Bakış*. Phoenix, 1-184.
- Birliği, T. S. (2014). *Tursab Gastronomi Turizm Raporu*. İstanbul: Türkiye Seyehat Acentaları Birliği.
- Bozkurt Güvenç, 2010, a.g.e. 120, 123.
- Brian A. Dominick, *Hayvan Özgürlüğü ve Sosyal Devrim*, Sonsöz, Çev.: Barış Gün, İlksen Baysaling, 1997.
- Bucak, T. & Aracı Ü.E. (2013) *Türkiye’de gastronomi turizmi üzerine genel bir değerlendirme*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16 (30), 203-216.
- Büyükşalvarcı, A. & Akkaya, A. (2018). *The evaluation of gastronomy festivals as events tourism*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 67, 452-467.
- Carol J. Adams, *Etin Cinsel Politikası*, Feminist-Vejetaryen Eleştirel Kuram, 1. Baskı, İngilizceden çeviren: G. Tezcan & M. E. Boyacıoğlu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2013, s. 104-105. 159 .
- Chandra-Hioe, M. V., Lee, C., & Arcot, J. (2019). *What is the cobalamin status among vegetarians and vegans in Australia?* International

Journal of Food Sciences and Nutrition, 1-12.
doi:10.1080/09637486.2019.1580681.

Claus Leitzmann, *Vegetarian nutrition: past, present, future*, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 100, Issue suppl_1, July 2014, Pages 496S–502S.

Cohen, E. ve Avieli, N. (2004). *Food in Tourism: Attraction and Impediment*, Annals of Tourism Research, 31(4), 755-778.

Correia, A., Motial, M., Da Costa, F.C. ve Peres, R. (2008). *The Determinants of Gastronomic Tourists Satisfaction: A Second – Order Factor Analysis*, Journal of Foodservice, 19(3), 164-176.

Costa I., Gill P.R., Morda R., Ali L. “*More than a diet*”: A qualitative investigation of young vegan women’s relationship to food. *Appetite*. 2019;143:104418.

Cömert, M. & Sökmen, A. (2017). *Türkiye’de gastronomi turizmi: Antalya’da konaklayan turistler üzerine bir araştırma*. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 14(3), 6-26.

Cömert, M. (2014). “*Turizm Pazarlamasında Yöresel Mutfakların Önemi ve Hatay Mutfağı Örneği*”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(1), ss. 64-70.

Cömert, M., & Özkaya, F. D. (2014). *Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi*. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(2), 62-66.

Craig W.J. Health effects of vegan diets. *Am. J. Clin. Nutr.* 2009;89:1627–1633.

Czarniecka-Skubina E, Górska-Warsewicz H, Trafiałek J. Attitudes and Consumer Behavior toward Foods Offered in Staff Canteens. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Aug 27;17(17):6239. doi: 10.3390/ijerph17176239. PMID: 32867281; PMCID: PMC7504587.

Çelebi, YK. *Giresun'da geleneksel Şarküteriler* (2019). Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı (Yüksel Lisans Tezi), (Danışman: Mehmet Akif Korkmaz), Giresun.

Çevik N.K. *Türk Mutfağının Akdeniz Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri Yönünden Değerlendirilmesinin Önemi*. V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi. Maddi kültür seksiyon bildirimleri, Ankara - 1996. ss: 194-199.

Demirel, H., & AYYILDIZ, S. (2017). *Mutfak Kültürü ve Değişimi; Giresun İli Örneği* (Culinary Culture and Change; Example. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 280, 298.

Deveci, B., Türkmen, S. ve Avcıkurt, C. (2013). *Kırsal Turizm ile Gastronomi Turizmi İlişkisi: Bigadiç Örneği*, *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 29-34.

Dilek, S. E. (2018). *Türkiye’de vejetaryen/vegan oteller mümkün mü?* kavramsal bir tartışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-18.

Donaldson, B. (2016). *From Ancient Vegetarianism to Contemporary Advocacy: When Religious Folks Decide That Animals are No Longer Edible*. *Religious Studies and Theology*, 35(2): 143-160.

- Du Rand Ge, Heath E. (2006). “Towards a framework for food tourism as an element of destination marketing”, *Current Issues In Tourism*, 9: 206–34.
- Elorinne A.L., Alfthan G., Erlund., I, Kivimäki H., Paju A. ve Salminen I. (2016). *Food and nutrient in take and nutritional status of finish vegans and non-vegetarians*. PLoSOne, 11(3). 05 Mayıs 2020 tarihinde <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151296> adresinden erişildi.
- Erciyas, N., & Yılmaz, İ. (2021). *Gastronomi turizminin gelişiminde gastronomi festivalleri ve Türkiye’deki mevcut durum*. ART/Icle: Sanat Ve Tasarım Dergisi, 1(1), 91-108.
- Ertaş, Y., & Gezmen-Karadağ, M. (2013). *Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri*. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(1), 117-136.
- Evu. (European Vegetarian Union). (2021). Erişim: <http://www.euroveg.eu/news/> (26.07.2021).
- Faroqhi, Suraiya ve Neumann, Christoph K. (2006). Soframız Nur, Hanemiz Mamur. (Çeviren: Zeynep Yelçe). Kitap Yayınevi, s.38, İstanbul.
- Fields, K. (2002). *Demand for the Gastronomy Tourism Product: Motivational Factors*, in: Hjalager, A.M. and Richards, G. (Eds.), *Tourism ve Gastronomy*, London: Routledge, pp. 36 – 51.
- Fontana L., Meyer T.E., Klein S., Holloszy J.O. *Long-term low-calorie low-protein vegan diet and endurance exercise are associated with low cardiometabolic risk*. Rejuvenation Res. 2007;10:225–234.

