

T.C.
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BESİN SUNUM TEKNİKLERİNİN KİŞİLERİN YEME ARZUSUNUN
ÜZERİNE ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nisa ERCİYAS

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı

AĞUSTOS, 2021

T.C.
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BESİN SUNUM TEKNİKLERİNİN KİŞİLERİN YEME ARZUSUNUN
ÜZERİNE ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nisa ERCİYAS
(19220102049)

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hasan AYDIN

AĞUSTOS, 2021

KABUL VE ONAY



T.C.
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans 19220102049 numaralı öğrencisi **Nisa ERCİYAS**'ın "**BESİN SUNUM TEKNİKLERİNİN KİŞİLERİN YEME ARZUSU ÜZERİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**" konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 06/08/2021 tarihli ve 2021/21 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile 26.08.2021 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
ASIL ÜYELER				
Danışman	Prof. Dr.	Hasan AYDIN	Yeditepe Üniversitesi İstanbul	
1. Üye	Prof. Dr.	Aziz EKŞİ	Ayvansaray Üniversitesi İstanbul	
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Başak SUNGUR	Ayvansaray Üniversitesi	
YEDEK ÜYELER				
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	İlkay YILMAZ	Başkent Üniversitesi	

ONAY

(İMZALIDIR)
Merve Müge ŞENGÜL
Enstitü Sekreteri

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum; Besin Sunum Tekniklerinin Kişilerin Yeme Arzusunun Üzerine Etkisine Yönelik Bir Araştırma başlıklı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve onurumla sunarım.

... / ... / 2021

Nisa ERCİYAS

TEŞEKKÜR

Ciddi bir emek ve özveri ile hazırladığım tezimi tamamlamanın heyecanını ve gururunu yaşıyorum.

Tez savunmasındaki değerli jüri üyelerimden Prof. Dr. Aziz Ekşi ve Dr. Öğr. Üyesi Başak Sungur’a,

Gerçekleştirmiş olduğum tez çalışmasında ve kullanıcı deneylerinde yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren ve desteğini ilk günden itibaren asla esirgemeyen, hayatımdaki yeri çok ayrı olan sevgili akademik danışmanım saygıdeğer Prof. Dr. Hasan AYDIN’a,

Beni bu süreçte yalnız bırakmayıp, bıkmadan usanmadan her gün benimle beraber aynı stresi yaşayıp bu güzel projeye desteğinden dolayı anne yarım olan teyzem Av. Esra VARDARLI’ya,

Bugün bu teşekkürü yazabilmemdeki tek eser sahibi, hayattaki en değerli varlığım, koşulsuz arkamda olup beni hiç yalnız bırakmayan annem Oya VARDARLI’ya teşekkür ederim.

Son olarak da bu tezimi biricik dedem İzzettin VARDARLI’ya ithaf ediyorum.

Nisa ERCİYAS

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY	ii
AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
2. YEMEK KÜLTÜRÜ.....	4
2.1 Yemek ve Beslenme Kavramları.....	4
2.2 Besin Öğeleri.....	6
2.3 Besinlerin İşlevleri	8
2.3.1 Fizyolojik fonksiyon	8
2.3.2 Sosyal fonksiyon	9
2.3.3 Psikolojik fonksiyon	9
2.4 Yemek Yeme Motivasyonları	9
2.5 Vücuda Alınan Besinlerin Kullanılması	11
2.5.1 Emilim, vücutta dağılım, dokulara karışım.....	11
2.5.2 Açık / tokluk mekanizması	12
2.5.3 Tat alma duyusu	13
2.5.4 Damak tadı	13
2.6 Yemek Kültürü	14
2.6.1 Yemek kültürü kavramı	15
2.6.2 Yemek kültürünü etkileyen faktörler	18
2.6.3 Yemek kültürü ve sağlık	20
2.6.4 Dünyadan yemek kültürleri.....	20
2.6.4.1 Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ndeki yemekler	23
3. YEMEK SUNUM TEKNİKLERİ	25
3.1 Sunum ve Beş Duyu	25
3.2 Yemek Sunumu Kavramı	27
3.3 Yemek Sunum Teknikleri	29
3.3.1 Tabak sunumu	30
3.3.2 Yemek düzenleme tekniği.....	32
3.3.3 Görsel sunum teknikleri	34
3.3.4 Sosların sunumu	34
3.3.5 Süsleme teknikleri.....	36
3.4 Yemek Sunumu ve Yeme Arzusu İlişkisi	37

4. BESİN SUNUM TEKNİKLERİNİN KİŞİLERİN YEME ARZUSU ÜZERİNE ETKİSİNE YÖNELİK BİR UYGULAMA	40
4.1 Araştırmanın Metodolojisi	40
4.1.1 Araştırmanın amacı ve hipotezleri	40
4.1.2 Veri toplama araçları.....	41
4.1.3 Araştırmanın örnekleme	41
4.1.4 Verilerin toplanması.....	41
4.1.5 Verilerin analizi.....	41
4.2 Bulgular	42
4.2.1 Kişisel özellikler ve vücut özellikleri.....	42
4.2.2 Betimleyici istatistikler	46
4.2.3 İstatistiksel analizler.....	48
4.2.4 Besin Sunum tekniklerine ilişkin analizler	50
4.3 Hipotezlerin kabul / ret durumları	54
5. SONUÇ.....	55
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	64

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ADP	: Adenozindifosfat
ATP	: Adenozintrifosfat
SS	: Standart sapma
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization),



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1: Bütüncül Yemek Sunumu	29
Şekil 3.2: Yemek Sunumunda Tabak Boyutu	30
Şekil 3.3: Yemek Sunumunda Tabak Şekilleri.....	31
Şekil 3.4: Yemek Sunumunda Açık / Koyu Renkli Tabaklar.....	31
Şekil 3.5: Yemek Sunumunda Tabak Renkleri	32
Şekil 3.6: Yemek Sunumunda Üçler Kuralı	33
Şekil 3.7: Yemek Sunumunda Saat Kuralı	33
Şekil 3.8: Yemek Sunumunda Bulaşmış Sos.....	35
Şekil 3.9: Yemek Sunumunda Bulaşmış Vurgu Noktaları	35
Şekil 3.10: Yemek Sunumunda Girdap Sos	36

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1: İnsanlığın Yemek ile İlişkisi	5
Tablo 2.2: Besin Öğeleri	7
Tablo 2.3: UNESCO'nun Somut Olmayan Kültürel Miras Listesinde Yer Alan Yemekler	23
Tablo 4.1: Normal Dağılım ve Güvenilirlik Analizleri.....	42
Tablo 4.2: Kişisel Özellikler	43
Tablo 4.3: Vücut Özellikleri.....	43
Tablo 4.4: Fiziksel Aktivite Düzeyi	44
Tablo 4.5: Sahip Olunan Hastalıklar	44
Tablo 4.6: Kullanılan İlaçlar	45
Tablo 4.7: Beslenme Şekli ve Alışkanlıkları.....	46
Tablo 4.8: Yiyeceklerin Uyandırdığı Yeme Arzusuna İlişkin Betimleyici İstatistikler	47
Tablo 4.9: Yeme Arzusunun Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler	48
Tablo 4.10: Yeme Arzusunun Cinsiyete Göre Değişkenliği.....	48
Tablo 4.11: Yeme Arzusunun Yaşa Göre Değişkenliği.....	49
Tablo 4.12: Yeme Arzusunun Bel Çevresine Göre Değişkenliği	50
Tablo 4.13: Birinci Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik.....	51
Tablo 4.14: İkinci Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik.....	51
Tablo 4.15: Üçüncü Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik.....	52
Tablo 4.16: Dördüncü Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik	52
Tablo 4.17: Beşinci Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik	53
Tablo 4.18: Altıncı Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik.....	54
Tablo 4.19: Hipotezlerin Kabul / Ret Durumları	54

ÖZET

BESİN SUNUM TEKNİKLERİNİN KİŞİLERİN YEME ARZUSUNUN ÜZERİNE ETKİSİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Besinler, canlılığın devamını sağlayan en temel ihtiyaçtır. Yeterli ve dengeli bir beslenme olmadan canlılığı sürdürmek mümkün değildir. Yüzyıllar içerisinde insanlar yalnızca karın doyurma amacıyla değil sosyalleşmek, kültürel gelişimi sağlamak ve sosyal statü elde etmek gibi amaçlarla da yemek yemeye başlamıştır. Ancak her gıda maddesi her yerde üretilemediğinden coğrafi koşullar, iklim, yerleşim şekli, toplumsal yapı, dini inanç, kitle iletişim araçları gibi faktörler sonucunda her toplumun kendine has bir yemek kültürü ortaya çıkmıştır. Yemek kültürünün bir göstergesi ise yemeğin nasıl sunulduğudur. Yemek sunumu ambiyandan başlayarak görsel uyaranlar, ortamdaki ses, koku, sıcaklık, yemeğin sıcaklığı / soğukluğu, yemek sunulan tabağın şekli, boyutu, rengi gibi birçok faktörün bütünsel olarak bir araya gelmesini içermektedir. İyi bir yemek sunumu bireylerin iştahını açarak yeme arzusunu tetikleyebileceği gibi kötü bir yemek sunumu ise iştahı kaçırarak yeme isteğini azaltabilir. Bu bağlamda yemek sunumu ile yeme arzusu arasında ilişkiyi ortaya koymak gereklidir. Bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 351 katılımcı ile besin sunum tekniklerinin yeme arzusu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların yeme arzusunu frenleyemedikleri ve bu nedenle de pişmanlık hissettikleri, 25 yaş altındakilerin ise moral bozukluğu ve can sıkıntısı kaynaklı olarak yedikleri görülmektedir. Ayrıca farklı besin sunum teknikleri, bireyler üzerinde yemek için bahane yaratacak kadar yeme arzusu uyandırdığı gibi, bireylerin can sıkıntısını gidermek, meşgul olmak ve moralsizlik hissinden uzaklaşmak gibi motivasyonlarla tüketime yönelmesini dahi sağlayabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Yemek, yemek kültürü, yemek sunumu, yeme arzusu*

ABSTRACT

A RESEARCH ON THE EFFECT OF THE FOOD PRESENTATION TECHNIQUES ON FOOD CRAVING

Nutrients are the most basic need that ensures the continuation of life. It is not possible to maintain vitality without an adequate and balanced diet. Over the centuries, people have started to eat not only for the purpose of feeding, but also for purposes such as socializing, providing cultural development and gaining social status. However, since not every food item can be produced everywhere, each society has a unique food culture as a result of factors such as geographical conditions, climate, settlement type, social structure, religious belief, and mass media. An indicator of food culture is how the food is presented. Food presentation includes the holistic combination of many factors such as visual stimuli, sound, smell, temperature, temperature / coldness of the food, shape, size and color of the plate on which the food is served, starting from the ambiance. A good food presentation can trigger the desire to eat by opening the appetite of the individuals, while a bad food presentation can reduce the appetite. In this context, it is necessary to reveal the relationship between food presentation and the desire to eat. In this study, the relationship between food presentation techniques and desire to eat was examined with 351 participants who were reached by convenience sampling method. As a result of the research, it is seen that women cannot curb their desire to eat and therefore feel remorse, while those under the age of 25 eat because of depressed mood and boredom. In addition, different food presentation techniques can make people to eat with an excuse to eat, and it can even lead individuals to consumption with motivations such as relieving boredom, being busy and getting away from the feeling of demoralization.

Keywords: *Food, food culture, food presentation, desire to eat*

1. GİRİŞ

Besinler, canlılığın devamı için gereken en temel gereksinimdir. Canlılar, yaşamını sürdürebilmek için beslenmek zorundadır. Vücuda alınan besinler aynı mekanizma sonucunda kullanılmaktadır. Vücuda alınan gıda maddeleri emilerek vücuda dağılmakta, hücrelerin ihtiyaç duyduğu enerjiyi birtakım kimyasal reaksiyonlar sonucunda sağlamaktadır.

Tarihsel süreç içerisinde insanlar önce avcı toplayıcı topluluklar iken, ardından yerleşik yaşama, tarıma ve hayvancılığa geçmiş, sonrasında artan nüfusun da etkisi ile gıda bir endüstriye dönüşmüştür. Yüzyıllar içerisinde artan bilimsel bilginin de etkisiyle besinlerin içerisinde neler olduğu keşfedilmiş, besinlerin içerisindeki temel öğelerin vücuttaki etkileri, ne zaman ve ne kadar alınması gerektiği öğrenilmiştir. Gıda üretimi endüstrileştikçe yemek yemek de salt bir ihtiyaç olmaktan çıkmış ve keyif almak ve sosyalleşmek amaçlı tüketim yaygınlaşmıştır. Yalnızca karın doyurmak için değil aynı zamanda sosyalleşebilmek, kültürel gelişimi sağlamak ve statü kazanmak gibi amaçlarla da yemek yenir olmuştur. Ancak her gıda maddesinin her yerde üretilmemesi nedeniyle temelde coğrafi faktörler ve iklim koşulları, özelde yerleşim şekli, dini inanç, toplumsal yapı, kitle iletişim araçları gibi unsurlar sonucunda her toplumun kendine has bir yemek kültürü ortaya çıkmıştır. Bu yemek kültürü, toplum içerisinde ağırlıklı olarak tüketen besinin ne olduğu konusunda ve herhangi bir gıda maddesini pişirme ve saklama şekli ile sunum şeklinde kendisini göstermektedir. Yemeğin bu şekilde toplumlara has bir niteliği olması nedeniyle UNESCO da dünyadan yemek kültürlerini somut olmayan varlık kabul ederek korunması ve gelecek nesillere aktarılması gereken dünya mirası olarak değerlendirmiş ve tüm dünyadan 23 farklı yemek kültürü UNESCO'nun Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne alınmıştır.

Yemeğin ne amaçla tüketildiğinden bağımsız olarak sahip olması gereken en temel nitelik hiç şüphesiz lezzetli olmasıdır. Yemeği lezzetli kılabilmek için ise birtakım sunum tekniklerine ihtiyaç vardır. Bu sunum teknikleri, insanların

beş duyusuna da hitap edecek şekilde olduğunda yemeğin lezzet algısı değişmektedir. Temel olarak görme duyusu insanın en çok başvurduğu duyusu olmakla birlikte diğer duyu organları vasıtasıyla elde ettiği verilerle görme duyusu ile elde ettiği verileri teyit eder ya da görme duyusunun verilerini tenkit eder. Sonuçta da ortaya bir algı çıkar ve bu algı, yemeğin lezzetli olup olmadığına ilişkin görüşün çıkış noktasını oluşturur.

İyi bir yemek sunumu için yemeğin nasıl pişirildiği kadar tabağa nasıl konduğu, tabağın boyutu, şekli, rengi, yemeğin tabağın neresine konacağı, ne şekilde süsleneyeceği, atmosferin nasıl olacağı, ortamdaki gürültü ya da müzik, hijyen koşulları gibi birçok faktör devreye girmektedir. Tüm bu faktörlerin bir araya gelmesi sonucunda ya iştah açılarak yeme arzusu uyanmakta ya da iştah kapanarak yeme arzusu ortadan kalkmaktadır. Dolayısıyla yemek sunumu ile yeme arzusu arasında ilişki olduğunu düşünmek yanlış olmayacaktır. Bu bağlamda bu çalışmada yemek sunumunun yeme arzusu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma toplam üç bölüm olarak tasarlanmıştır.

Çalışmanın birinci bölümünde genel hatları ile yemek kültürüne yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle yemek ve beslenme kavramlarına değinilmiş, sonrasında besinlerin içerisindeki öğeler ve besinlerin işlevlerine yer verilmiştir. Ardından yemek yeme motivasyonlarına değinilerek vücuda alınan besinlerin ne şekilde kullanıldığına yer verilmiş ve yemek kültürüne geçilmiştir. Yemek kültürünü etkileyen faktörler ve yemek kültürünün sağlıkla ilişkisine değinildikten sonra dünyadan farklı yemek kültürlerine ilişkin bilgiler verilerek bölüm tamamlanmıştır.

Çalışmanın ikinci bölümü ise yemek sunum tekniklerine ayrılmıştır. Bu bölümde öncelikle yemek sunumunun beş duyu ile ilişkisi incelenmiş, sonrasında yemek sunumu kavramına değinilerek yemek sunum teknikleri konusunda bilgiler sunulmuştur. Yemek sunumu ile yeme arzusu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan önceki araştırmaların bulgularına yer verilerek bölüm tamamlanmıştır.

Çalışmanın üçüncü ve son bölümünde ise besin sunum tekniklerinin kişilerin yeme arzusu üzerine etkisine yönelik bir araştırmaya yer verilmiştir.