Gary Yourofsky ile röportaj, “*Gary Your of sky: Veganlık Herkes içindir!*”
Gaia Dergi, Sürdürülebilir Yaşam Dergisi, Haziran 2015, Sayı: 1, s.
26-29.

Gheorghe, G., Tudorache, P. ve Nistoreanu, P. (2014). *Gastronomic Tourism, A New Trend For ConTemPorary Tourism?* Cactus Tourism Journal, 9(1), 12–21.

Giresun Giresun Valiliği, (2013). *81 İlde Kültür ve Şehir Giresun*, Seçil Ofset, İstanbul.

Giresun Valiliği,(2008),*Giresun Yemekleri*, Bilgi Ajans.

Gökdeniz, A.; Erdem, B.; Dinç, Y. & Çelik Uğuz, S. (2015). *Gastronomi turizmi: Ayvalık'ta yerli turistler üzerinde görgül bir araştırma.* Journal of Tourism and Gastronomy Research, 3(1), 14-29.

Greenebaum, J. (2012). *Veganism, Identity and the Quest for Authenticity*, Food, Culture&Society, Vol: 15, No: 1, pp. 130.

Groot, B. (2017). *Vegan Monkey Blog*, Types of Vegans and Vegetarians, <https://veganmonkey.nl/en/typesvegans/>, 07.02.2021 tarihinde erişilmiştir.

Gülen, M. (2017). *Gastronomi turizmi potansiyeli ve geliştirilmesi kapsamında Afyonkarahisar ilinin değerlendirilmesi.* Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, 1(1), 31-42.

Güler, S. (2010). *Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları.* Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26(S 1), 24-30.

- Gürsoy, D. (2013). *Yiyelim İçelim Tarihini Bilelim*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Gürsoy, Y. (2017). *Giresun merkez yöresinde gastronomi turizmi üzerine genel bir değerlendirme*. Journal of International Social Research, 10(51).
- Güzel Şahin, G. & Ünver, G. (2015). *Destinasyon pazarlama aracı olarak gastronomi turizmi: İstanbul'un gastronomi turizmi potansiyeli üzerine bir araştırma*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3(2), 63-73.
- Güzelbey CC. Gaziantep Mutfağı. (www.turkish-cuisine.org, 2021)
- Hafize Öztürk Türkmen, “Tarihsel Olarak Kadın Şifacılık ve Tıbbın Değerleri” Lokman Hekim Journal, 2011; 1 (2): 21-27.
- Haig, A. (1892). *Uric Acid As a Factor in the Causation of Disease*, Hardcover Yayıncılık.
- Halıcı N. *Karadeniz Bölgesi Yemeklerine Genel Bir Bakış*. V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi. Maddi Kültür Sektörün Bildirileri, Ankara-1996. ss: 183- 184
- Hall. M. C., Sharples, L., Mitchell R., Macionis, N. and Cambourne B. (2003). *Food tourism around the world: development, management and markets*. Butterworth-Heinemann: Elsevier.
- Hamlacıbaşı, F. Ü. (2008). *Yiyecek Turizmi ve Yiyecek Turizmi Açısından Bozcaada'nın Kaynakları*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

- Happy Cow (2019). 10 Top Vegan- Friendly Cities. [URL: <https://www.happycow.net/vegtopics/travel/topvegan-friendly-cities>] (Erişim Tarihi: 05.05.2021).
- Hayati Beşirli, “Yemek, Kültür ve Kimlik” Mill Folklor, 22, 87, 2010, s. 159-169.
- Hayvan Deneyi Yapılmamış rnler Vegan mı?* Abolisyonist Vegan < (07.02.2021).
- Hines, D. M. (2010). Vegetarians and vegans in kentucky. Unpublished master's Theses. University of Kentucky. U.S.A.
- Impossible Foods (2021). *Impossible Whopper*. [URL: <https://impossiblefoods.com/burgerking/>], (Erişim Tarihi: 30.06.2021).
- kiz, A. N., & Solunoğlu, (2018) A. *Otel İşletmelerinde Vejeteryan Gıdalara Yönelik Tutum ve Uygulamalar*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 6/Special issue3 14-25.
- rigler, F. & Güler, M. E. (2015). *Türkiye'deki profesyonel turist rehberlerinin gastronomi turizmine bakışı*. 1. Uluslararası Gastronomi Turizmi Kongresi Bildiri Kitabı, İzmir.
- Janssen, M., Busch, C., Rdiger, M., & Hamm, U. (2016). *Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture*. Appetite, 105, 643-651. DOI: 10.1016/j.appet.2016.06.039.
- Jeffrey Moussaieff Masson, *Tabağındaki Yz, Gıda Hakkındaki Gerekler*, 1. Baskı, ev.: Zlal Kalkandelen, Paloma Yayınevi, Ankara, 2015, s. 15.

Jonathan Safran Foer, 2015, a.g.e. s. 31-35.

Kansanen, I. (2010). *Vegan Travel-The Ways How Vegan Diet Influences Travel Experience*, Bachelor's Thesis, Haaga-Helia University of Applied Sciences, Finland, pp. 13.

Kansanen, I. (2013). *Vegan travel-The ways how vegan diet influences travel experience*.

Karabudak, E. (2012). *Vejetaryen beslenmesi*. Ankara: Klasmat.

Karahan, G. (2019). *Gastronomi turizminin yerel halk üzerindeki algısı ve sürdürülebilirliği: Giresun ili örneği* (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).

Karayel, R. & Bozoğlu, H. (2008). *Türkiye'nin farklı bölgelerinden toplanan yerel bezelye popülasyonunun bazı agronomik özellikleri*. *Anadolu tarım bilimleri dergisi*, 23 (1).

Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. *Health effects of vegetarian and vegan diets*. *Proc Nutr Soc*. 2006 Feb;65(1):35-41.

Kivela, J. & Crofts, J. C. (2006). *Tourism and gastronomy: gastronomy's influence on how tourist experience a destination*. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 30(3), 354-377.

Kodaş, D. ve Dikici, E. (2012). *"Ahlal, Kırsal Bölgesinde Gastronomi Turizminin Muhtemel Toplumsal Etkileri Üzerine Nitel Bir Çalışma"*, *Aksaray Üniversitesi İİBF Dergisi*, 4(2), ss. 51-68.

Larpin C, Wozniak H, Genton L, Serratrice J. *Alimentations végétariennes et véganes : quelles conséquences sur la santé ?* [Vegetarian and

vegan diets and their impact on health]. Rev Med Suisse. 2019 Oct 16;15(667):1849-1853. French. PMID: 31617971.

Le L.T., Sabaté J. Beyond Meatless, *the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts*. Nutrients. 2014;6:2131–2147.

Igaz, A., Pınar, E., Özdemir, S.Y. (2016). *Bir Tahakkük Biçimi Olarak Türcülük: Etin Cinsel Politikası Üzerine*, ONTO Online Psikoloji Dergisi, Sayı 9, 44-48.

Mangels A.R. (2014). *Bone nutrients for vegetarians*. Am J ClinNutr. 100(1), 46975.

Mann, S. E. (2014). *More than just a diet: An inquiry into veganism* Anthropology Senior Theses. Paper 156.

Mariotti, F., & Gardner, C. D. (2019). *Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets-A Review*. Nutrients, 11(11), 2661.

Mckercher, B., Okumuş, F., Okumuş, B.. (2008). “*Food tourism as a viable market segment: it’s all how you cook the numbers*”, Journal Of Travel & Tourism Marketing, 25(2): 137- 148.

Meatless Monday (2021). Erişim: [\(http://www.meatlessmonday.com/the-global-movement/\(26.07.2021\)\)](http://www.meatlessmonday.com/the-global-movement/(26.07.2021)) (26.07.2021).

Medawar E., Huhn S., Villringer A., Witte A.V. *The effects of plant-based diets on the body and the brain: A systematic review*. Transl. Psychiatr. 2019;9:226.

- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets*. J Acad Nutr Diet, 116(12), 1970-1980.
- Ongan, D., & Ersoy, G. (2011). *Vejetaryen sporcular: Özel gereksinimleri*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 9(1), 261-270.
- Öğüt H (ed.). A'dan Z'ye Türkiye Lezzet Rehberi. İstanbul - 2004. ss: 5-98 .
- Özgüneş, R. E. & Bozok, D. (2017). *Gözde bir destinasyon mutfağı: Bodrum'un yöresel lezzetleri*. İçinde D. Bozok; C. Avcıkurt; M. Doğdubay; M. Sarıoğlan ve 69 G. K. Girgin (editörler), Gastronomi Üzerine Araştırmalar, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özöğütçü, B. (2018). *Turist Rehberlerinin Gastronomi Bilgisi ve Algısının Tavsiye Niyetine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırklareli.
- Patan, Z. (2017). *Giresun İlindeki Doğakent İlçesinde Yetişen Vaccinium Türlerinin Polmolojik ve Morfolojik Özellikleri Üzerine Araştırmalar* (Master's thesis, Fen Bilimleri Enstitüsü).
- Perry, C. L., Mcguire, M. T., Neumark-Sztainer, D. ve Story, M. (2001). *Characteristics of Vegetarian Adolescents in a Multiethnic Urban Population*, Elsevier Science, New York, pp.11.
- Pirnar, I., Kurtural, S. & Tutuncuoğlu, M. (2019). *Festivals and destination marketing: An Application from Izmir City*. Journal of Tourism. Heritage & Services Marketing, 5 (1), 9-14.
- Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. J. Amer. Diet. Assoc. 2009;109:1266–1282.