Bu bölümde öncelikle araştırmanın metodolojisine yer verilmiş, sonrasında ise araştırmadan elde edilen bulgular raporlanmıştır.

Çalışma sonuç yazımı ile sona ermiştir.



2. YEMEK KÜLTÜRÜ

2.1 Yemek ve Beslenme Kavramları

İnsanın, hayatını devam ettirebilmesi için yemek yemek, şüphesiz en temel unsurların başında gelmektedir. İnsanın bedenlen, aklen, ruhen ve sosyal olarak gelişmiş bir vücut yapısına sahip olabilmesi, bunun sürdürülebilirliğini sağlayabilmesi ve sağlıklı ve üretken olarak yaşayabilmesi yemek yemesine bağlıdır. İnsanlar, en temel gereksinim olan yeme içme, giyinme ve barınma üçlüsünden yalnızca yeme içme olmadan canlılığını sürdüremez. Dolayısıyla yemek yemek, insanın hayatta kalmasının anahtarıdır. Aynı zamanda her toplum, coğrafi konumuna da bağlı olarak iklim şartlarına, toplumsal olarak baskın olan dine ve dini ritüellerine göre yeme içmeye farklı yorumlar katmaktadır. Bu sayede yemek yemek, yalnızca temel ihtiyacın giderilmesini sağlamamakta, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir olguyu da temsil etmektedir (Belge, 2016).

Yemek, insan yaşamının en önemli yapıtaşlarından biridir ve fizyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde toplumsal fonksiyonlara sahiptir. Tarihsel süreçte yemek, insanların kendilerini ifade edebildikleri, iletişim kurdukları, diğer toplumlara kendi kültürlerini aktarmalarının bir aracı olmuştur. Siyasetten ekonomiye, dini ritüellerden kutlamalara kadar hayatın birçok alanında kendisine yer bulan yemek, dijital iletişimin ve sosyal medyanın yaygınlaşması ile kendi içerisinde bir gösteriye dönüşmüştür (Abdurrezzak, 2014).

Yemek, kültürel ve sembolik anlamlarının yanında ekonomik ve toplumsal ilişkilerin üretilmesini de sağlamaktadır. Yemek yemek, bir tüketim alanı olarak gündelik yaşamın vazgeçilmez unsurlarıdır ve avcı-toplayıcı dönemden bu yana insan varlığının yaşam kaynağını oluşturmaktadır. İnsanın yaşamını sürdürebilmesi ve neslini devam ettirebilmesi için asgari düzeyde gıda tüketimine ihtiyacı vardır (Akarçay, 2016).

Gıda her ne kadar “fizyolojik etkisi olan her şey” olarak çok geniş bir şekilde tanımlanabilirse de tanımlamanın içerisine hava, su ve ilaç gibi maddeler de girdiğinden, daha gerçekçi bir tanımlama gereklidir. Bu bağlamda gıda; organizmanın varlığının devamını sağlayacak, büyümeyi, kaybettiklerini yerine koymayı ve yaşamın gerektirdiği fizyolojik fonksiyonları yerine getirecek besin maddeleridir (Tayar, Haşıl-Korkmaz, & Özkeleş, 2017).

Yemek hazırlama ve tüketme, gündelik hayatın merkezindedir. İnsanlık tarihinde dört sanayi devriminden söz edildiği gibi yemek tüketimi konusunda da devrimsel gelişmeler olmuştur. İnsanın yemek ile ilişkisi, sekiz önemli devrim ile şekillenmiştir.

Tablo 2.1: İnsanlığın Yemek ile İlişkisi

Tarihsel Evrim	İnsanların Yemek ile İlişkisi
Birinci devrim	Yemek pişirmenin icadı
İkinci devrim	Yemek yemenin yaşamı devam ettirmek için algılanması ve sosyal bir olguya dönüşmesi
Üçüncü devrim	Hayvanların evcilleştirilmesi
Dördüncü devrim	Tarımın başlaması
Beşinci devrim	Yemek kavramının sosyal açıdan bir farklılaşma aracı olma süreci
Altıncı devrim	Gıda malzemelerinin daha uzak yerlere götürülerek kültürel alışverişin başlaması
Yedinci devrim	Tamamen ekolojiktir ve bu devrim süreci Amerika'nın keşfi ile başlar
Sekizinci devrim	19. yüzyılda başlayan ve gıdanın endüstriyel bir ürün haline geldiği evredir

Kaynak: Kılıç, B. (2021). Türkiye'nin Pazarlanabilir, Turistik, Gastronomik, Ekonomik ve Kültürel Değeri Olan Yedigâr Lezzetleri, Ekin Basın Yayın Dağıtım.

Öte yandan yemek yemek dendiğinde yalnızca açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canı çektiğinde bir şeyler atıştırmak da düşünülebilirse de yemek yeme bunların ötesindedir. Yemek yemek beslenmenin esasıdır. Beslenme, sağlığı korumak, geliştirmek, yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli miktarda, dengeli ve uygun zamanda almak için bilinçli yapılması gereken bir faaliyettir.

Beslenme, insan sağlığını etkileyen en önemli alışkanlıktır, çünkü yeme alışkanlığı yaşam boyunca kendini tekrar edip bir yaşam tarzına dönüşür. Çevresel kazaları ve kalıtsal unsurları bir kenara bırakırsak neredeyse tüm

hastalıklar bir şekilde diyetle ilişkilidir. Bu nedenle bilinçli bir şekilde yemek yemek için bireyler bilgilendirilmeli ve eğitilmelidir. Böylece bilinçsiz ve yalnızca karın doyurmak için ya da can sıkıntısı kaynaklı bir tüketimin yerini, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerini almaya odaklanan bir tüketim yapısı oluşacaktır (Akarçay, 2016).

Besin öğeleri, vücudun ihtiyaç duyduğu düzeyde alınmadığı takdirde vücutta yeterli düzeyde enerji oluşamaz ve dokulara gereken enerji gönderilemez. Bu da *yetersiz beslenmenin* ortaya çıkmasına neden olur. Ters olarak gereğinden fazla besin alımı da yağ olarak birikime ve sonuçta obeziteye neden olur ki bu da *dengesiz beslenmedir*. İnsanın, gereğinden az ya da gereğinden çok yememesine rağmen uygun seçimler yapmaması ya da yanlış pişirme yöntemlerinin uygulaması durumunda da vücudun ihtiyacı olan öğelerden bazıları alınmayabilir. Bu durum da dengesiz beslenme yaratmaktadır. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenme insan sağlığının korunması için gereklidir (Küçükaslan & Baysal, 2019).

Yeterli ve dengeli beslenme, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel hareketlilik durumuna göre vücudunun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gereken besin öğelerini yeterince alması ve vücudun bu maddeleri en uygun şekilde kullanması durumunu ifade etmektedir. Kişinin diyet aracılığı ile karbonhidratları, proteinleri, yağları, vitamin ve mineraller, su ve postayı ihtiyaç duyduğu oranda tüketmesi ve vücudun bu maddeleri tüketmesi ise optimal beslenmedir (Tayar, Haşıl-Korkmaz, & Özkeleş, 2017).

2.2 Besin Öğeleri

Vücuda alınan yiyecek ve içeceklerin hepsi besindir. Besinlerin bileşiminde bulunan kimyasal maddeler ise besin öğesidir. Temel besin öğeleri protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraldir. İlkel insan doğada bulabildiği besinleri tüketirken, modern insan zamanla besinler arasında seçim yapmayı, seçtiğini üretmeyi, ürettiğini sonraki mevsimler için saklamayı ve pişirerek daha uygun duruma getirmeyi öğrenmiştir. Ayrıca teknoloji geliştikçe besinleri analiz ederek hangi besinin içinde hangi temel besin öğesi olduğunu belirlemiş,

bunların vücuda etkilerini tespit ederek sağlıklı beslenmenin yolunu açmıştır (Ünsal, 2019).

Gıdalarda yer alan proteinler, yağlar, karbonhidratlar ve su makro besin öğelerini oluştururken, vitamin ve mineraller ise mikro besin öğelerini oluşturmaktadır. Makro besin öğelerinden proteinler, vücudun hücre ve dokularının inşası için gereken yapısal maddeleri sağlarken, karbonhidratlar ve yağlar ise enerji sağlamakla görevlidir. Su, enerji sağlamaz, ancak kimyasal reaksiyonların gerçekleşmesi için gereken çözme işlevini ve vücut ısını düzenleme işlevini üstlenmektedir. Mikro besin öğeleri ise vitaminler ve kalsiyum, fosfor, demir, bakır, çinko gibi minerallerdir. Tıpkı su gibi enerji sağlamayan mikro besin öğeleri, hücrelerin düzgün çalışması için yeterli miktarda alınmak zorundadır. Çünkü vücut bu maddeleri kendisi üretemez. Vücut, yaşamsal işlevlerini sürdürebilmek için doğru miktarda vitamin ve minerali dışarıdan almaya ihtiyaç duyar (Tayar, Haşıl-Korkmaz, & Özkeleş, 2017).

Tablo 2.2: Besin Öğeleri

Besin Öğesi	Örnek
Enerji Kaynakları	Karbonhidrat, Yağ, Protein
Esansiyel Aminoasitler	İzolöysin, Loysin, Lizin, Metiyonin, Fenilalanin, Treonin, Triptofan, Valin, Histidin
Esansiyel Yağ Asitleri	Linoleik Asit
Vitaminler	
Suda Çözünen	Vitamin C, Biotin, Kobalamin, Folasin, Niasin, Pantotenik Asit, Pridoksin, Riboflavin, Tiamin
Yağda Çözünen	Vitamin A, D, E, K
Mineraller	Kalsiyum, Klor, Magnezyum, Fosfat, Potasyum, Sodyum
İz Elementler	Krom, Kobalt, Bakır, Flor, İyot, Demir, Manganez, Molibdenyum, Selenyum, Çinko
Su	

Kaynak: Tayar, M., Haşıl-Korkmaz, N., ve Özkeleş, E. (2017) Beslenme İlkeleri, Dora Yayınevi.

2.3 Besinlerin İşlevleri

Besinlerin fizyolojik, sosyal ve psikolojik olmak üzere çeşitli fonksiyonları bulunmaktadır. Bu kısımda besinlerin işlevlerinden bahsedilmiştir.

2.3.1 Fizyolojik fonksiyon

Canlılığın devamını sağlaması bakımından besinlerin en önemli işlevidir. Bu nedenle enerji sağlama, büyüme ve onarım ve koruma olmak üzere üç temel fizyolojik fonksiyonundan en az birini ya da birden fazlasını yapabilecek besin öğelerini içeren gıdaları tüketmek gereklidir.

Vücudun ve hücrelerin ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak, besinlerin olmazsa olmazıdır. Enerji üreten besin öğelerinin en önemlileri yağ ve karbonhidratlardır. Yalnızca yürümek ya da koşmak gibi mekanik ihtiyaçlar için değil, beyin, akciğer ve kalp gibi temel organların, yani metabolizmanın işlemesi için de enerji ihtiyacı bulunmaktadır. 1 gram protein ve 1 gram karbonhidrat dörder kilokalorilik enerji sağlarken, 1 gram yağ ise 9 kilokalorilik enerji sağlamaktadır (Bilici, 2019).

Besinlerin ikinci temel fizyolojik fonksiyonu büyüme ve onarımdır. Proteinler büyüme ve dokuların onarımı için ihtiyaç duyulan aminoasitleri sağlarken, kalsiyum ve fosfor gibi mineraller de kemiklerin ve dişlerin oluşumuna katkı sağlamaktadır. Çinko, büyüme için gerekirken, su, yağ ve karbonhidratlar da büyüme ve onarıma önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Ünsal, 2019).

Proteinler vücudun bağışıklık sisteminin çoğunun oluşumuna katkı sağlarken, vücudu çevreye karşı koruyan deri de protein içeriklidir. Vitaminler ve mineraller vücudun hastalık ve enfeksiyonlara karşı savunma mekanizması iken, yağlar vücudu yalıtılmaktadır. Derinin altındaki yağ tabakası, fiziksel şokların neden olabileceği hasarlardan korunmasına yardımcı olur. Dolayısıyla besinlerin üçüncü ve son fizyolojik fonksiyonu korumadır.

2.3.2 Sosyal fonksiyon

Besinler, bireyler, aileler ve toplumlar arasındaki ilişkilerin oluşturulmasına ve geliştirilmesine katkı sağlar. Birlikte yenilen yemeklerde bireyler ve aileler arasında ilişkiler oluşturulup geliştirilebiliyorken, farklı kültürlerden insanların bir arada birlikte yemek yemesi de kendi kültürlerinin tanıtımı açısından sosyalleşme anlamında fayda sağlamaktadır.

2.3.3 Psikolojik fonksiyon

Besinlerin vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak, büyüme ve gelişmesini sağlamak ve korumak işlevlerine ek olarak sosyal fonksiyonu olduğu gibi psikolojik fonksiyonu da bulunmaktadır. Besinlerin doyum sağlamak ve kişilere zevk verme özelliği de bulunmaktadır. Besinlerin biyolojik anlamda doyurucu olması kadar göze hoş gelmesi, güzel kokması ve güzel tadı gibi mutluluk hissi veren özellikleri bulunmaktadır. Besinler, insanların çevreye uyum sağlaması konusunda da yardımcı olmaktadır. Örneğin yurt dışına gidildiğinde alışık olmadığı gıdaları tüketmek, bireyin aradığı tat, koku ve aşinalığı bulamaması nedeniyle mutsuz hissetmesine neden olabilir. Dolayısıyla besinlerin psikolojik fonksiyonu, göz ardı edilemeyecek kadar önem taşımaktadır (Dönmez & Bekar, 2016).

2.4 Yemek Yeme Motivasyonları

Yemek yemek, beslenmenin ve canlılığın anahtarıdır. Gıdaya ulaşmak, insanlar için kaçınılmaz bir temel insan hakkıdır. Yaşamak için yemek yemek şarttır. Yiyeceklerin insan vücudu üzerinde büyük bir etkisi bulunmaktadır ve yiyeceklerin besleyici değeri göz önünde bulundurularak doğru bir beslenme alışkanlığı, sağlıklı bir ömür geçirmek için gereklidir. Yalnızca damak zevkini tatmin etmek için yemek yemek bir bilinç göstergesi değildir. Gıdaların vücuda alımı yaşamak için önemli olduğundan, sağlıksız beslenme alışkanlığından vazgeçerek sağlıklı ve dengeli beslenmek gereklidir (Brug, 2008).

İnsan vücudu, vücudun kendisinin üretemediği maddeleri farklı gıda ve besinlerden temin etmektedir. Ancak her madde her gıdada bulunmamaktadır. Bu nedenle de vücudun gereksinim duyduğu enerjiyi ve vitamin ve mineralleri

alabilmek için dışarıdan gıda alımına ihtiyacı vardır. Vücuda giren tüm gıdalar, fiziksel ve psikolojik olarak sağlığı etkilemekte, sağlıklı beslenme durumunda vücudun ihtiyacından fazla tuz ve şeker yüklenmesine neden olmaktadır. Bu da öncelikle fiziksel, sonrasında da mental sağlığı olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle beslenmede en önemli unsur, vücudun ihtiyaç duyduğu gıdaları doğru ve yeterli bir şekilde almak gereklidir. Böylece hem vücudun ihtiyaç duyduğu enerji sağlanmış, hem de ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineraller ile yaşam sağlıklı bir şekilde idame ettirilmiş olmaktadır (Keser, Tuanlioğlu, & Avunduk, 2018).

Her ne kadar sağlıklı beslenmek, sağlıklı bir ömür için şartsa da yemek yemek motivasyonu açısından düşünüldüğünde keyif almak amacıyla yemek yemek de söz konusudur. Lezzetli bir yemek yiyebilmek için insanlar kendi evinde kendi mutfağında sofraya kurabildiği gibi, yalnızca keyifli bir yemek yemek için turistik seyahatlere dahi çıkabilmektedir. Dolayısıyla, yemek yemek, yalnızca vücuda ihtiyacı olan besin maddelerini almanın ötesindedir (Dönmez & Bekar, 2016).