- Radnitz, C., Beezh, B. ve Dimatteo, J. (2015). *Old investigation of life stylechoices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons.* 05 Mayıs 2021 tarihinde <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.026> adresinden erişildi.
- Richter M., Boeing H., Grünewald-Funk D., Heseke H., Kroke A., Leschik-Bonnet E., Oberritter H., Strohm D., Watzl B., *The German Nutrition Society (DGE) Vegan Diet Position of the German Nutrition Society (DGE) Ernährung. Umschau. Int.* 2016;4:92–102.
- Rizzo G.,Lagana A.S., Rapisarda A.M., La Ferrera G.M., Buscema M. ve Rossetti P. (2016). *Vitamin B12 among vegetarians: status, assessment and supplementation.* *Nutrients*, 8(12), 767.
- Rosell M., Appleby P., Spencer E., Key T. Weight gain over 5 years in 21,966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford. *Int. J. Obes.* 2006;30:1389–1396.
- Sağlamtaş, E. (2019). *Kırsal alanlarda düzenlenen yemek festivallerinin sosyal boyutunun algılanan toplumsal katkıya etkisi: Yeşilüzümlü Kuzugöbeği Mantar Festivali örneği.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sakkas H, Bozidis P, Touzios C, Kolios D, Athanasiou G, Athanasopoulou E, Gerou I, Gartzonika C. *Nutritional Status and the Influence of the Vegan Diet on the Gut Microbiota and Human Health.* *Medicina (Kaunas).* 2020 Feb 22;56(2):88.
- Santich, B. (2004). *The Study of Gastronomy and its Relevance to Hospitality Education and Training,* *Hospitality Management,* Sayı:23, 15-24.

- Sebastiani G, Herranz Barbero A, Borrás-Novell C, Alsina Casanova M, Aldecoa-Bilbao V, Andreu-Fernández V, Pascual Tutusaus M, Ferrero Martínez S, Gómez Roig MD, García-Algar O. The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring. *Nutrients*. 2019 Mar 6;11(3):557.
- Selwood, J. (2003). *The Lure of Food: Food as An Attraction in Destination Marketing*, <http://pcago.uwinnipeg.ca/Prairie-Perspectives/PPVol04/selwood.pdf>. Erişim Tarihi: 5.01.2018.
- Seyitoğlu, F., & Çalışkan, O. (2014). *Turizm Literatüründe Türk Mutfağı Üzerine Yapılan Araştırmaların*. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 23, 35.
- Sezgin, Ö. Ü. A. C., & Ayyıldız, S. (2019). *Gastronomi Alanında Vejetaryen/Vegan Yaklaşımı; Giresun Yöre Mutfağı'nın Vejetaryen Mutfak Kapsamında İncelenmesi*. *Siyasi Sosyal ve Kültürel Yönleriyle Türkiye ve Rusya*, 1(1), 505-53.
- Shah B, Newman JD, Woolf K, Ganguzza L, Guo Y, Allen N, Zhong J, Fisher EA, Slater J. *Anti-Inflammatory Effects of a Vegan Diet Versus the American Heart Association-Recommended Diet in Coronary Artery Disease Trial*. *J Am Heart Assoc*. 2018 Dec 4;7(23):e011367.
- Sharifi Mohammad Hossein, Eftekhari Mohammad Hassan, Behnezhad Behrouz Babajafari and Seyed Muhammed Mazloomiand, "Vegetarian and Western Diets in Islam", *Europe- Revue Litteraire Mensuelle*, 2016, s.532-535.
- Sobiecki J.G., Appleby P.N., Bradbury K.E., Key T.J. *High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: Results from the European Prospective*

Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford study. *Nutr. Res.* 2016;36:464–477. doi: 10.1016/j.nutres.2015.12.016.

Son, G. Y. T., & Bulut, M. (2016). *Vegan and vegetarianism as a life style Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik*. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 830-843.

Son, GYT., & Bulut, M. (2016). *Biyoetik çerçevesinde vegan ve vejetaryenlik* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Sosyal Çevre Bilimleri Anabilim Dalı).

Son, GYT., & Bulut, M. (2016). *Vegan and vegetarianism as a life style Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik*. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 830-843.

Sormaz, Ü., Özata, E. ve Güneş, E. (2015). *Turizmde Gastronomi*. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 67–73.

Sünnetçioğlu, S., Mercan, Ş. O., Yıldırım, H. M., & Türkmen, S. (2017) *Veganların Restoranlarda Karşılaştıkları Sorunlar Üzerine Bir Araştırma*. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/Special issue2241-252.

Şengül, S. ve Türkay, O. (2015). *Doğu Karadeniz Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği Sorunlar ve Çözüm Önerileri*, *Doğu Karadeniz Bölgesi Sürdürülebilir Turizm Kongresi Bildiri Kitabı*, 599-606.

Tatlıcı, G. (2018). *Görsel belleğin izinde Türk resminde yemek kültürü*.

The Vegan Society. (2020). *Vegan tanımı*. 06 Haziran 2021 tarihinde <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism> adresinden erişildi.

- The Vegan Word (2019). Top 25 *Vegan-Friendly Cities In 2019*. [URL: <https://theveganword.com/vegan-friendlycities-2018/>] (Erişim Tarihi: 05.05.2021).
- TIKKANEN, I. (2007). *Maslow's hierarchy and food tourism in Finland: five cases*. British Food Journal, 109(9), 721–734.
- Tonstad S., Butler T., Yan R. ve Fraser G.E. (2009). *Type of vegetariandiet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes*. Diabetes Care, 32(5), 791-6.
- Tunçay, Y. (2016). *Veganism in Terms of Bioethics from Different View points*, Journal of Current Researches on Health Sector, Vol: 6, No: 1.
- Tural, K.S. (2018). *Veganlar ne ister? Veganların seyahat deneyimlerinden hareketle seyahat acentaları ve turist rehberleri için bir yol haritası önerisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Tüfekçi, Ö. K.; Kalkan, G. & Tüfekçi, N. (2016). *Eğirdir destinasyonunun marka kimlik unsurlarının incelenmesi: Gastronomi kimliğine yönelik bir çalışma*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 4(1), 200-214.
- Tülay Özcan-Serap Baysal, “Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri”, Uludağ Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi, 2016, C.30, S.2, s.101-116.
- Türk Dil Kurumu (2021). <http://www.tdk.gov.tr> (Erişim Tarihi: 06.12.2021).

- Türker, N., & Ayyıldız, S. (2021). *Yenice Mutfak Kültürünün Vegan Mutfak Kapsamında İncelenmesi*. Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 5(2), 946-968.
- Türkiye Avrupa Eğitim ve Bilimsel Araştırmalar Vakfı (2018). *Türkiye'de Yeme İçme Sektörünün Boyutları*. İstanbul: Türkiye Avrupa Eğitim ve Bilimsel Araştırmalar Vakfı (TAVAK).
- Türkiye Vegan ve Vejetaryen Derneği (2021). *Dünyada Tek: Eti Taklit Eden Bitki Bazlı Protein Lifi Üretildi*. URL: <https://tvd.org.tr/> (Erişim Tarihi: 26.07.2021).
- TVD. (2021). (Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği). *V-Label Hakkında*. Erişim: <https://tvd.org.tr/2015/10/v-label-hakkında/> . (26.07.2021).
- Uçan, B. Z., & Bozok, D. *Veganizm ve gastronomi*. Nevşehir hbv üniversitesi turizm fakültesi, 32. (2019).
- Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu*. İktisadi Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü, Ankara, (Devlet Planlama Teşkilatı, 2003).
- Üner, E. H. (2014). *Her Şey Dâhil Sistemde Türkiye Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünver, G. (2015). *Destinasyonların Pazarlanmasında Gastronominin Etkisi: İstanbul Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Vatan, A., & Türkbaş, S. (2018). *Vejetaryen Turist ve Vegan Turist Kimdir?* (Who is Vegetarian Tourist and Vegan Tourist?). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 24, 39.
- Volkan, G. Ü. L., & DİNLER, B. S. (2016). *Kumru (Ordu) yöresinde doğal olarak yetişen bazı tıbbi ve aromatik bitkiler*. *Ziraat Fakültesi Dergisi*, 11(1), 146-156.
- Wang F., Zheng J., Yang B., Jiang J., Fu Y., Li D. *Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *J. Am. Heart. Assoc.* 2015;27:e002408.
- Whorton, C, J. (1994). Historical Development of Vegetarianism, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol: 59, No: 5, pp. 1103.
- Yarış, A. (2014). Mardin’de Gastronomi Turizmi: *Turist Görüşlerine İlişkin Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mardin.
- Yaşar Akçay ve Öznur Vatansever, “*Kırmızı Et Tüketimi Üzerine Bir Araştırma: Kocaeli İli Kentsel Alan Örneği*”, *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2013, 4, 1, s. 043-060.
- Yavuz, C., (2018). *Turistik Destinasyonların Tanıtılmasında Yerel Mutfaqlar: Ordu Vejetaryen Mutfağı*, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi* Cilt: 2, Sayı: Ek.1, Bahar: 123-141, 2018.
- Yeşil gazete, <https://yesilgazete.org/blog/2013/10/07/ebru-ariman-vejetaryenlik-bir-tercih-meselesi-degil-birzorunluluk>, 07.02.2021 tarihinde erişilmiştir.