Öte yandan sosyalleşme de önemli bir yemek motivasyonudur. Genellikle keyif almak odaklı yemek yemekle birlikte görülen sosyalleşme temelli yemek yemek, insanları bir araya getiren bir aktivitedir. İnsanlar, birlikte yemek yiyerek hem sosyalleşmekte hem yediği yemekten keyif almakta hem de vücudunun ihtiyacı olan enerjiyi ve diğer elementleri almaktadır. Yemek daveti, bir tür ilişkiye başlama niyetini göstermektedir. Bir fincan kahveye davet ya da potansiyel bir partner ile akşam yemeğine çıkmak, yemeğin sosyalleştirici yönünü gösteren örneklerdendir. Aynı zamanda bir yemeği paylaşma davetini reddetmek potansiyel olarak düşmanca davranıştır ve sosyal ilişkileri reddetmenin bir yoludur (Nordström, Coff, Jönsson, Nerdenfelt, & Görmén, 2013).

Yemek yemek, aynı zamanda kültürel gelişimi de sağlamaktadır. Gastroturizmle birlikte düşünüldüğünde insanlar hem daha önce yemedikleri yemeklerin tadına bakmak hem de farklı kültürleri tanımak amacıyla yemek yiyebilmektedir. Edindikleri bu kültürel gelişim, onları daha lezzetli ve daha farklı yemeklere doğru bir yolculuğa çıkartabilmektedir. Böylece yemek yemek,

fizyolojik bir aktiviteden çıkarak kültürel bir aktiviteye dönüşmektedir (Nisari & Yilmazer, 2018).

Yemek yemek, bir tür sosyal sınıf, statü ve güç göstergesi de olabilmektedir. Yeterince yemek yiyemeyen kişi hem fiziksel anlamda hem de sosyal statü anlamında güçsüzdür. Yemek yemek, toplumdaki belirli sınıflar, etnik gruplar ve uluslar arasındaki mücadelede belirgin rol üstlenmektedir. Bireyin sosyal sistem içerisindeki yeri neyi, kimle ve ne kadar yiyebildiği ile ortaya çıkar. Özellikle çocukluk döneminde yeterli beslenemeyen bireylerin değerlerini ve erdemlerini dahi etkileyebilecek niteliği ile yemek yemek, bireylerin toplum içerisindeki yerini belirginleştirmektedir (Nordström, Coff, Jönsson, Nerdenfelt, & Görmen, 2013).

2.5 Vücuda Alınan Besinlerin Kullanılması

Yemek yiyerek vücuda dışarıdan gıda alındığı andan itibaren sindirim başlayarak alınan besinler kullanılmaya başlamaktadır. Bu besinler, sindirildikten sonra emilmekte, kanla vücuda dağılmakta ve dokulara karışmaktadır.

2.5.1 Emilim, vücutta dağılım, dokulara karışım

Yenilen yemekler, vücudun temel enerji kaynağıdır ve vücudun ihtiyaç duyduğu enerji, bu gıdalardan sağlanır. Ancak tüketilen gıdaların enerjiye dönüşmesi ve vücudun ihtiyaç duyduğu temel besin maddelerini elde edebilmesi için öncelikle parçalanıp vücutta emilecek hale getirilmesi gereklidir. İnsanların ve hayvanların gıdaları ağızdan aldığı andan itibaren sindirim başlamakta ve küçük parçalara dönüştürülmektedir. Dolayısıyla süreç, çiğneme ve yutma ile başlamaktadır (Göçer, Ergin, & Küçükçetin, 2016).

Çiğneme her ne kadar basit bir işlem gibi gözükse de sindirimin başladığı noktadır. Gıdalar, ağza alındıktan sonra dil ve dişler aracılığı ile küçük parçalara bölünür. Tükürük bu işlemi hem kolaylaştırır hem de içeriğindeki enzimler sayesinde sindirim başlar. Parçalanmış olan gıdalar yutularak sindirim sistemine iletilir. Sindirim sistemi içerisindeki düz kaslar düzenli olarak kasılıp gevşeyerek yiyecekleri parçalamaktadır. Sonrasında bu besinler, bağırsak

duvarındaki ve kan dolaşımındaki kanallardan geçerek emilmektedir. Dolaşım sistemi aracılığı ile besin maddeleri vücudun ihtiyaç duyduğu bölgelere iletilmektedir (Yazıhan, t.y.).

Çiğneyip yutulan her şey sindirimin ve emilimin tüm aşamalarından geçmez. Gıdaların posası hiçbir zaman emilmez ve vücuttan atılmak üzere boşaltım sistemine iletilir. Aynı zamanda hücreler de atık ürünler üretir. Hem hücresel atık ürünler hem de vücudun sindiremediği ve kullanamadığı artık maddeler ise dışkı olarak vücuttan atılmaktadır.

Vücudun temel enerji kaynağı yiyeceklerin yapı taşları olan karbonhidrat, protein ve yağlardır ve sindirim sürecinin sonucunda karbonhidratlar basit şekere, proteinler aminoasitlere, yağlar ise yağ asitlerine ve gliserole dönüşmektedir. Bu maddeler daha sonra kan yoluyla dokulara ve hücrelere taşınmaktadır. Besin maddelerindeki kimyasal bağlar kırılırken açığa çıkan enerji, hücreye enerji sağlayan ATP (Adenozintrifosfat) molekülünün sentezinde kullanılmaktadır. ATP'nin suyla tepkimesi sonucunda ADP (adenozindifosfat) molekülü oluşur ve açığa çıkan enerji hücreler tarafından kullanılır (Küçükaslan & Baysal, 2019).

2.5.2 Açık / tokluk mekanizması

Açlık, fizyolojik bir olaydır ve süreci başlatan en önemli etken, polipeptid yapısına sahip Ghrelin hormonudur. Kandaki glikoz düzeyinin düşüp, kandaki serbest yağ asidi düzeyinin yükselmesi açlık hissinin uyanmasına neden olmaktadır. Besinler vücuda alınmayıp vücudun kendi depolarından enerji ihtiyacının giderilmesi durumunda açlık ortaya çıkmaktadır. Açlık anında vücudun glikoz ihtiyacı, karaciğer depolarının yıkılması, protein ve lipitlerden glukozun sentezlenmesi ile regüle edilmektedir. Gıda alımı kesildiğinde gıdadan glikoz alınamayacağından, kandaki glikoz seviyesi düşmeye başlar. Kandaki glikoz düzeyinin düşmesine paralel olarak pankreastaki langerhans adacıklarının beta hücrelerinden insülin salınımı durdurulur, alfa hücrelerinden salınan glukagon düzeyi ise artmaya başlar (Arıkan, t.y.).

Tokluk ise vücudun yeteri kadar gıda aldığına ilişkin sinyallerin oluşması ve gıda alımının bitirilmesidir. Öte yandan doyma ile tokluk aynı şey değildir.

Doyma, gıda alımının kesilmesini ifade ederken, tokluk ise gıda alımının kesildiği andan açlık hissinin oluşmaya başladığı ana kadar geçen süreyi ifade etmektedir.

Sindirimin devreye girmesiyle bağırsaklarda oluşturulan birçok hormon, kısmen sinir sistemi kısmen de kan yoluyla beyne doyma sinyali iletmektedir. Bu sinyalin gönderilmesinde insülin salınımı, leptin ve kandaki glikoz düzeyi önemli rol üstlenmektedir. Sinyaller beynin hipotalamus bölgesine ulaştığında, beyin içerisinde serotoninin de bulunduğu birçok madde salgılayarak iştahı kapatır. Böylece gıda alımı sonlandırılır (Hızlı, 2018).

2.5.3 Tat alma duyusu

Tat alma duyusunu alan organ dildir. Ön kısmı serbest, arka kısmı ise alt çene kemiğine bitişik olan dil, çizgili kaslardan oluşmaktadır ve besinlerin çiğnenmesi, yutulması ve konuşma gibi işlemlere yardımcı olmaktadır. Dilin üzerinde spesifik epitel hücrelerden oluşan tat tomurcukları (papillalar) bulunmaktadır. Papillalar, mukoza ile örtülüdür. İpliksi, Mantarsı ve Oluklu olmak üzere üç tip papilla bulunmaktadır. İpliksi papillalar, besinlerin ağız içinde lokma haline getirilmesine yardımcı olurken, Mantarsı papillalar, dil sırtının ön kısmında yer alırlar. Üzerinde tat tomurcukları bulunmaktadır. Oluklu papillalar ise acı duyusu olan tat tomurcuklarını içermektedir. Dilin üzerinde oluk şeklinde bulunmaktadır. Tat tomurcukları, tat alma hücreleri ve destekleyici hücreleri içermektedir. Tat hücrelerinin bir ucu sinirlere bağlıdır. Tat hücrelerinin uyarılması ile sinirler aracılığı ile beyne iletilir ve tat alma gerçekleşir (Akdeniz, 2019).

2.5.4 Damak tadı

Tüm kültürlerde yemeğin önemi, lezzetin önemi ile vurgulanmaktadır. Toplumsal karakterinden dolayı yemekler, lezzet tartışmalarının merkezindedir. Ancak tüketicilerin lezzet algısını ifade eden damak tadı, dikkate alınması gereken bir konudur. Çünkü her insanın zevk aldığı kişisel bir çerçevesi bulunmaktadır. Bu noktada kültür ve tecrübe de damak tadının oluşumuna ve gelişimine etki etmektedir. Çünkü eş zamanlı olarak kullanılan ürünler birbiriyle iletişime girmektedir. Dolayısıyla hangi gıdanın neyle birlikte tüketilmesi

gerektiği, zaman içerisinde öğrenilir ve damak tadı gelişir. Çünkü etkileşimler her zaman iyi bir lezzet oluşturmaz. Örneğin çok kaliteli bir şarap dahi yanlış bir yemeğin yanında kötü bir lezzete neden olabilir ve yemeğin tadını bozabilir. Uygun olmayan baharatlar da yemeğin tadını kaybetmesine ya da yemeğin tadını bastırmasına neden olabilir. Dolayısıyla damak tadı, bu etkileşimler ile ilişkilidir (Akarçay, 2016)

Her ne kadar insan vücudu, yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmek için gıdaya ihtiyaç duyuyorsa da lezzet, yeme içmeye bir anlam ve zevk katmaktadır. Alınan zevk kişiden kişiye değişmekle birlikte duruma ve kültüre göre dahi değişkenlik göstermektedir. İnsanlar için yiyecek ve içecekler, unutulmaz olabildiği gibi harekete geçirici de olabilir. Kalıcı izler bırakabilir. Tat almak safi zevk unsuru olabilir. Dolayısıyla damak tadı, bireyin gıda maddelerini tüketmekten aldığı zevkin bir ölçüsüdür (Belge, 2016).

2.6 Yemek Kültürü

Kültür, genel itibariyle bir topluluğun ya da toplumun yeleri tarafından kabul edilen değer, inanç, tutum ve uygulamalardır ve sosyal ortam içerisinde öğrenilmektedir. Kültür durağan değildir ve zaman içerisinde değişkenlik gösterir. Her bir kültürel grup, bölgesel, ekonomik ve iklimsel faktörler kaynaklı olarak kültürel çeşitliliğe sahip olabilmektedir. İklim kaynaklı kültürel çeşitlilik kendisini yiyecekler içecekler açısından kültürel kimliğin değişkenliği noktasında göstermektedir. Çünkü yiyecek ve içeceklerin kültürel anlamda sembolik fonksiyonu, kültürel kimliği ifade etmesidir. Örneğin her kültürel grubun beslenme alışkanlıkları dini inançlarına veya etnik davranışlarına bağlı olabilmektedir. Bu bağlamda gıdalar, sahip oldukları güçlü kültürel kimlik ile her kültür için sembolik açıdan önem taşımaktadır (Carolan, 2016).

Farklı kültürler, kendine özgü düzenlerini yaratmaktadır. Bu düzenin içerisinde kültürel alışkanlık olarak yemeklerin ve içeceklerin hazırlanma usulleri de yer almaktadır. Yiyecek ve içeceklerin hazırlanma usulleri dahi kültürden kültüre değişmektedir. Her kültürel grup, kendine göre yemeği hazırlarken ve baharatla zenginleştirirken yemeğin daha lezzetli olması için çaba sarf eder. Ancak kültürel olarak aynı gıda farklı yörelerde farklı tür ve

miktarda baharatla servis edilebilir. Dolayısıyla pişirme hazırlığından pişirmeye ve sunuma kadar kültürel uygulamalar söz konusudur (Beşirli, 2012).

Yemek yemek, topluluğun ve toplumların temelidir. Dolayısıyla yemeksiz kültür olmaz. Bir yemek kültüründe en temel kural hangi yiyeceğin yenebilir olduğunun sınıflandırılmasıdır. İnsanlar hem etçil hem de otçul (omnivor) canlılar olmasına rağmen doğada potansiyel olarak yenebilir maddelerin hepsini değil bir kısmını tüketir. Belirli bir topluluk içinde yenen yemeği sadece biyolojik veya coğrafi koşullar değil, aynı zamanda kültürel normlar da belirler. Neyin yenilebilir olduğuna dair fikirler, uluslar arasında veya bir toplumdaki farklı sınıflar arasında dahi değişebilir. Örneğin Batı kültürlerinde çiğ balık yemek uzun süre reddedilmişken, Doğu toplumlarında son derece normal bir yiyecektir. Batı'da köpek eti halen yenmezken, Çin'de köpek eti yaygın tüketilen bir yiyecektir. İskandinav ülkelerinde mantar halen yenilmezken Türk toplumunda mantar pikniklerde dahi yenilen bir yiyecektir (Poulain, 2017)

2.6.1 Yemek kültürü kavramı

Yemek ve kültür birbiriyle yakından ilişkilidir. Gerçek şu ki, yemek kültürü etkileyebilir, ama daha da önemlisi, kültür yemeği etkiler. Yemek ve kültür iki farklı şey değildir. Aslında, yemek bir ülkenin, insanların veya yerin kültürüyle yakından bütünleşmiştir. Basitçe açıklamak gerekirse, yemek kültürü yemek yapmak, yemek yemek ve servis yapmak için yöntem ve yaklaşımları içerir. Ayrıca yemek yeme ve vücut üzerindeki etkileri ile ilgili ritüelleri ve felsefeleri içermektedir. Dini inançlar da az ya da çok yemek kültürüne dahildir. Yemek pişirme yöntemleri ve yemek alışkanlıkları da yemek kültürünün kapsama alanına girmektedir. Yemek kültürü aynı zamanda insanların zevkini de tanımlayabilir. Bu nedenle, farklı yemek kültürlerinde ortaya çıkan farklılıklar vardır. Dolayısıyla yemek kültürü, tek boyutlu değil, çok boyutlu bir konudur (Murcott, 2019).

Yemek, toplumları kültürler ve nesiller arasında birbirine bağlayan büyük birleştiricidir. Yemek, bir kimseyi kelimenin tam anlamıyla başka bir zamana, başka bir ülkeye, başka bir kültüre, yemek masasından bile ayrılmadan

götürmenin bir yoludur. Bu yüzden yemek kültürü, insanların birbiriyle bağlantı kurabilme ve ilişki kurabilmesi için önemli bir yoldur.

Yemek Kültürü, gıda üretimi ve tüketimini çevreleyen tutumlar, inançlar ve uygulamalar olarak tanımlanabilir. Yemek Kültürü, etnik kökeni kültürel miras ile birleştirir ve hem ailelerin hem de toplulukların içinde ve dışında başkalarıyla bir iletişim mekanizması sağlamaktadır.

Yemek, toplumun temel taşıdır ve inançlar, etnik köken, bireysel kültürler ve kültürel miras arasında bir bağlantı oluşturur. Şurası bir gerçek ki yemek sadece kültürün bir parçası değildir, aynı zamanda kültürün tanımlanmasını sağlamaktadır.

İnsanlar aynı zamanda kültürel veya etnik gruplarına da benzer yemek kalıpları aracılığıyla bağlanırlar. Göçmenler genellikle yiyecekleri kültürel kimliklerini korumanın bir aracı olarak kullanırlar. Farklı kültürel geçmişlerden gelen insanlar farklı yiyecekler yerler. Farklı öğünlerde yenen yiyeceklerin içerikleri, hazırlama yöntemleri, saklama teknikleri ve türleri kültürler arasında farklılık gösterir. Ailelerin yaşadığı ve atalarının geldiği yerler, yiyeceklerin sevilip sevilmediğini etkiler. Bu yiyecek tercihleri, kültürel veya bölgesel bir grup içinde yiyecek seçimlerinin kalıpları ile sonuçlanır (Beşirli, 2010).