Yılmaz, A. B. (2018). *Yeni medya ve toplumsal hareketler: vegan hareketi örneği üzerine bir inceleme*. (Yüksek lisans tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

Yüncü, H. R. (2010). *Sürdürülebilir turizm açısından gastronomi turizmi ve Perşembe yaylası*, Aybastı-Kabataş Kurultayı 11. (ss.19-26). Ankara.

Zamir, T. (2004). Veganism, "Journal of SocialPhilosophy, Vol : 35, No: 3, pp. 368.

Zayn Kassam, Sarah E. Robinson, "Islam and Food", Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics, Ed: Paul B. Thompson, David M. Kaplan, Springerreference, London 2016, s.1282-1291.

Kaynak Kişiler ve Görüşme Tarihleri

K1-Işık KÖKLÜ, Görüşme Tarihi:6.07.2021

K2-Nuran ŞENSOY, Görüşme Tarihi:10.07.2021

K3-Hürmüz DABA, Görüşme Tarihi:12.07.2021

K4-Fatma TOZLU, Görüşme Tarihi:12.07.2021

K5-Sevgi OĞUZ, Görüşme Tarihi:18.07.2021

K6-Rukiye Ebru ÇETİN, Görüşme Tarihi:20.07.2021

K7-Meliha KUNT, Görüşme Tarihi:20.07.2021

K8-Ayşe TONGAZ, Görüşme Tarihi:21.07.2021

K9-Nilgün TUNCAY, Görüşme Tarihi:21.07.2021

K10-Selda ÖZDEMİR, Görüşme Tarihi:23.07.2021

K11-Gülşen UZUN, Görüşme Tarihi:24.07.2021

K12-Nermin ÇÖMERT, Görüşme Tarihi:24.07.2021

K13-Neslihan ÖZDEMİR, Görüşme Tarihi:25.07.2021

K14-Safiye ÖZDEMİR, Görüşme Tarihi:25.07.2021

K15-Pakize YÜCEL, Görüşme Tarihi:25.07.2021

K16-Hayriye AKSU, Görüşme Tarihi:1.08.2021

K17-Necla EVCI, Görüşme Tarihi:5.08.2021

K18-Nilgün GÖKSEL, Görüşme Tarihi:6.08.2021

K19-Aysel ŞEN, Görüşme Tarihi:7.08.2021

K20-Esma KARABÜRK, Görüşme Tarihi:11.08.2021

K21-Hanife YILANCI, Görüşme Tarihi: 12.08.2021

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Vejetaryen Diyet Çeşitleri	24
Tablo 2: Vegan Diyet Çeşitleri	25
Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özellikleri	45
Tablo 4: Giresun Yöresel Yemeklerinin Tarifleri.....	46
Tablo 5: Katılımcıların Gastronomi Ve Gastronomi Turizmi Kavramları Hakkında Bilgi Düzeyleri.....	49
Tablo 6: Katılımcıların Yöresel Yemekleri Tüketme Zamanları.....	53
Tablo 7: Katılımcıların Vejetaryen Beslenme Bilgi Düzeyi Bulgular.....	54

FOTOĞRAFLAR LİSTESİ

Fotoğraf 1: Çileklik Otu (Kişisel Arşiv).....	56
Fotoğraf 2: Isırgan/Sırgan (Kişisel Arşiv).....	57
Fotoğraf 3: Pezik/Pezik Otu (Kişisel Arşiv).....	58
Fotoğraf 4: Kaldırık/Kaldirik Otu (Kişisel Arşiv).....	59
Fotoğraf 5: Araka/Bezelye (Kişisel Arşiv).....	60
Fotoğraf 6: Dikenucu/Merevcen Otu (Kişisel Arşiv).....	61
Fotoğraf 7: Bezelye Diblesi (Kişisel Arşiv)	62
Fotoğraf 8: Bezelye Kızartması (Kişisel Arşiv).....	63
Fotoğraf 9: Bulgurlu Kara Lahana Dolması (Kişisel Arşiv)	64
Fotoğraf 10: Bulgurlu Yeşil Fasulye Çorbası (Kişisel Arşiv).....	65
Fotoğraf 11: Çalı Çileği Çorbası (Kişisel Arşiv).....	66
Fotoğraf 12: Çiriş Diblesi (Kişisel Arşiv)	67
Fotoğraf 13: Dikenucu/Merevcen Kavurması (Kişisel Arşiv)	68
Fotoğraf 14: Ebe Gümeci Kavurması (Kişisel Arşiv).....	69
Fotoğraf 15: Ezeltire Kavurması (Kişisel Arşiv).....	70
Fotoğraf 16: Fakaz Armut Pişirmesi (Kişisel Arşiv).....	71
Fotoğraf 17: Yeşil Fasulye Diblesi (Kişisel Arşiv).....	72
Fotoğraf 18: Yeşil Fasulye Kavurması (Kişisel Arşiv).....	73
Fotoğraf 19: Yeşil Fasulye Turşusu Kavurması (Kişisel Arşiv)	74
Fotoğraf 20: Fındıklı Elma Pişirmesi (Kişisel Arşiv)	75
Fotoğraf 21: Fırın Fasulyesi Kavurması (Kişisel Arşiv).....	76
Fotoğraf 22: Gücüktene Çorbası (Kişisel Arşiv).....	77
Fotoğraf 23: Hoşkırın Diblesi (Kişisel Arşiv)	78
Fotoğraf 24: Hoşkırın Kavurması (Kişisel Arşiv)	79
Fotoğraf 25: Isırgan Yemeği (Kişisel Arşiv).....	80
Fotoğraf 26: Kabalak Kavurması (Kişisel Arşiv).....	81

Fotoğraf 27: Kaldirik Kızartması (Kişisel Arşiv).....	82
Fotoğraf 28: Kaldirik Turşu Kavurması (Kişisel Arşiv)	83
Fotoğraf 29: Kara Lahana Çorbası (Kişisel Arşiv)	84
Fotoğraf 30: Kara Lahana Döşemesi (Kişisel Arşiv)	85
Fotoğraf 31: Kırmızı Pezik Salatası (Kişisel Arşiv).....	86
Fotoğraf 32: Kiraz Tuzlusu Diblesi (Kişisel Arşiv)	87
Fotoğraf 33: Kiraz Tuzlusu Kavurması (Kişisel Arşiv)	88
Fotoğraf 34: Kuzu Kulağı Çorbası (Kişisel Arşiv)	89
Fotoğraf 35: Madımak Yemeği (Kişisel Arşiv)	90
Fotoğraf 36: Mendek Çorbası (Kişisel Arşiv).....	91
Fotoğraf 37: Mısır Unu Ekmeği (Kişisel Arşiv)	92
Fotoğraf 38: Mısır Unu Çorbası (Kişisel Arşiv)	93
Fotoğraf 39: Pancar Çiçeği Kızarması (Kişisel Arşiv).....	94
Fotoğraf 40: Sirkeli Pathcan Kızartması (Kişisel Arşiv)	95
Fotoğraf 41: Pezik Kavurması (Kişisel Arşiv)	96
Fotoğraf 42: Pezik Mücveri (Kişisel Arşiv)	97
Fotoğraf 43: Pezik Turşusu Kavurması (Kişisel Arşiv)	98
Fotoğraf 44: Rezene Diblesi (Kişisel Arşiv)	99
Fotoğraf 45: Sakarca Kızartması (Kişisel Arşiv)	100
Fotoğraf 46: Samaksa Tatlısı (Kişisel Arşiv).....	101
Fotoğraf 47: Yeşil Domates Tuzlusu Kızartması (Kişisel Arşiv)	102
Fotoğraf 48: Mısır Yarmalı Kara Lahana Sarması (Kişisel Arşiv)	103

EKLER

Ek 1. Gastronomi Turizmi Kapsamında Vegan/ Vejetaryen Mutfak İncelemesi: Giresun İli Örneği

Görüşme Formu

Değerli katılımcı; Bizlerle paylaşmanızı istediğimiz bu bilgiler, bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere sizlerden talep edilmektedir. Günümüzde birçok yöresel yemeğin vejetaryen bireyler açısından uygun olup olmadığı konusunda eksiklikler vardır. Vereceğiniz bilgiler bu beslenme şeklini benimseyen kişilere yöresel yemek içeriklerinin aktarılması ve tercihlerine uygunluğunun değerlendirilmesi açısından önem arz etmektedir. İlginiz ve katılımlarınız için şimdiden teşekkürler.

Kişisel Bilgiler

Adı-Soyadı:

Doğum Yeri, Doğum Yılı:

Öğrenim:

Medeni durum:

Görüşme tarihi:

Görüşme süresi:

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÖZER ALTUNDAĞ

Furkan Serdar KÖKLÜ

Tez Danışmanı

Karabük Üniversitesi

Gastronomi ve Mutfak Sanatları A.B.D.

- 1) Yaşadığınız bölgede en çok tercih edilen yöresel yemekler hangileridir?
- 2) Bu yöresel yemeklerin içerisinde bulunan malzemeler hangileridir?
- 3) Bu yöresel yemekler özel bir amaç için pişirilir mi?
- 4) Vejetaryen beslenmenin ne olduğu hakkında bir bilginiz var mıdır?
- 5) (4. Soruya Evet dediyseniz) Sizce bu yöresel yemeklerden hangileri vejetaryen mutfak için uygundur?