Geleneksel yiyecekler ve mutfak, aileler ve topluluklar içinde bir nesilden diğerine aktarılır. Ancak gerçek hayatta savaşlar ve zorunlu ya da gönüllü göçler nedeniyle bireylerin aile mirası veya kişisel mirasıyla temasını kaybetmesi olasıdır. Her ne kadar göçmenler, kendilerini büyüten yiyecekleri yeni ülkelere ya da bölgelerine götürmüş ve bu gelenekleri çocuklarına aktarmışsa da savaş ve çatışmalar, birçok insanın kendi kültüründen ve kendi yemek kültüründen kopmasına neden olmuştur. Bu nedenle de kendi geçmişi ve kültürü ile bağı kopmuş ancak bu bağı yeniden oluşturmak isteyenler için yemek kursları ideal bir imkân sunmaktadır (Fırat, 2014)

Bununla birlikte, birçok yerde bireylerin kültürel geçmişleri ile bağ kurmasını sağlayacak ve aile tariflerini uygulamasına izin verecek tanıdık malzemelerin temini imkânsız olduğundan, birçok topluluk, mikro mutfak denilen bir alternatif yaratmıştır ki bu da farklı geleneksel malzemeler

gerektiren tanidık tarifler için yerel malzemeleri kullanma yöntemidir. Çünkü ne yenildiği, nasıl yendiği ve ne zaman yendiği, belirli bir kültür hakkında birçok bilgi sağlayabilir. Aynı zamanda bu kültürlerdeki insanların hikâyelerini anlatmaya da yardımcı olur (Serçeoğlu, 2014).

Birçok ülkede, sokak lezzetleri satıcıları, restoranlardaki şefler ve garsonlara sorular sorarak yerel kültür hakkında çok şey öğrenmek mümkündür. Yerel halkın restoranlarda yemek yeme ve sipariş verme şeklinin gözlemlenmesi de o yörenin yemek kültürü hakkında bilgiler sunabilir. Çünkü bu yemek kültürü ve gelenekler, nesilden nesle aktarılır ve bağlı oldukları kültürlerin ayrılmaz bir parçası haline gelir. Bir ülke hakkında bilgi edinmenin en iyi yolu yemek kültürünü incelemektir. Bu inceleme için yapılabilecekler ise şöyledir:

- Yemek kursuna gitmek
- Yemek turuna çıkmak
- Yerel marketlere gitmek
- Yerel pazarları ziyaret etmek
- Yerel yemekler sunan restoranları keşfetmek
- Yiyeceklere odaklanan blog yazarlarından öneriler almak
- Garsonlarla konuşmak ve şefin tavsiyesini istemek
- Tadımlık göz hakkı istemek ve her şeyin tadına bakmak.
- İngilizce tabelaları olan restoranlarda yemek yemek yerine, arka sokaklardaki restoranları tercih etmek
- Yemek için yerel yemek “kuralları” hakkında bilgi edinmek
- Gitmeden önce araştırma yapıp önerilen yemek mekânlarının bir listesini yapmak
- Yerel bir sokak lezzeti mekânından yemek

Her ne kadar yemek kültüründen uzaklaşmak küreselleşen dünyanın ve hızlı yaşamın kaçınılmaz bir sorunu olsa da her insan, kendisi ve ailesi için güçlü bir yemek kültürü yaratma yeteneğine sahiptir. Çünkü bireyin aile büyüklerinden birinin kendisine yapmış olduğu yiyeceklere duyduğu özlem ya da yaşadığı yerel ortamında çok beğendiği bir yiyeceğin varlığı, kendine ait bir yemek kültürünü oluşturmalarının ilk adımları olabilir. Dolayısıyla yemek kültürü geliştirmek için belli bir ülke ya da yemek mirası ile özdeşleşmeye gerek yoktur.

2.6.2 Yemek kültürünü etkileyen faktörler

Her toplum kendine has bir yemek kültürüne sahiptir ki toplumları toplum yapan sahip oldukları bu benzersiz niteliklerdir. Bu benzersizliği sağlayan da toplumun yemek kültürünü şekillendiren belli başlı faktörlerdir. Bu faktörler genel itibariyle iklim ve coğrafi yapı, yerleşim şekli, kitle iletişim araçları, kadının toplum içerisindeki rolü, besin teknolojisindeki gelişmeler ve dindir.

Bir toplumun ya da topluluğun yemek kültürünü etkileyen ilk faktör, o toplum ya da topluluğun nerede yerleşik olduğu, yani coğrafya ve buna bağlı olarak iklim yapısıdır. Toplumun yaşadığı bölgenin dağlarla çevrili ova olması, göl ya da deniz kenarında bulunması, ormanlık ya da çorak bir alan olması, bölgenin sosyal yaşantısına olduğu kadar kültürel yaşantısına da etki eder. Çünkü yerleşim yeri, bölgenin geçim kaynağı etkiler. Bölgede tarımın ya da hayvancılığın hâkim olması ile kullanılan malzemeler değiştiğinden yemek kültürü de değişmektedir. Bölgede tarımsal faaliyetler yaygınsa tahıl ürünleri, sebze ve meyve tüketimi hâkim olurken, hayvancılık yaygınsa et ve süt ürünleri odaklı bir yemek kültürü oluşmaktadır. Bölge eğer su kenarında ise deniz ürünlerine yönelik bir kültür oluşmaktadır (Candan, 2019).

Toplumun yemek kültürünü şekillendiren bir diğer unsur yerleşim şeklidir. Kırsal kesimde daha çok bölgede yetişen ürünlerden taze ve geleneksel yöntemlerle üretilen yemekler tüketilirken, kentsel kesimde ise yoğun çalışma saatleri uyarınca hızlı ve pratik yemekler sıklıkla tüketilmektedir. Her ne kadar kırsal kesimdekine göre çok daha fazla alternatifi olsa da kentsel kesimde çoğunlukla bir geçiştirme amaçlı yemek tüketimi söz konusu olduğundan sağlıklı beslenme alışkanlığı yaygınlaşmaktadır (Bozok & Kahraman, 2015).

Kitle iletişim araçları da yeme içme kültürünün oluşumuna / değişimine neden olan unsurlardan biridir. Kitle iletişim araçlarının, internetin ve sosyal medyanın yaygınlaşması ile küreselleşme hız kazanmış, Amerikan kültürü neredeyse dünyanın hakim kültürü haline gelmiştir. Özellikle Amerikan kültürünün dünyaya aşıladığı fastfood kültürü, kentsel kesimdeki geçiştirme amaçlı gıda tüketimi ile birleşerek yerel yemek kültürlerinin zamanla kaybolmasına ya da etkisinin azalmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla kitle iletişim araçları yemek kültürünün oluşumunda / dönüşümünde etkili faktörlerden biridir (Özdemir, 2019).

Kentsel yaşamın yaygınlaşması ile birlikte kadının iş hayatına daha fazla katılımı, kadınların ekonomik özgürlüklerini kazanmalarını sağlamıştır. Ancak bu durum kadınların kendilerine, ailelerine ve evlerine daha az zaman ayırmalarına, zaman kısıtı nedeniyle de yemek konusunda hızlı ve pratik çözümler aramalarına neden olmuştur. Kadının iş yaşamına katılımı ile elde ettiği gelir sayesinde yemek pişirmek yerine “zamanını satın alarak” dışarıdan yemek söylemesi ya da daha pratik çözümlere yönelmesi, geleneksel yemek kültürlerinin dönüşmesine neden olmaktadır (Akkuş, 2019).

Kadınların da iş yaşamında aktif olarak rol alması ile birlikte hızlı ve pratik çözümler sunan fastfood kültürü yaygınlaşmaya başlamıştır. Bunda besin teknolojilerindeki gelişmelerin de rolü bulunmaktadır. Özellikle raf ömrünü uzatan gıda katkı maddelerinin varlığı, alışık olunan geleneksel tatlar yerine daha yavan bir lezzet sunarak yemekleri tatlandırabilmek için daha fazla baharat vb. unsurlar katılmasına neden olmakta, bu da yemek kültürünü etkilemektedir.

Tüm dünyada yemek kültürünü şekillendiren bir başka unsur da dindir. Bazı gıda inançları ve uygulamaları dine dayanmaktadır. Örneğin dünyanın dört bir yanındaki Müslümanlar, İslam’ın kutsal kitabı Kuran’ın Allah tarafından Hz. Muhammed'e verildiği ay olduğuna inanılan Ramazan’da oruç tutar. Bu ayda Müslümanlar gündüzleri oruç tutar, şafaktan önce ve gün batımından sonra yiyip içer. Ortodoks Yahudiler ve bazı muhafazakâr Yahudiler, yaygın olarak Yahudi kutsal kitabı Tevrat’ın bir parçası olan Koşer diyeti olarak adlandırılan diyet yasalarına uyar. Hayvansal gıdaların kullanımını ve hazırlanmasını tanımlayan beslenme yasaları, ruhsal sağlık amacıyla izlenir. Budizm, Hinduizm

ve Jainizm'in birçok takipçisi, kısmen, zarar vermeme veya şiddetsizlik doktrini nedeniyle vejetaryendir. Bu geleneklerde et yemekten kaçınma, diğer canlılara zarar vermeme arzusundan kaynaklanmaktadır. Öte yandan dini gıda reçetelerine rağmen, diyet uygulamaları aynı inancı uygulayanlar arasında bile büyük farklılıklar gösterebilir. Bu tür farklılıklar, bir dini grubun mezheplerinden, ulusal farklılıklardan ve bireylerin veya ailelerin kendi dinine bağlılık derecesinden kaynaklanabilir (Gürhan, 2017).

2.6.3 Yemek kültürü ve sağlık

Güçlü bir yemek kültürü olmadan yemek, kişisel kazanç için manipüle edilen bir şeye dönüşmektedir. Yemek kültürü, zamanla gelişen ve toplulukların tarihçesi tarafından derinden yönlendirilen bir parça olduğundan, genel sağlığı desteklemekte ve bir kişinin vücudunu nasıl beslediğinin temelini oluşturmaktadır. Ancak özellikle ABD'nin fastfood kültürünün küreselleşme ile birlikte dünyaya yayılması, başta ABD olmak üzere birçok yörede süpermarketlerde pazarlanan ticari olarak işlenmiş ve paketli gıdaların tüketimini yaygınlaştırmış, bu da yöre halkının kendisinin dahi tanıyamayacağı kadar yemek kültüründen uzaklaşılmasına neden olmuştur. Ayrıca paketli ve işlenmiş gıdaların tüketimi, başta obezite ve kalp damar sağlığı olmak üzere birçok sağlık probleminin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda güçlü bir yemek kültürü, paketli ve işlenmiş gıdalardan uzak durup daha sağlıklı bir yaşam sürmenin de anahtarıdır.

2.6.4 Dünyadan yemek kültürleri

Dünyada hemen her bölgenin kendine ait bir yemek kültürü vardır. Bu yemek kültürlerinin bazıları diğerlerinden daha farklı ve dünya çapında ünlüken bazıları bölgesel çevrelerini nadiren terk eder. Ancak ne olursa olsun bu iki uçtaki yemek kültürleri etkiledikleri yerel topluluk için aynı derecede önemlidir.

Yemek kültürü, bir bölge, ülke veya konumdan diğerine büyük ölçüde değişir. Bazı kültürlerde yemeğe başlamadan önce tanrıya dua edilip kendilerine o gün için yemek verildiği için şükredilirken, bazı kültürlerde sofrada yemek yemek, bazılarında ise yerde yemek tercih edilmektedir. Bazı kültürlerde tüm

ailenin birlikte yemek yemesi zorunlu iken bazı toplumlarda yemek yemek yalnız tercih edilen bir aktivitedir. Birçok kültürde sofrada öncelikle yaşlıların yemeğe başlaması beklenmektedir. Çoğu ülkede insanlar, ailenin reisinin yemeğe başlamasını beklemektedir. Bazı ülkelerde ailedeki tüm bireyler ortadaki tek tabaktan yerken, bazı kültürlerde herkes kendi tabağından yemektedir. Bazı kültürlerde ise kucağa peçete konduktan sonra yemek yenmektedir. Dolayısıyla yemek kültürü, toplumdan topluma farklılık göstermektedir (Koban, 2020).

Dünyadaki farklı yemek kültürleri birçok faktörden etkilenmekle birlikte, asıl önemli olan farklı yemek kültürlerinin yemek kültürlerini tanımlayan benzersiz lezzet profillerini oluşturmak için belirli malzemeleri ve baharatları kullanma şeklidir. Bu nedenle yemek kültürleri, her bölgenin benzersiz bir şekilde deneyimlediği manzara, hava durumu ve tarihe bağlı olarak bir ülkede bile bölgesel olarak farklılık gösterir. Ancak farklı yemek kültürleri arasında hangi malzemeleri ve baharatı kullanırsa kullansın, asıl olan topluluğun ve zevkin varlığıdır. Bunun anlamı, yenilen yemekten zevk almak gerektiğidir. Yemek kültürü, dini bayramlar, topluluk etkinlikleri ve aile toplantılarını kutlamak amacıyla oluşturulmuştur. Diğer bir ifadeyle yemek, insanı insan yapan önemli bir parçadır.

Dünyanın neresinde olursa olsun, yemek kültürleri belli başlı bileşenlere sahiptir. Bu bileşenleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Yiyecekleri, topluluk ve aile ile paylaşmayı içermektedir.
- Dini ve toplumsal olayları kutlamak için kullanılmaktadır.
- Yerel ve mevsimlik malzemelere odaklanmaktadır.
- Yemek yemeyi bir deneyime dönüştürmeye odaklanmaktadır.
- Yemek, paylaşılacak ve kutlamak içindir.

Başka bir kültür ziyaret edildiğinde ya da başka bir kültürün içerisinde yaşandığında, yemek hakkında öğrenilenler, aynı zamanda o ülkenin ya da bölgenin kültürünü de öğrenmek anlamına gelmektedir. Çoğu zaman, bölgedeki

yerel halk, kendi mutfağını ve sevdiği yemekleri paylaşmaktan mutluluk duymaktadır. Örneğin Çin’de uyum yaşamın bir parçasıdır ve bu kültür doğrultusunda yemekteki her tat dengeli olmalıdır. Tatlı, tuzlu, acı, ekşi ve baharatlı tatlar, her tarif içerisinde dengeli bir şekilde sunulmakta, bir tadın diğerine baskın çıkmasına izin verilmemektedir. Ayrıca Çin’de, insanların ortak yemeklerden ve hatta ortak tabaklardan birlikte yemesi kültürün önemli bir parçasıdır. Müslüman ve Hint toplumlarında yemek için her kişiye ayrı bir tabak gerekli değildir. Hatta çatal ve kaşık ile değil, parmakla yemek yendiğinde yemekten daha fazla zevk alınacağına inanılmaktadır. Buna karşılık Uzakdoğu kültürlerinde çatal yerine yemek çubuklarının kullanılması yaygındır (Koban, 2020).

Farklı ülkelerin yemek kültürlerine bakıldığında farklı uygulamalara rastlanmaktadır. Örneğin İngiltere ve İrlanda’da hayvansal ürünler kilit önem taşımaktadır. Yumurta ve peynirin yanı sıra çoğu zaman öğünlerde et, tavuk ya da balık bulunmaktadır. Kuzu eti, en az kızartılmış sığır eti kadar çok yenmektedir. Domuz eti ise pastırma ya da sosis olarak tüketilmektedir. Kahvaltılarda yulaf ezmesi sıklıkla yenirken, akşam yemeklerinde hafif baharatlar, çeşniler ve soslar ile yemekler süslenmektedir. (Küçükaslan & Baysal, 2019)

Fransa’da ise ülke genelinde en iyi malzemeleri kullanan restoranlarda zarif bir sunum ile hazırlanan yemekler yenilmektedir. Genel itibariyle Fransa’nın kuzeydoğu ve orta bölgelerinde yemeğin lezzetlendirilmesi için tereyağı ve krema kullanılırken, kuzeybatı ve güney bölgelerinde ise domuz yağı, ördek yağı ve kaz yağı kullanılmaktadır. Ülkenin güneydoğusu Akdeniz tipi beslenmenin ön plana çıktığı bölge iken sığır ve dana etleri merkezi kesimlerde sıklıkla tercih edilmektedir. Güneyde Akdeniz tipi beslenme ağırlıktayken, kuzeyde ise hafif baharatlı et yemekleri ağırlıktadır. Klasik Fransız Mutfağında şarap yemeğin ayrılmaz bir parçasıdır. Ayrıca her öğünde Fransız ekmekleri tüketilmektedir (Girgin, Demir, & Çetinkaya, 2017).