Ek 2. Kaynak Kişi Bilgileri

KOD	AD-SOYAD	YAŞ	DOĞUM YERİ	İŞ DURUMU	MEDENİ DURUM	GÖRÜŞME TARİHİ
K1	İŐık KÖKLÜ	55	Giresun-Doğankent	Çalışmıyor	Evli	06.07.2021
K2	Nuran ŞENSOY	52	Giresun-Keşap	Çalışmıyor	Evli	10.07.2021
K3	Hürmüz DABA	50	Giresun-Eynesil	Çalışmıyor	Evli	12.07.2021
K4	Fatma TOZLU	58	Giresun-Bulancak	Çalışmıyor	Evli	12.07.2021
K5	Sevgi OĞUZ	69	Giresun Keşap	Çalışmıyor	Evli	18.07.2021
K6	Rukiye Ebru ÇETİN	57	Giresun-Dereli	Çalışıyor	Evli	20.07.2021
K7	Meliha KUNT	67	Giresun- Tirebolu	Çalışmıyor	Evli	20.07.2021
K8	Ayşe TONGAZ	56	Giresun-Çanakçı	Çalışmıyor	Evli	21.07.2021
K9	Nilgün TUNCAY	55	Giresun-Görele	Çalışmıyor	Evli	21.07.2021
K10	Selda ÖZDEMİR	51	Giresun-Şebinkarahisar	Çalışıyor	Evli	23.07.2021
K11	Gülşen UZUN	60	Giresun- Güce	Çalışıyor	Evli	24.07.2021
K12	Nermin ÇÖMERT	52	Giresun-Şebinkarahisar	Çalışıyor	Evli	24.07.2021
K13	Neslihan ÖZDEMİR	52	Giresun -Espiye	Çalışıyor	Evli	25.07.2021
K14	Safiye ÖZDEMİR	71	Giresun-Piraziz	Çalışmıyor	Evli	25.07.2021
K15	Pakize YÜCEL	57	Giresun-Eynesil	Çalışmıyor	Evli	25.07.2021
K16	Hayriye AKSU	56	Giresun-Yağlıdere	Çalışıyor	Evli	1.08.2021
K17	Necla EVCİ	54	Giresun-Piraziz	Çalışmıyor	Evli	5.08.2021
K18	Nilgün GÖKSEL	65	Giresun-Dereli	Çalışmıyor	Evli	6.08.2021
K19	Aysel ŞEN	60	Giresun-Alucra	Çalışmıyor	Evli	7.08.2021
K20	Esmâ KARABÜRK	56	Giresun-Çamoluk	Çalışmıyor	Evli	11.08.2021
K21	Hanife YILANCI	58	Giresun-Yağlıdere	Çalışmıyor	Evli	12.08.2021

Ek 3. Giresun Yöre Yemekleri

ÇORBALAR					
Bulgurlu Yeşil Fasulye Çorbası	1	Gücüktenne Çorbası	2	Kuzu Kulağı Çorbası	3
Çalı Çileği Çorbası	1	Kara Lahana Çorbası	8	Lahana Çorbası	1
Çileklik Çorbası	4			Mendek Çorbası	7
ANA YEMEKLER					
Bezelye Buğulama	1	Isırgan Yemeği	1	Pezik Mihlaması	1
Bezelye Diblesi	2	Kabalak Kavurması	1	Pezik Mücveri	2
Bezelye Kızartması	2	Kaldirik Kızartması	3	Pezik Turşu Kavurması	1
Bulgurlu Kara Lahana Dolması	1	Kaldirik Turşu Kavurması	4	Rezene Diblesi	1
Çiriş Diblesi	1	Kara Lahana Döşemesi	1	Taflan Dolması	1
Ebe Gümece Kavurması	1	Kırmızı Pezik Salatası	1	Turşu Tiridi	1
Ezertene Kavurması	1	Kiraz Kavurması	1	Yağlı Pancar Kavurması	1
Fasulye Diblesi	7	Kiraz Tuzlusu Diblesi	1	Yarmalı Pancar Sarması	1
Fasulye Kızartması	1	Madımak	1	Yeşil Domates Kavurması	1
Fırın Fasulye Kavurması	4	Merulcan Kavurması	1	Yeşil Fasulye Diblesi	3
Hoşran Diblesi	2	Patlıcan Kızartması	1	Zeytinyağlı Kara Lahana Sarması	2
Hoşran Kavurması	2	Pezik Kavurması	2		
Pancar Çiçeği Kavurması	2				
TATLILAR					
Fakaz Armudu Pişirmesi	1	Saçta Mısır Unu Ekmeği	2		
Fındıklı Elma Pişirmesi	1	Samaksa Tatlısı	1		

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta öğretim hayatını Karabük'te tamamladı. Lise eğitimi Mengen Aşçılar Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi'nde tamamladı. 2013-2015 yılları arasında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Aşçılık programında ön lisans, 2015-2018 yılları arasında Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümünde lisans eğitimi tamamladı. 2015-2020 yılları arasında farklı özel işletmelerde mutfak departmanında görev yaptı. 2019 yılından bu yana Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı bünyesinde yüksek lisans eğitimine devam etmektedir.