İtalya’da pişirme stilleri ve içeriği ülke içerisinde bölgeden bölgeye değişmekle birlikte, genel olarak makarna, ülkenin en popüler ve en ünlü yiyeceğidir. Tagliatelle tipi makarna, İtalya ile özdeşleşmiştir. Kuzey

bölgelerinde taze makarnalar yayginken; et, peynir ve sebze parçalı soslarla servis edilmektedir. Güneyde ise kurutulmuş makarnalar, genellikle domates soslu olarak sunulmaktadır. Ancak tüm ülke için maydanoz, fesleğen ve kekik, en popüler baharatlardır. Anason, tarçın, hindistancevizi ve karanfil de sıklıkla kullanılmaktadır. Geleneksel bir İtalyan kahvaltısı hafif nitelikte iken, öğle yemeği ana öğün olarak değerlendirilmekte, akşam ise daha hafif bir şekilde geçiştirilmektedir. Şarap, özellikle öğle yemeklerine sıklıkla eşlik etmektedir.

2.6.4.1 Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ndeki yemekler

UNESCO, her yıl Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi yayınlamaktadır. Bu listede 2020 yıl sonu itibariyle 23 adet yemek bulunmaktadır. Tüm dünyadan UNESCO'nun Somut Olmayan Kültürel Miras listesinde yer alan yemekler Tablo 3'te görülmektedir:

Tablo 2.3: UNESCO'nun Somut Olmayan Kültürel Miras Listesinde Yer Alan Yemekler

Yemek	Ülke
Lavaş	Ermenistan
Washoku	Japonya
<i>Pişmiş pirinç (temel yemek), çorbalar, pirince lezzet veren garnitürler ve tsukemono (japon turşusu)</i>	
Akdeniz diyeti	İspanya, İtalya, Portekiz, Fas, Hırvatistan, Kıbrıs ve Yunanistan
Hawker yemek kültürü	Singapur
	<i>Seyyar satıcı merkezleri</i>
Kuskus	Cezayir, Moritanya, Tunus
	<i>Yuvarlak ırmık topları</i>
Qvevri şarap yapımı	Gürcistan
	<i>Sabit sıcaklığı korumak için toprağın altına gömülü, amfora şeklindeki devasa bir kil vazo olan bir qvevri aracılığı ile şarap yapımı</i>
Türk kahvesi	Türkiye
Geleneksel Meksika mutfağı	Meksika
	<i>Kahvaltıda chilaquile, öğle yemeği için tacos, sokak atıştırması için elote, akşam yemeği için mol enchiladas</i>
Dolma	Azerbaycan
	<i>Asma yaprağında kıyma, pirinç ve soğanlı karışım</i>
Napoliten pizza	İtalya
Nsima	Malawi
	<i>Beyaz mısır unu ile su karıştırılarak yapılan kalın bir yulaf lapası</i>

Tablo 2.3: (devamı) UNESCO’nun Somut Olmayan Kültürel Miras Listesinde Yer Alan Yemekler

Yemek	Ülke
Gözleme	İran, Azerbaycan, Orta Asya, Türkiye
Il-ftira	Malta
	<i>Yassılaştırılmış ekşi mayalı ekmek</i>
Keşkek	Türkiye
Kimjang	Güney Kore
	<i>Kırmızı biber tozu, sarımsak, zencefil, tuz, şeker, balık sosu ve yeşil soğan içerebilen baharatlı kırmızı bir macun içinde fermente edilmiş turşu garnitürü</i>
Kimchi	Kuzey Kore
	<i>Baharatlar ve fermente deniz ürünleri ile tatlandırılmış, korunmuş sebzeler</i>
Bira kültürü	Belçika
Fransız mutfağı	Fransa
Licitar	Kuzey Hırvatistan
	<i>Zencefilli kurabiye</i>
Palov	Özbekistan
	<i>Baharatlar, sebzeler, etler ve bazen büyük bir tavada pişirilen kuru üzüm ve çilekli pilav</i>
Oshi palav	Tacikistan
	<i>Et suyunda kaynatılmış kuzu eti, pirinç, soğan ve havuç</i>
Airag	Moğolistan
	<i>Taze at sütü ile yapılan fermente süt ürünü</i>
Terere	Paraguay
	<i>Poha nana'nın (şifalı otlar) ezilip soğuk su ile karıştırılmasının özel bir karışımı kullanılarak hazırlanır. Terere'yi hazırlamak ve onu bombilla adı verilen özel bir kamışla içmek 16. Yüzyıldan beri paraguay kültürünün bir parçasıdır.</i>

Kaynak: <https://wander-lush.org/food-culture-unesco/>

3. YEMEK SUNUM TEKNİKLERİ

Bir yemeğin nasıl görüldüğü, yemek üzere olunan yiyecek hakkında birçok bilgi sunmaktadır. En önemlisi de bireylerin ne yiyeceğine karar vermesine yardımcı olur. Çünkü karından önce gözler doyar. İlk tat gözlerle alınır. Bu bağlamda çalışmanın bu kısmında öncelikle yemeklerin beş duyu organı ile olan etkileşimine, ardından da besin sunum tekniği kavramına yer verilmiştir.

3.1 Sunum ve Beş Duyu

İnsan vücudu, yaşamının her anında karar verirken büyük ölçüde beş duyusunun tümüne güvenir. Duyular, kişinin daha bilinçli bir karar verebilmesi için diğer duyuları onaylar veya çelişir. Örneğin, bir şey soğuk görünmesine rağmen dokunduktan sonra sıcak olduğunu algılamak mümkündür. İnsan, en baskın duyu olarak görme duyusunu kullanırken, sonraki aşamalarda görüleni doğrulamak veya görülenle çelişmek için diğer duyuları kullanmaktadır.

Bir tüketici yemek yemek amacıyla herhangi bir restorana girdiğinde gördüğü ilk şey yemek değil restoranın ambiyansıdır. Tüketici, restorana girer girmez görme duyusunu kullanarak karar vermeye başlamaktadır. Yemek deneyimi algısı, dekor ve konfor ile başlayarak şefin yemeği nasıl hazırladığı ve servis personelinin yemeği nasıl sunduğu ile şekillenmektedir. Tabak yerleşimi, porsiyon boyutu, tabağın rengi ve şekli, çatal-bıçakların konumu, kalitesi gibi unsurlar, yemek sunumda, dolayısıyla tüketicinin gözlemlediklerinde önemli faktörlerdir.

Tüketici, restorandan adımını attığı andan itibaren görme duyusu ile birçok uyarıyı algılar. Sonrasında görme duyusu ile gördüğü her şeyi diğer duyuları ile kontrol eder. Örneğin bir restoranın harika bir dekoru olsa dahi yüksek ve uygunsuz müzik türleri müşteriyi rahatsız edebilir. Personel kusursuz bir üniforma giyse dahi duyarsız bir ses tonu kullanarak güler yüzden

uzaklaşabilir. Dolayısıyla tüketicinin işitme duyusuna hitap etmek, yemek sunumuna dahil edilmesi en zor bileşendir.

Bir diğer önemli bileşen yemeğin kokusudur. Yemeğin kokusu, bir yiyeceğin iyi ya da kötü, bozuk ya da taze olduğu konusunda ipucu sunmaktadır. Tüketicinin koku duyusuna hitap etmek, yemeğin tabağa ne şekilde yerleştirildiğinden ziyade lezzeti ve kullanılan malzemeler ile ilişkilidir. Koku duyusu tat alma duyusu ile güçlü bir şekilde bağlantılı olduğundan hoş koku yaratabilmek iştahı uyandırır ve lezzetli olduğu algısının daha yemeği tatmadan oluşmasına katkı sunar.

Dokunma ve hissetme duyusu da yemek sunumunda tüketicinin algısını etkilemektedir. Örneğin yapış yapış bir masaya kol dayamak ya da sıcak servis edilmesi gereken bir yiyeceğin / içeceğin soğuk, soğuk servis edilmesi gereken bir yiyeceğin / içeceğin sıcak servis edilmesi gibi durumlar, yemek sunumunda dokunma ve hissetmenin önemini ortaya çıkarmaktadır.

Son olarak, hiç şüphesiz tat alma duyusunun yemek sunumunda tartışmasız bir etkisi söz konusudur. Sunulan yemeğin tadı mutlaka iyi olmak durumundadır. Tüketiciler öncelikle yemeği görmüş, sonrasında koklayarak tadı hakkında çıkarımda bulunmuş, ardından sıcaklığını / soğukluğunu hissetmiş ve sıra son aşamada tadına bakmaya gelmiştir. Tüm aşamalarda yemeğin iyi bir tadı olduğuna ilişkin algı yaratılmaya çalışırken, artık son aşamada yemeğin asıl tadı alınmaktadır. Böylece tüm çabalar nihayete ermektedir. Hiç şüphesiz tat, herhangi bir yemek sunumunda en önemli duyudur. Tat, yalnızca yemek yerken devreye girse de güçlü bir koku da yemeğin tat duyusunu uyandırmaya başlamaktadır.

Görüldüğü üzere yemek sunumu beş duyu organının birlikte uyarılmasına dayanmaktadır. Süreç yemeği ve yemek yenen ortamı görerek başlamakta, sonrasında ortamın ya da yemeğin sesi ile işitme duyusu uyarılmakta, ardından yemeğin kokusu duyulmakta ve yemek hissedilmektedir. Son aşamada ise yemeğin tadına bakılarak deneyim tamamlanmaktadır.

3.2 Yemek Sunumu Kavramı

İyi bir yemek deneyimi, özellikle dünyanın yaşam standardı yükseldikçe, sadece tadı değil aynı zamanda görselliği de içermektedir. Şurası bir gerçek ki insanlar hem tadı hem de görüntüsü iştah açıcı yemekleri seçme eğilimindedir (Michel, Velasco, Gatti, & Spence, 2014). Estetik çekiciliği artırmak için de şefler, malzemeleri yaratıcılıklarına göre değiştirir, işler, düzenler ve dekore etmektedir. Böylece ortaya bir yemek sunumu çıkmaktadır.

Evde yemek hazırlayanlar çoğunlukla yemeğin tadına odaklanmakla birlikte nadiren yemek sunumuna dikkat etmektedir. Bu durumun en önemli nedenleri, yaratıcı ve göz alıcı bir yemek sunumu yapabilmek için tabağı tasarlamak, tarifi seçmek, malzemeleri farklı şekil ve boyutlarda parçalara ayırmak ve bu parçaları yemeğe göre düzenlemek gerekliliğidir. Bu süreç, özellikle tatmin edici sonuçlar elde edilene kadar tekrarlanan deneme yanılmaları içermektedir. Dolayısıyla yemek sunumu, optimal sonucu elde edilene kadar çaba sarf etmeyi gerektirmektedir (Zheng, Kuo, Lo, Chang, & Wang, 2021).

Yemek sunumu, yemek yiyenlerin seçilen yiyecekleri görsel olarak çekici bir şekilde sunması sürecidir. Yemek sunumu, müşterilerin yiyeceklerini tüketme şeklini önemli ölçüde etkilemektedir. Yemek sunumunda tabakta hoş bir kombinasyon oluşturabilmek için yiyeceklerin farklı renk, bileşen, doku, şekil ve düzenlemeleri göz önünde bulundurulmalıdır (Styler, 2006).

Yemek sunumu, yemeğin estetik çekiciliğini artırmak amacıyla yiyecekleri işleme, düzenleme ve / veya süsleme sanatıdır. Yemek yiyenin ilgisini çekecek şekilde tabakta yapılan düzenlemeler, yemek sunumunu oluşturmaktadır. Çünkü bir yiyecek yemeden önce duyuları harekete geçirmelidir. İyi bir sunum, yemek deneyimine değer kattığı kadar özellikle ticari anlamda düşünüldüğünde tüketicilerin sunulan yiyeceği sosyal medyada paylaşarak gönüllü reklam yapmasına katkı sağlayacaktır (Kloek, Somon, & de Vries, 2017).

Yiyeceklerin sunumu, yemeği yiyecekler için yemeği sadece süslemek değil, aynı zamanda yemeğin psikolojik olarak daha lezzetli olduğu düşüncesini oluşturmanın bir yoludur. Ayrıca yemeklerin sunumu, yemeği daha tatmadan kalitesi, tadı ve hijyenine ilişkin bir yargı oluşturmanın yoludur. Özensiz

hazırlanan tabaklar yemeği yiyeceklerde daha tatmadan düşük kaliteli, lezzetsiz ve hijyeninin düşük olduğuna ilişkin bir önyargının gelişmesine neden olabilir (Lee & Lim, 2020).

Yemek sunumu, gıda kalitesini oluşturan ve iştahı ve gıda kalitesi algısını etkileyen bir faktördür. Yemeğin nasıl hazırlandığı ve ne ölçüde kaliteli malzemelerin kullanıldığına ilişkin algı, iyi bir yemek sunumu sayesinde pozitifte dönüştürülebilir. Güzel görünümlü, iştah açıcı bir şekilde hazırlanan yemek sunumu, yemeği yiyenlerin kalite algısını canlandırabilir (Namkung & Jang, 2008).

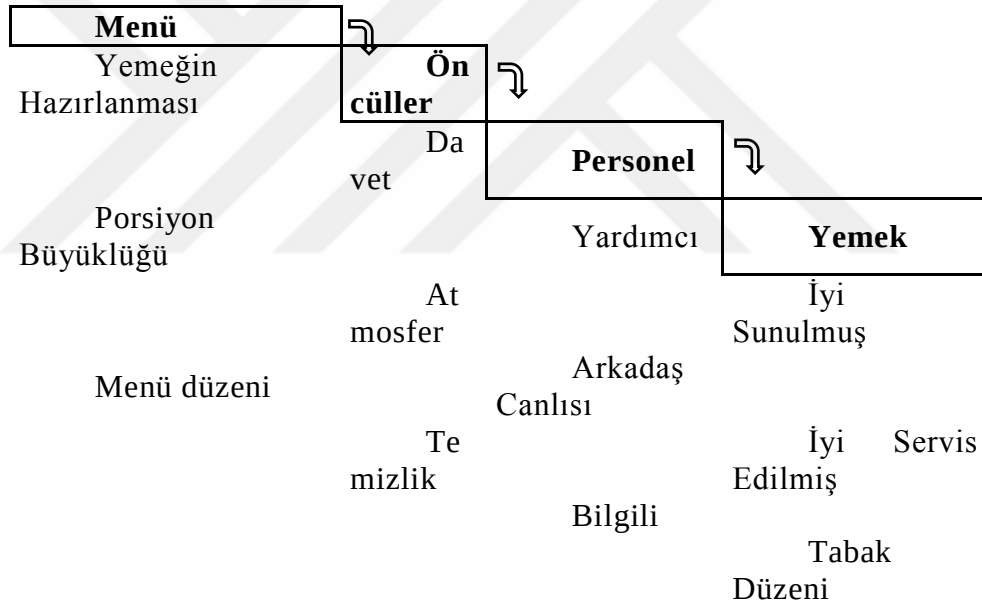
Yemek sunumu, yemek yiyenlere daha iyi bir yemek deneyimi sağlamanın yoludur. Doğru yapıldığında sadece karın doyurmak için gerçekleştirilen bir akşam yemeği toplantısını büyük bir deneyime dönüştürebilir. Aynı zamanda yemeklerin sunumu, envanter takibi yapılmasını da kolaylaştırabilir.

İyi bir yemek sunumu ve çekici bir tabak hazırlamanın birçok faydası bulunmaktadır. Her şeyden önce yemek pişirmenin bir sanat biçimi olduğu düşünüldüğünde, yemeklerin sunumu şefin yaratıcılığını ve menüye kendi kimliğini işleminin bir yoludur. Yemek sunumu ve tabakların hazırlanması, aynı zamanda yemeği masaya giderken görenleri cezbederek aynısını sipariş etmek isteyenlerin bir yoludur.

Yemek sunumu, şefin hünelerini yemeğe yansıtmasının bir yolu olduğu gibi yemek yiyenlere gösterilen saygının da bir göstergesidir. Yemek sunumuna harcanan zaman, tabağı bir başyapıta dönüştüreceği gibi, yemek yiyenlerin de yemeğin tadını daha tatmadan gözleriyle almasını sağlayacaktır. Dolayısıyla yemek sunumu, beş duyuyu da yeme deneyimine çekmenin bir yoludur. Pişirilen yemeği önce görerek, sonra kokusunu alarak, sıcaklığını ya da soğukluğunu hissederek en son da dil ile tadını alarak yemek yemeği karın doyurma aktivitesinden deneyime dönüştürmenin yolu yemek sunumundan geçmektedir (Lee & Lim, 2020).

Yemek sunumu, yalnızca yemeğin tabakta nasıl görüldüğü değildir. Başarılı bir yemek sunumu, tüketicinin sadece tat alma değil tüm duyularına hitap etmelidir. Bu da menü planlamasına kadar geriye götürülebilecek bir sürecin ürünüdür.

Yemek sunumunda şef öncelikle tüketicinin zevkine hitap edebilecek bir menü oluşturmaktadır. Menüdeki yemeklerin tadı, nasıl hazırlanacağı, ne şekilde pişirileceği, porsiyon boyutunun doğru olup olmadığı gibi konular önceden düşünülmelidir. Çünkü menünün kendisi bir tür pazarlama aracıdır. Ancak şefin tüm çabaları, restoranın atmosferinin düzgün olmaması durumunda boşa gidecektir. Restoranın tuvaletler de dahil olmak üzere temiz kokulu olması şarttır. Yemek sunumu yapılan her yerin hoş kokulu olması gereklidir. Ayrıca iyi bir yemek sunumu için personelin iyi iletişim kurması da önem taşır. Tüm bunlar şefin sadece tabak düzenine odaklanmasını sağlayacaktır. Bu sayede yemeğin tabağa dizilmesi, renk uyumu, garnitürlerin kullanımı gibi unsurlar yemek sunumunda ön plana çıkabilir. Dolayısıyla yemek sunumu bir tür akış içerisinde birbirini tamamlayan parçaların bir araya gelmesi ile bütünsel olarak oluşmaktadır.



Şekil 3.1: Bütüncül Yemek Sunumu

Kaynak: Negi, J.,(2008). Food Presentation Techniques (Garnishing and Decoratin). S. Chand & Company PVT. LTD.

3.3 Yemek Sunum Teknikleri

Yemeği bir sanata dönüştürmenin yolu yemek sunum tekniklerinden geçmektedir. Sabit bir yemek sunum tekniği olmamakla birlikte göz önünde bulundurulması gereken birkaç önemli konu söz konusudur. Bunlar tabak sunum

tekniki, yemek düzenleme tekniği, görsel sunum teknikleri, sosların sunumu ve süsleme teknikleridir.

3.3.1 Tabak sunumu

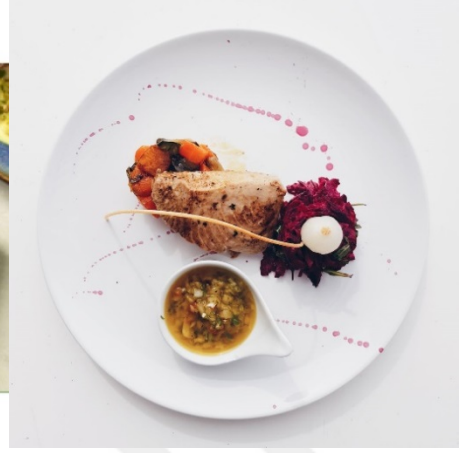
Yemek için doğru tabağı seçmek, yemek sunum sürecinin ilk adımıdır. Yemek sunumu için ideal tabağı seçebilmek için göz önünde bulundurulması gereken birkaç nokta söz konusudur.

Tabak Boyutu: Her şeyden önce tabağın boyutu göz önünde bulundurulmalıdır. Tabak, yemeği ön plana çıkaracak kadar büyük, porsiyonların küçük görünmesine neden olmayacak kadar küçük olmalıdır. Şekil 1’de bire bir aynı miktarda yiyeceğin dört farklı tabak boyutunda görünümü görülmektedir. Şekil 1’den görüldüğü üzere 8,5 inch (21 cm) boyutundaki bir tabak dolu gözükürken, 12 inch’lik (31 cm) bir tabakta yemek daha az gözükmektedir.



Şekil 3.2: Yemek Sunumunda Tabak Boyutu

Tabak  ekli: Tabağın  ekli yiyeceklerle uyumlu olmalıdır. Dikdörtgen ya da uzun tabaklar, çok sayıda küçük garnitür varsa etkili olurken, kare tabaklar, estetiği oluşturması en zor tabaklardandır. Yuvarlak tabaklar ise en yaygın kullanılan tabaklardır.



Şekil 3.3: Yemek Sunumunda Tabak Şekilleri

Açık / Koyu Renk Tabaklar: Yemeği ön plana çıkarabilmek için açık ve koyu renkli tabaklardan uygun olanı kullanılmalıdır. Beyaz tabaklar, parlak renkli yiyecekler için nötr bir arka plan sunduğundan popüler olmakla birlikte koyu renkli tabaklar tavuk ya da balık ile iyi bir uyum sağlamaktadır.



Şekil 3.4: Yemek Sunumunda Açık / Koyu Renkli Tabaklar

Tabak Rengi: Tabak rengi iştahı canlandırabilir ya da azaltabilir. Örneğin kırmızı renkli bir tabak, iştahın artmasına neden olacaktır. Bu nedenle kırmızı renkli tabaklarda yapılacak bir sunum, meze ve tatlı siparişlerinin artmasını sağlayabilir. Ters olarak mavi renkli tabaklar ise doğal olarak mavi olan çok az yiyecek bulunduğundan iştah açıcı nitelikte değildir.



şekil 3.5: Yemek Sunumunda Tabak Renkleri

3.3.2 Yemek düzenleme tekniği

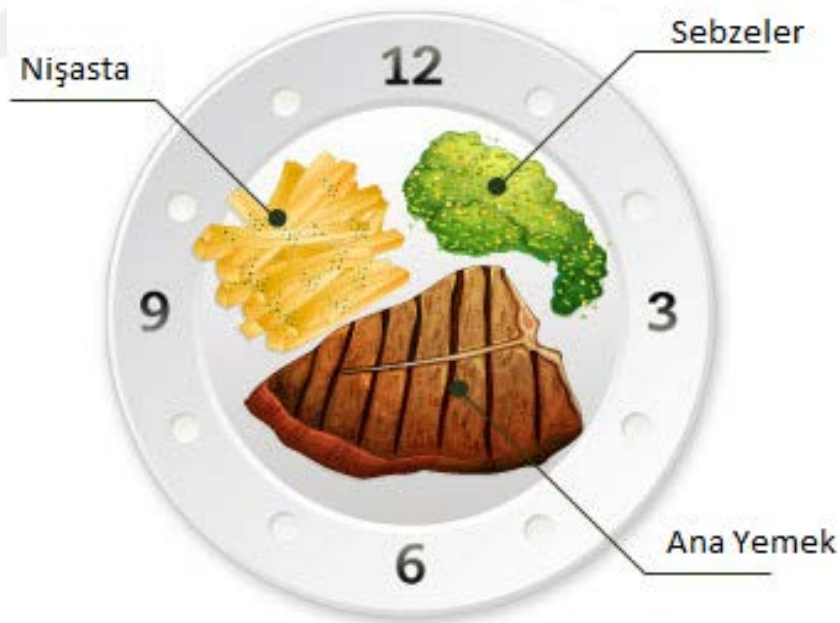
Yemeğin nasıl düzenlendiği, yemeğin estetiğini, yapısal bütünlüğünü ve lezzet algısını etkilemektedir. Bu nedenle de yemeğin nasıl düzenleneceğine ilişkin birkaç noktanın göz önünde bulundurulması gereklidir:

Üçler Kuralı: Yemeğin tabaktaki konumunu ifade etmektedir. Yemeğin tabağın merkezinde olmasından ziyade sağ tarafta ya da sol tarafta konumlandırılmasını öngörmektedir. Böylece tabağın üçte birlik kısmında yemek konumlandırılarak üçte ikilik kısmı boş bırakılmaktadır.



Şekil 3.6: Yemek Sunumunda Üçler Kuralı

Tabağın Saat Olarak Görülmesi: Yemeği sunarken tabağı bir saatin kadranı olarak görmeyi ifade etmektedir. Buna göre proteinler saat 3 ile saat 9 yönünde, nişasta ya da karbonhidratlar saat 9 ile saat 12 yönünde ve sebzeler de saat 12 ile saat 3 yönünde olmalıdır.



Şekil 3.7: Yemek Sunumunda Saat Kuralı

Tabağın Aşırı Doldurulmaması: Tabağın tek bir bileşene odaklanarak tasarımının basit tutulmasını ifade etmektedir. Tabak saat olarak görülerek

yiyecekler tabağa yerleştirilse dahi, odak noktası, ön plana çıkarılması gereken kısım mutlaka ana öge olmalıdır.

3.3.3 Görsel sunum teknikleri

Yemeğin sunumunda görselliğini en üst düzeye çıkarmak için tabağın düzenlenmesi esnasında göz önünde bulundurulması gereken noktaları ifade etmektedir. Düzenleme esnasında ana öge ön plana çıkarılırken tabaktaki diğer öğelerin rengini, sayısını ve boyutunu manipüle etmek, odak noktasının geliştirilmesini sağlayarak sunumu zenginleştirir.

Alışılmışın Dışında Sayıda Ürün Kullanmak: Karides, kalamar ya da tek bir ısırıkta yenebilecek küçük besinleri servis ederken alışılmışın dışında sayıda ürün kullanılmalıdır. Örneğin 10 adet karides yerine 9 ya da 11 karides kullanmak görsel çekiciliği artıracaktır (Woods, Michel, & Spence, 2016).

Renk Çeşitliliği: Tabakta farklı renkli yiyeceklerin kullanılması, lezzetli ve karmaşık bir yemek beklentisi yaratarak odak noktası etrafında bir kontrast oluşturmayı sağlamaktadır. Yeşil sebzeler veya parlak renkli meyveler, ana öğenin daha lezzetli görünmesine yardımcı olmaktadır.

Tabağa Yükseklik Ekleme: Yemeği görsel olarak şölene dönüştürmek için malzemeleri tabağa dağıtmak yerine yiyecek katmanı oluşturmak, yemek yiyenler için keşfetmeye yönelik heyecan verici bir deneyim yaratmaktadır

3.3.4 Sosların sunumu

Ana malzemeler tabaktaki yerlerini aldığı anda yemek sunumunu ve lezzeti zenginleştirmek üzere soslar kullanılmaktadır. Sos eklemeyi tamamladıktan sonra tabağın kenarlarını silerek sunumda eksik bir nokta kalmamasına özen gösterilmelidir.

Bulaşmış Sos: Sosun sıkma şişesinin içine doldurulduğu, tabağa büyük bir sos tabakası sıkıldığı ve bir kaşık ya da kama yardımıyla sosun ortasından daldırılarak tabağa doğru çekildiği tekniği ifade etmektedir.



Şekil 3.8: Yemek Sunumunda Bulaşmış Sos

Vurgu Noktaları: Üçler Kuralı çerçevesinde hazırlanan tabakta renk kontrastı yaratmak için vurgu noktalarının eklenmesini ifade etmektedir.

Bulaşmış Vurgu Noktaları: İki farklı sosun bulaşmış sos mantığı çerçevesinde vurgu noktası yaratabilmek amacıyla çok renkli bir kenar oluşturulmasını ifade etmektedir.



Şekil 3.9: Yemek Sunumunda Bulaşmış Vurgu Noktaları

Girdap Sos: Sosun helezon şeklinde tabağa uygulanabilmesi için tabağın döner bir tabla üzerine yerleştirilmesi, tabağın döndürülerek aynı anda sosun sıkılmasını ifade etmektedir. Kontrast artışı için aynı anda birden fazla sos kullanılabilir.



Şekil 3.10: Yemek Sunumunda Girdap Sos

3.3.5 Süsleme teknikleri

Tabağı süsleyebilmek ve sunumu zenginleştirmek adına ana yemekle uyumlu olabilecek yenilebilir nitelikteki garnitürlerle tabağın süslenmesini ifade etmektedir.

Yenilenebilir Garnitürler: Sunumu zenginleştirmek üzere tabak tamamen yerleştirildikten sonra yenilebilir nitelikteki garnitürlerle tabağın süslenmesini ifade etmektedir. Bu noktada yenilebilir garnitürden kastedilenin yemekle uyum sağlayabilecek nitelikteki garnitürlerdir. Çiğ otlar, narenciye parçaları, güçlü kokulu iştah açıcı olmayan garnitürlerin kullanılmasından kaçınılmalıdır.

Yerleştirme Noktaları: Garnitürlerin tabağın bir köşesine yığılmasından ziyade renk ve doku eklemek için bilinçli ve kasıtlı bir şekilde yerleştirilmesini ifade etmektedir. Ayrıca tabağın garnitürler için karıştırılmamasını, sunumun az ama öz olmasını ifade etmektedir. Tabakta yer kalmadıysa tabağa yeni garnitür

ekleyerek aşırı doldurmak yerine aromalı sirke ya da yağlarla sunum zenginleştirilebilir.

3.4 Yemek Sunumu ve Yeme Arzusu İlişkisi

İyi bir yemek sunumu, öncelikle görme duyusuna hitap etmektedir. Dolayısıyla yiyeceklerle ilgili görsel bilgiler gündelik hayatı önemli ölçüde etkilemektedir. Çünkü görme duyusu, tüketicilerin neyi çekici bulduğunu belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Yemeğin daha hoş bir şekilde sunulması, insanların tabaklarındaki yemekten daha çok keyif almasına neden olmaktadır. Aynı zamanda düzgün servis edilen yiyecekler, daha az özenle servis edilen yiyeceklere göre daha fazla tercih edilmektedir (Zellner, ve diğerleri, 2011). Yeme arzusunu canlandırmada sadece görsel olarak yemeğin sunumu değil, tabağın rengi ve şekli gibi değişkenler de etkili olabilmektedir. Örneğin tabaktaki görsel kontrastı artırmak amacıyla tabağın rengini değiştirmek, yiyecek ve içecek alımını önemli ölçüde artırmaktadır (Kokaji & Nakatani, 2021).

Yemek sunumu ve yeme arzusu ile ilgili olarak literatürde araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin Zellner, Lankford, Ambrose ve Locher (2010), tabaktaki denge ve rengin yemeğin çekiciliği, yeme arzusu ve yemeği sevmeye olan etkisini incelemiştir. Monokrom (tek renkli) dengeli, renkli dengeli, monokrom dengesiz ve renkli dengesiz olmak üzere dört farklı sunumun yeme arzusu ve yemeği beğenme üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmadan elde edilen bulgular, rengin dengeli yemek sunumunun yeme arzusunu daha fazla tetiklediğini, renkli dengeli sunumlardan ziyade monokrom dengeli sunumların daha fazla yeme arzusu yarattığını göstermektedir. Ayrıca renk ve dengenin yemeğin lezzetini beğenme üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı da belirlenmiştir.

Michel, Velasco, Gatti ve Spence (2014) de renk ve denge gibi görsel faktörlerin tüketicilerin yeme arzusuna ve ödeme istekliliğine etkisini incelemiştir. Bu amaçla üç farklı salata sunum hazırlanmış, biri basit bir şekilde tüm malzemelerin tabağa konduğu, diğeri Kandisky'nin bir tablosundan ilham alınarak tabağa konduğu ve bir diğeri ise tüm malzemelerin düzenli ancak sanatsal olmayan nitelikte tabağa konduğu, bu üç sunumdan en fazla yeme

arzusu uyandıranın ve en fazla ödeme istekliliği yaratanın Kandisky'nin eserinden ilham alınan sunum olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, sanatsal yemek sunumu, tüketicilerin yeme arzusunu tetikleyen bir unsur olarak tespit edilmiştir.

Chen, Tsui, Lee ve Chen (2019), Çin restoranlarında tabak renginin yeme arzusu üzerindeki etkisini 581 tüketici ile incelemiştir. Araştırma sonucunda altın, beyaz ve siyah renkli tabakların yeme arzusunu en çok tetikleyen tabak renkleri olduğu belirlenmiştir. Ayrıca beyaz ve altın renkli tabaklar, olumlu yeme deneyimi yaratırken, iştah üzerinde tabak renginin belirgin düzeyde etkili olduğu belirlenmiştir.

Jaja (2019), fastfood restoranlarında yemek sunumunun müşteri memnuniyeti üzerine etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, “mükemmel” ve “çekici” bir yemek sunumunun müşterilerin zihninde algılanan değeri artırdığını ve bunun sonucunda da daha yüksek memnuniyet düzeyi elde edildiğini göstermektedir.

Michel, Velasco, Fraemons ve Spence (2015) ise yemek sunumu ile yemeğe ödemeye hazır olunan meblağ arasındaki ilişkiyi 163 kişi ile incelemiştir. 163 kişi iki gruba ayrılmış, her iki gruba da aynı menü servis edilmiş, ancak yemek sunumlarında farklılık yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, yemek sunumuna sanatsal bir özen gösterilenlerin grubunda mezeler için daha fazla ödemeye istekli oldukları (5,94 – 4,10 sterlin), ana yemeğin tabağın merkezine konulduğu sunumların daha fazla beğenildiği ve daha fazla ödemeye istekli oldukları (15,35 – 11,65 sterlin) belirlenmiştir.

Scozs ve Lefebvre (2017), yemek sunumunda dikey ya da yatay tabak sunumunun porsiyon büyüklüğü algısı ve tüketim üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, eşit hacimli (eşit miktarda) yiyecek sunulmasına rağmen yiyeceğin dikey olarak (tabağa istiflenerek) sunulması durumunda tüketicilerin porsiyonları daha küçük algıladığını, buna karşılık yatay olarak (tabağa yayılarak) sunulması durumunda porsiyon büyüklüğünden tatmin olduğunu göstermektedir.

Septiana (2020), Endonezya geleneksel yemeklerinin sunumunun, müşterilerin kalite algısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Nitel araştırma

teknikleri ile 47 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulgular, gıda sunumunun tüketicilerin gıdaya daha fazla ilgi duymasına ve yeme arzusu uyandırmasına yardımcı olabilecek yönleri olduğunu göstermiştir (Septiana, 2020).



4. BESİN SUNUM TEKNİKLERİNİN KİŞİLERİN YEME ARZUSU ÜZERİNE ETKİSİNE YÖNELİK BİR UYGULAMA

4.1 Araştırmanın Metodolojisi

Bu kısımda araştırmanın metodolojisine yer verilmiştir.

4.1.1 Araştırmanın amacı ve hipotezleri

Bu araştırmanın amacı, besin sunum tekniklerinin kişilerin yeme arzusu üzerinde bir etkisinin olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1: Katılımcıların yeme arzuları cinsiyetlerine göre değişkenlik gösterir.

H2: Katılımcıların yeme arzuları yaşa göre değişkenlik gösterir.

H3: Katılımcıların yeme arzuları bel çevrelerine göre değişkenlik gösterir.

H4: Katılımcıların yeme arzuları birinci fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.

H5: Katılımcıların yeme arzuları ikinci fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.

H6: Katılımcıların yeme arzuları üçüncü fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.

H7: Katılımcıların yeme arzuları dördüncü fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.

H8: Katılımcıların yeme arzuları beşinci fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.

H9: Katılımcıların yeme arzuları altıncı fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.

4.1.2 Veri toplama araçları

Araştırmada Cepeda-Benito ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması ise Akkurt, Köse ve Dönmez (2019) tarafından gerçekleştirilen Yeme Arzusu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 6'lı Likert tipte toplamda 39 maddeden oluşmaktadır ve 9 alt boyutu bulunmaktadır.

Anket formunda ayrıca katılımcıların kişisel özellikleri ile beslenme şekli ve alışkanlıklarına yer verilmiştir.

4.1.3 Araştırmanın örneklemi

Araştırma, kolayda örnekleme yöntemi ile 01.03.2021-01.06.2021 tarihleri arasında ulaşılabilen ve katılımcı olmayı kabul eden toplam 351 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

4.1.4 Verilerin toplanması

Verilerin toplanabilmesi için Anket formu online ortamda hazırlanmış, Whatsapp grupları ve eposta aracılığı ile dağıtılmış ve yine online ortamda toplanmıştır.

4.1.5 Verilerin analizi

Verilerin analizinde, verilere hangi tür analizlerin uygulanabileceğinin belirlenmesi için öncelikle normallik analizinden faydalanılmıştır. Bir serinin normallik varsayımını karşılaması için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında değer alması gereklidir. Analizlerde serilerin normallik varsayımını karşılaması durumunda parametrik testlerden, normallik varsayımını karşılamaması halinde ise nonparametrik testlerden faydalanılmaktadır (Gürbüz & Şahin, 2016: 216-217).

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya dahil edilen tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri limit değerler arasındadır. Bu nedenle de tüm değişkenlerin normallik varsayımını karşıladığı değerlendirilmiş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Ayrıca değişkenlerin güvenilirlik katsayıları da Tablo 1'de görülmektedir. Güvenilirlik Analizinden, Güvenilirlik Analizinde ise Cronbach's Alpha

katsayısından faydalanılmaktadır. İlgili katsayı 0 ile 1 arasında bir değer almakta ve 1'e yaklaştıkça ölçeğin güvenilirliği artmaktadır. Bir ölçeğin güvenilir sonuçlar vermesi için güvenilirlik katsayısının 0,700'den büyük olması gereklidir. Tablo 1'de tüm alt boyutların güvenilirlik katsayılarının 0,700'den büyük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçeğin güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir.

Tablo 4.1: Normal Dağılım ve Güvenilirlik Analizleri

	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach's Alpha
Tüketim için Niyet	0,781	-0,293	0,734
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	0,404	-0,935	0,869
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	0,701	-0,670	0,834
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	1,027	0,114	0,892
Yemek ile Meşgul Olma	1,200	0,588	0,898
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	0,338	-1,056	0,834
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	0,744	-0,553	0,848
Yeme Arzusu	1,030	-0,110	0,905
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	1,121	0,333	0,811
Yeme Arzusu Ölçeği	0,777	-0,168	0,945

Normal dağılım özellikleri gösterdiği belirlenen veri setinin analizinde SPSS for Windows v26.0 paket programından faydalanılmıştır.

4.2 Bulgular

Bu kısımda araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

4.2.1 Kişisel özellikler ve vücut özellikleri

Araştırmaya katılanların %29,6'sı erkek, %70,4'ü kadındır. Katılımcıların %10'u lisansüstü mezunu iken, %27,9'u lisans, %36,5'i ön lisans, %20,5'i ise lise mezunudur. Katılımcıların %43,3'ü asgari ücretten az gelir elde ettiğini belirtirken, %12,5'i asgari ücret tutarında, %12,8'i asgari ücreti ila 4000 TL aralığında, %8,5'i 4001 TL ila 5000 TL aralığında ve %22,8'i 5000 TL'den fazla aylık gelire sahiptir. Katılımcıların %59,5'i öğrenciyken, %19,7'si ise özel sektörde ücretli olarak çalışmaktadır.

Tablo 4.2: Kişisel Özellikler

	n	%		n	%
Cinsiyet			Öğrenim Durumu		
Erkek	104	29,6	İlkokul	5	1,4
Kadın	247	70,4	Ortaokul	13	3,7
Meslek			Lise	72	20,5
Özel Sektör - Ücretli	69	19,7	Ön lisans	128	36,5
Özel Sektör - İşyeri Sahibi	30	8,5	Lisans	98	27,9
Kamu Sektörü Çalışanı	12	3,4	Lisansüstü	35	10,0
Ev Hanımı	8	2,3	Aylık Gelir		
Öğrenci	209	59,5	Asgari Ücretten Az	152	43,3
Emekli	5	1,4	Asgari Ücret	44	12,5
İşsiz	17	4,8	Asgari Ücret - 4000 TL	45	12,8
			4001 TL - 5000 TL	30	8,5
			5001 TL ve Üzeri	80	22,8
Total	351	100	Total	351	100

Katılımcılar, ortalama 25,38 ($\pm 10,346$) yaşında, 168 cm boyunda ($\pm 9,22$) ve 65,81 kg ($\pm 14,534$) ağırlığındadır. Katılımcıların bel çevresi ortalama 74,93 cm'dir ($\pm 16,38$).

Tablo 4.3: Vücut Özellikleri

	$\bar{X} \pm SS$
Yaş	25,38 $\pm$ 10,346
Boy (cm)	168,15 $\pm$ 9,228
Kilo (kg)	65,81 $\pm$ 14,534
Bel Çevresi (cm)*	74,93 $\pm$ 16,38

*Katılımcıların %8,8'i bel çevresini bilmediğini beyan etmiştir.

Katılımcıların %41,9'u spor yapmadığını belirtirken, %23,6'sı haftada bir veya iki gün, %18,2'si ise haftada üç ya da dört gün hafif tempo spor yaptığını belirtmiştir. Haftada bir ya da iki gün antrenman yaptığını belirtenlerin oranı %6,6, haftada üç ya da dört gün antrenman yaptığını belirtenlerin oranı ise %9,7'dir.

Tablo 4.4: Fiziksel Aktivite Düzeyi

	n	%
Spor yapmıyorum	147	41,9
Haftada bir veya iki gün hafif düzeyde (yürüyüş, hafif tempo koşu) spor yapıyorum.	83	23,6
Haftada üç veya dört gün hafif düzeyde (yürüyüş, hafif tempo koşu) spor yapıyorum.	64	18,2
Haftada bir veya iki gün antrenman yapıyorum	23	6,6
Haftada üç veya dört gün antrenman yapıyorum	34	9,7
Total	351	100,0

Katılımcıların %82'si herhangi bir hastalığı olmadığını belirtirken, hastalığı olup hastalığının ne olduğunu söylemek istemeyenlerin oranı %1,7'dir. Katılımcıların toplamda %16,3'ünün ise çeşitli hastalıkları bulunmaktadır Tablo 4'te katılımcıların sahip olduğu hastalıklar görülmektedir. Birden fazla hastalığı olanlar nedeniyle toplam hastalık sayısı (n=356), toplam katılımcı sayısından (n=351) fazladır.

Tablo 4.5: Sahip Olunan Hastalıklar

Hastalık	n	%	Hastalık	n	%
Hayır yok	292	82,0	Depresyon	1	0,3
Var, ancak söylemek istemiyorum.	6	1,7	Epilepsi	1	0,3
Astım	8	2,2	Fıtık	1	0,3
Hipertansiyon	6	1,7	FMF	1	0,3
Alerji	4	1,1	Geniz akıntısı	1	0,3
Haşimato	4	1,1	İnsomnia	1	0,3
Migren	4	1,1	İnsülin Direnci	1	0,3
Tiroid	4	1,1	Delik Kalp	1	0,3
Diabet	3	0,8	Kan Düşüklüğü	1	0,3
Bronşit	2	0,6	Kansızlık	1	0,3
Demir Eksikliği	2	0,6	Sinüzit	1	0,3
Egzama	2	0,6	PCOS	1	0,3
Guatr	2	0,6	Romatizma	1	0,3
MS	2	0,6	Skolyoz	1	0,3
Anksiyete	1	0,3	Toplam	356	100

Katılımcıların %82,9'u herhangi bir ilaç kullanmadığını belirtmiştir. Bir kişi kullandığı ilacın adını söylemek istemezken, toplamda katılımcıların

%17,8'i en az bir ilaç kullanmaktadır. Birden fazla ilaç kullanımı nedeniyle toplam ilaç sayısı (n=356), toplam katılımcı sayısından (n=351) fazladır.

Tablo 4.6: Kullanılan İlaçlar

	n	%		n	%
Hayır yok	295	82,9	Coveram 5 Mg	1	0,3
Var, Ancak Söylemek İstemiyorum.	1	0,3	Diovan 160	1	0,3
Alerji İlacı	5	1,4	Gebelik Takviyeleri	1	0,3
EuthyoX	5	1,4	Guatr İlacı	1	0,3
Vitamin	5	1,4	Wellbutrin	1	0,3
Levotiron	3	0,8	İnsülin, Galvusmet	1	0,3
Zoretanin	3	0,8	Jardence Glokopaj	1	0,3
Diyabet İlacı	2	0,6	Kan İlacı	1	0,3
DodeX Amp. Devit3 Amp.	2	0,6	Lamictal,	1	0,3
Lustral 50mg	2	0,6	LaroXyl	1	0,3
Mide İlacı	2	0,6	Metmorfin	1	0,3
Rebif 44 Mg	2	0,6	Owetrille	1	0,3
Akne İlacı	1	0,3	Paxil	1	0,3
DoloreX	1	0,3	Prozac	1	0,3
Alverans	1	0,3	RelpaX	1	0,3
Antidepresan	1	0,3	Risonel Burun Spreyi	1	0,3
Avmigren	1	0,3	Roacutane	1	0,3
Bitkisel Takviye İlaçları	1	0,3	Tansiyon	1	0,3
Citoless Rivoclon	1	0,3	Ürikoliz	1	0,3
Colcium Dispert	1	0,3	VasoXen	1	0,3
Diaformin	1	0,3	Total	356	100

Beslenme şekli ve alışkanlıklarına ilişkin bulgular Tablo 7’de bütünsel olarak görülmektedir. Buna göre katılımcıların %86’sı ev yemekleri tüketirken, protein ağırlıklı beslenenlerin oranı %45,6’dır. Sebze ağırlıklı beslenenlerin oranı ise %25,6’dır. Katılımcıların %54,7’si gece yatmadan önce bir şeyler yediğini belirtirken, %51,6’sı evde yemekleri kendisinin pişirmediğini, %44,7’si ise kendisi pişirdiğini belirtmiştir. Katılımcıların çoğunluğu (%32,5) günde 2 ana 1 ara öğün tüketmektedir.

Tablo 4.7: Beslenme Şekli ve Alışkanlıkları

	n	%
<i>Beslenme Alışkanlığı</i>		
Hazır Gıda Ağırlıklı	49	14,0
Ev Yemekleri	302	86,0
<i>Beslenme Şekli</i>		
Sebze Ağırlıklı	90	25,6
Protein Ağırlıklı	160	45,6
Bakliyat Ağırlıklı	37	10,5
Meyve Ağırlıklı	8	2,3
Tam Tahıl Ağırlıklı	13	3,7
Kök Bitki Ağırlıklı	1	0,3
Yemiş Ağırlıklı	6	1,7
Şeker Ağırlıklı	36	10,3
<i>Gece Yemek Alışkanlığı</i>		
Evet, uykumdan uyanıp yemek yediğim olur.	24	6,8
Gece yatmadan önce bir şeyler yediğim olur	192	54,7
Hayır, akşam 9'dan sonra herhangi bir şey yemem	135	38,5
<i>Yemek Hazırlayan</i>		
Evde yiyorum. Kendim pişiriyorum.	157	44,7
Evde yiyorum, ancak ben pişirmiyorum. Başkası pişiriyor	181	51,6
Dışarıdan hazır yemek söylüyorum	13	3,7
<i>Günlük Öğün Sayısı</i>		
Günde 1 ana öğün	3	0,9
Günde 1 ana öğün + 1 ara öğün	18	5,1
Günde 1 ana öğün + 2 ara öğün	18	5,1
Günde 2 ana öğün	72	20,5
Günde 2 ana öğün + 1 ara öğün	114	32,5
Günde 3 ana öğün	59	16,8
Günde 3 ana öğün + 2 ara öğün	24	6,8
Günde 4 ana öğün + 2 ara öğün	43	12,3
Total	351	100,0

4.2.2 Betimleyici istatistikler

Katılımcılara altı farklı gıdanın fotoğrafı gösterilmiş ve bu gıdaların kendilerinde uyandırdığı yeme arzusunu 0 ila 10 aralığında puanlandırmaları istenmiştir. Buna göre 4 numaralı fotoğraf kişilerin yeme arzusunu en çok tetikleyen gıda olmuştur ($7,04 \pm 2,840$). 6 numaralı fotoğraf ise kişilerin yeme arzusunu en az tetikleyen gıdadır. ($5,81 \pm 3,173$).

Tablo 4.8: Yiyeceklerin Uyandırdığı Yeme Arzusuna İlişkin Betimleyici İstatistikler

	$\bar{X} \pm SS$
A1 	6,91 $\pm$ 3,000
A2 	5,91 $\pm$ 3,122
A3 	6,48 $\pm$ 3,001
A4 	7,04 $\pm$ 2,840
A5 	6,71 $\pm$ 3,046
A6 	5,81 $\pm$ 3,173

Yeme Arzusı Ölçeği'nde yer alan alt boyutlara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 9'da görülmektedir. En yüksek ortalamaya sahip alt boyut Açlık Kaynaklı Arzu alt boyutu iken ($3,339 \pm 1,446$), en düşük ortalamaya sahip alt boyut ise Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi ($2,325 \pm 1,348$) alt boyutudur.

Tablo 4.9: Yeme Arzusunun Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

	$\bar{X} \pm SS$
Tüketim için Niyet	2,726 $\pm$ 1,328
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	3,167 $\pm$ 1,447
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,778 $\pm$ 1,446
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,540 $\pm$ 1,294
Yemek ile Meşgul Olma	2,261 $\pm$ 1,218
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,339 $\pm$ 1,446
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,788 $\pm$ 1,421
Yeme Arzusu	2,473 $\pm$ 1,461
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,325 $\pm$ 1,348
Yeme Arzusu Ölçeği	2,711 $\pm$ 1,150

4.2.3 İstatistiksel analizler

Katılımcıların yeme arzularının cinsiyetlerine göre değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kadınların erkeklere göre daha fazla olumlu pekiştirme beklentisi yaşadığı, daha fazla yeme arzusunu tetikleyecek ipuçları nedeniyle tüketime yöneldiği, daha fazla yeme arzusu duyduğu ve daha fazla yeme kaynaklı suçluluk hissettikleri görülmüştür ($p < 0,05$; $\bar{X}$ Kadın $>$ $\bar{X}$ Erkek). (H1: Kısmen Kabul)

Tablo 4.10: Yeme Arzusunun Cinsiyete Göre Değişkenliği

	Erkek (n=104)	Kadın (n=247)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,527 $\pm$ 1,222	2,809 $\pm$ 1,363	-1,907 (0,058)
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	2,921 $\pm$ 1,336	3,271 $\pm$ 1,482	-2,169 (0,031)*
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,634 $\pm$ 1,330	2,838 $\pm$ 1,491	-1,267 (0,207)
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,411 $\pm$ 1,232	2,595 $\pm$ 1,319	-1,216 (0,225)
Yemek ile Meşgul Olma	2,092 $\pm$ 1,121	2,332 $\pm$ 1,252	-1,768 (0,079)
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,138 $\pm$ 1,345	3,424 $\pm$ 1,481	-1,692 (0,091)
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,553 $\pm$ 1,293	2,887 $\pm$ 1,463	-2,123 (0,035)*
Yeme Arzusu	2,151 $\pm$ 1,251	2,608 $\pm$ 1,523	-2,924 (0,004)*
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,044 $\pm$ 1,219	2,443 $\pm$ 1,384	-2,694 (0,008)*

Katılımcıların yeme arzularının yaşlarına göre değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ortalama yaş verisi sınır kabul edilerek ortalama yaşın altındakilerin ve ortalama yaşın üzerindekiilerin yeme arzuları

arasında farklılık olup olmadığı bağımsız örneklem t testi yardımıyla incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda 25 yaş altındakilerin 25 yaş üstüdekilere göre daha fazla tüketime niyetlendiği, daha fazla olumlu pekiştirme beklentisi yaşadığı, daha fazla olumsuzluktan kurtulma beklentisi ile tüketime yöneldiği, daha fazla yemekle meşgul olabildiği için arzu duyduğu ve daha fazla acıktıkları için yedikleri belirlenmiştir ($p < 0,05$; $\bar{X}_{25 \text{ Yaş Altı}} > \bar{X}_{25 \text{ Yaş ve Üstü}}$). (*H2: Kısmen Kabul*)

Tablo 4.11: Yeme Arzusunun Yaşa Göre Değişkenliği

Yaş	25 Yaş ve Üstü (n=99)	25 Yaş altı (n=252)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,523±1,138	2,805±1,389	-1,956(0,052)*
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	2,652±1,189	3,370±1,491	-4,722(0,000)*
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,439±1,209	2,911±1,510	-3,053(0,003)*
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,514±1,152	2,550±1,348	-0,251(0,802)
Yemek ile Meşgul Olma	2,011±0,937	2,359±1,300	-2,783(0,006)*
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	2,866±1,234	3,525±1,482	-4,245(0,000)*
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,708±1,324	2,819±1,459	-0,654(0,514)
Yeme Arzusu	2,288±1,279	2,546±1,523	-1,609(0,109)
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,366±1,201	2,309±1,403	0,355(0,723)

Katılımcıların yeme arzularının bel çevrelerine göre değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ortalama bel çevresi verisi sınır kabul edilerek ortalama bel çevresinden daha ince bel çevresine sahip olanların ve ortalama bel çevresinden daha kalın bel çevresine sahip olanların yeme arzuları arasında farklılık olup olmadığı bağımsız örneklem t testi yardımıyla incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda tüm alt boyutlar için yeme arzusunun bel çevresine göre değişkenlik göstermediği görülmüştür (tüm alt boyutlar için $p > 0,05$) (*H3: Ret*).

Tablo 4.12: Yeme Arzusunun Bel Çevresine Göre Değişkenliği

Bel Çevresi (cm)	75 ve üstü (n=144)	75 altı (n=176)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,751±1,138	2,670±1,389	0,557(0,578)
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	3,045±1,189	3,240±1,491	-1,228(0,220)
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,753±1,209	2,786±1,510	-0,208(0,836)
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,608±1,152	2,498±1,348	0,763(0,446)
Yemek ile Meşgul Olma	2,153±0,937	2,347±1,300	-1,471(0,142)
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,305±1,234	3,346±1,482	-0,253(0,800)
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,833±1,324	2,753±1,459	0,511(0,610)
Yeme Arzusu	2,461±1,279	2,479±1,523	-0,111(0,912)
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,409±1,201	2,237±1,403	1,155(0,249)

4.2.4 Besin Sunum tekniklerine ilişkin analizler

Yeme Arzusu Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin görüşlerin katılımcılara gösterilen her biri farklı bir besin sunum tekniği ile hazırlanmış 6 fotoğrafın kişilerde yarattığı yeme arzusuna göre değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır. Bu bağlamda her bir fotoğrafın katılımcılarda yarattığı ortalama yeme arzusu puanı sınır kabul edilerek fotoğrafta yer alan besine yönelik ortalamadan daha düşük yeme arzusu uyanan kişilerin görüşleri ile fotoğrafta yer alan besine yönelik ortalamadan daha şiddetli yeme arzusu uyanan kişilerin görüşleri arasında fark olup olmadığını ortaya koymak üzere ilgili test gerçekleştirilmiştir.

Birinci fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda birinci fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanların daha düşük bir yeme arzusu duyanlara göre daha fazla tüketime niyetlendiği, daha fazla olumlu pekiştirme beklentisi yaşadığı, daha fazla yeme arzusunu tetikleyecek ipuçları aradığı ve daha fazla yeme arzusu hissettiği belirlenmiştir ($p < 0,05$; $\bar{X}_{\text{Ortalama Üstü}} > \bar{X}_{\text{Ortalama Altı}}$). (*H4: Kısmen Kabul*)

Tablo 4.13: Birinci Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik

A1	7 ve Üzeri (n=215)	7 Altı (n=136)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,845±1,377	2,536±1,228	2,188(0,029)*
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	3,308±1,445	2,945±1,428	2,302(0,022)*
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,867±1,470	2,637±1,400	1,452(0,147)
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,594±1,348	2,454±1,204	1,013(0,312)
Yemek ile Meşgul Olma	2,337±1,241	2,140±1,174	1,483(0,139)
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,457±1,484	3,153±1,367	1,930(0,054)
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,924±1,479	2,571±1,302	2,347(0,020)*
Yeme Arzusunu	2,659±1,518	2,179±1,319	3,132(0,002)*
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,349±1,388	2,287±1,286	0,424(0,672)

İkinci fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda ikinci fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanların daha düşük bir yeme arzusu duyanlara göre daha fazla olumsuzluktan kurtulma beklentisi ile tüketime yöneldiği ve daha fazla yeme arzusu duyduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$; $\bar{X}_{\text{Ortalama Üstü}} > \bar{X}_{\text{Ortalama Altı}}$). (*H5: Kısmen Kabul*).

Tablo 4.14: İkinci Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik

A2	6 ve Üzeri (n=188)	6 Altı (n=163)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,793±1,325	2,648±1,331	1,023(0,307)
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	3,306±1,436	3,006±1,448	1,945(0,053)
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,919±1,495	2,614±1,373	1,981(0,048)*
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,604±1,296	2,467±1,293	0,986(0,325)
Yemek ile Meşgul Olma	2,287±1,168	2,231±1,276	0,422(0,673)
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,445±1,476	3,217±1,404	1,477(0,140)
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,922±1,390	2,633±1,446	1,903(0,058)
Yeme Arzusunu	2,651±1,527	2,267±1,357	2,498(0,013)*
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,355±1,318	2,290±1,384	0,453(0,651)

Üçüncü fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda ikinci fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanların daha düşük bir yeme arzusu duyanlara göre daha fazla yeme arzusu duyduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$; $\bar{X}_{\text{Ortalama Üstü}} > \bar{X}_{\text{Ortalama Altı}}$) (*H6: Kısmen Kabul*).

Tablo 4.15: Üçüncü Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik

A3	6 ve Üzeri (n=180)	6 Altı (n=171)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,810±1,418	2,637±1,224	1,222(0,222)
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	3,274±1,523	3,054±1,359	1,428(0,154)
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,897±1,522	2,652±1,355	1,597(0,111)
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,647±1,376	2,428±1,197	1,589(0,113)
Yemek ile Meşgul Olma	2,368±1,316	2,148±1,098	1,699(0,090)
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,374±1,505	3,302±1,384	0,466(0,641)
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,911±1,521	2,658±1,301	1,680(0,094)
Yeme Arzusuna	2,631±1,567	2,306±1,325	2,104(0,036)*
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,340±1,409	2,309±1,284	0,219(0,827)

Dördüncü fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda dördüncü fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanlar ile daha düşük bir yeme arzusu duyanlar arasında hiçbir alt boyut için farklılık olmadığı belirlenmiştir (tüm alt boyutlar için $p>0,05$) (**H7: Ret**)

Tablo 4.16: Dördüncü Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik

A4	7 ve Üzeri (n=179)	7 Altı (n=172)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,721±1,398	2,730±1,255	-0,063(0,950)
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	3,187±1,471	3,146±1,426	0,262(0,794)
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,759±1,505	2,797±1,385	-0,243(0,808)
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,487±1,308	2,596±1,282	-0,787(0,432)
Yemek ile Meşgul Olma	2,280±1,282	2,241±1,151	0,298(0,766)
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,452±1,494	3,221±1,388	1,498(0,135)
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,829±1,524	2,745±1,309	0,556(0,579)
Yeme Arzusuna	2,498±1,549	2,446±1,367	0,332(0,740)
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,303±1,369	2,348±1,328	-0,311(0,756)

Beşinci fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda beşinci fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanların daha düşük bir yeme arzusu duyanlara göre daha fazla olumsuzluktan kurtulma beklentisi ile tüketime yöneldiği, daha fazla yeme kontrolünden yoksunluk hissettiği, daha fazla yemek ile meşgul olduğu ve daha fazla yeme arzusu duyduğu belirlenmiştir ($p<0,05$; $\bar{X}_{\text{Ortalama Üstü}} > \bar{X}_{\text{Ortalama Altı}}$) (**H8: Kısmen Kabul**).

Tablo 4.17: Beşinci Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik

A5	7 ve Üzeri (n=201)	7 Altı (n=150)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,825±1,371	2,593±1,259	1,624(0,105)
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	3,269±1,453	3,031±1,433	1,530(0,127)
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,922±1,461	2,584±1,408	2,175(0,030)*
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,693±1,298	2,336±1,266	2,572(0,011)*
Yemek ile Meşgul Olma	2,388±1,293	2,090±1,090	2,342(0,020)*
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,420±1,438	3,231±1,454	1,216(0,225)
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,888±1,433	2,653±1,400	1,541(0,124)
Yeme Arzusu	2,741±1,526	2,114±1,290	4,166(0,000)*
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,412±1,357	2,209±1,330	1,396(0,164)

Altıncı fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda altıncı fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanlar ile daha düşük bir yeme arzusu duyanlar arasında hiçbir alt boyut için farklılık olmadığı belirlenmiştir (tüm alt boyutlar için $p>0,05$). (H_9 : Ret)

Tablo 4.18: Altıncı Fotoğrafın Uyandırdığı Yeme Arzusuna Göre Değişkenlik

A6	6 ve Üzeri (n=179)	6 Altı (n=172)	t (p)
Tüketim için Niyet	2,760±1,415	2,689±1,234	0,502(0,616)
Olumlu Pekiştirme Beklentisi	3,233±1,446	3,098±1,450	0,874(0,383)
Olumsuzluktan Kurtulma Beklentisi	2,870±1,491	2,681±1,395	1,226(0,221)
Yeme Kontrolünden Yoksunluk	2,618±1,334	2,459±1,251	1,153(0,250)
Yemek ile Meşgul Olma	2,358±1,291	2,159±1,131	1,538(0,125)
Açlık Kaynaklı Duyulan Arzu	3,480±1,527	3,193±1,345	1,868(0,063)
Yeme Arzusunu Tetikleyecek İpuçları	2,795±1,424	2,780±1,423	0,094(0,925)
Yeme Arzusu	2,618±1,559	2,321±1,339	1,917(0,056)
Yeme Kaynaklı Suçluluk Hissi	2,441±1,450	2,204±1,224	1,652(0,099)

4.3 Hipotezlerin kabul / ret durumları

Hipotezlerin kabul / ret durumları Tablo 19’da görülmektedir.

Tablo 4.19: Hipotezlerin Kabul / Ret Durumları

Hipotez	Durum
H1: Katılımcıların yeme arzuları cinsiyetlerine göre değişkenlik gösterir.	<i>Kısmen Kabul</i>
H2: Katılımcıların yeme arzuları yaşa göre değişkenlik gösterir.	<i>Kısmen Kabul</i>
H3: Katılımcıların yeme arzuları bel çevrelerine göre değişkenlik gösterir.	<i>Ret</i>
H4: Katılımcıların yeme arzuları birinci fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.	<i>Kısmen Kabul</i>
H5: Katılımcıların yeme arzuları ikinci fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.	<i>Kısmen Kabul</i>
H6: Katılımcıların yeme arzuları üçüncü fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.	<i>Kısmen Kabul</i>
H7: Katılımcıların yeme arzuları dördüncü fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.	<i>Ret</i>
H8: Katılımcıların yeme arzuları beşinci fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.	<i>Kısmen Kabul</i>
H9: Katılımcıların yeme arzuları altıncı fotoğraftaki besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterir.	<i>Ret</i>

5. SONUÇ

Bu çalışmada besin sunum tekniklerinin kişilerin yeme arzusu üzerine etkisine yönelik gerçekleştirilen bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi ile katılımcı olmayı kabul eden toplam 351 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada katılımcıların yeme arzularının cinsiyetlerine, yaşlarına ve bel çevrelerine göre değişkenlik gösterip göstermediği, ayrıca besin sunum tekniklerinin kişilerin yeme arzusu üzerindeki etkisini belirlemek üzere farklı besin sunum tekniklerine göre hazırlanmış 6 yiyeceğe ilişkin görselin kişilerde yarattığı yeme arzusunun besin sunum tekniğine göre değişkenlik gösterip göstermediği incelenmiştir.

Çoğunluğu kadın, öğrenci, ön lisans mezunu, asgari ücretten az gelire sahip, ortalama 25 yaşında, ortalama 1,68 m boya, 65 kg ağırlığa ve yaklaşık 75 cm bel çevresine sahip, çoğunluğu spor yapmayan, yaklaşık beşte biri herhangi bir hastalığa sahip ve herhangi bir ilacı kullanan, büyük çoğunluğu protein ağırlıklı ve ev yemekleri tüketen, yarıdan fazlası gece yatmadan önce bir şeyler yiyen, yemeği başkası hazırlamasına rağmen evde yiyen ve günde iki ana ve bir ara öğün tüketen toplam 351 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde dört numaralı fotoğrafta yer alan besine yönelik yeme arzusunun en yüksek, altı numaralı fotoğrafta yer alan besine yönelik yeme arzusunun ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Dört numaralı fotoğrafta demlenmiş filtre kahve bulunurken, altı numaralı fotoğrafta ise paketli ve işlenmiş çikolata bulunmaktadır.

Katılımcıların yeme arzularına ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcıların çoğunlukla açlık kaynaklı yeme arzusu duydukları görülürken, yeme kaynaklı suçluluk hissi ise en az hissedilen duygudur. Cinsiyete, yaşa ve bel çevresine göre bulgular ise şöyledir:

Kadınlar, erkeklere göre daha fazla olumlu pekiştirme beklentisi yaşamakta, daha fazla yeme arzusunu tetikleyecek ipuçları nedeniyle tüketime

yönelmekte, daha fazla yeme arzusu duymakta ve daha fazla yeme kaynaklı suçluluk hissetmektedir. Buradan görüldüğü üzere kadınlar, yeme arzusunu tetikleyecek ipuçlarına karşı koyamamakta ve yemek yedikten sonra da pişmanlık hissetmektedir. Bu noktada kadınların açlık hissetmeden yemek yediklerini, dolayısıyla kilo alma riski altında olduklarını ve bunun yarattığı estetik kaygılar nedeniyle pişmanlık duyduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla kadınların açlık hissetmeden yeme arzusunu frenleyecek nitelikte sağlıklı bir beslenme programını takip etmeleri gereklidir.

25 yaş altındakiler, 25 yaş üstündekilere göre daha fazla tüketime niyetlenmekte, daha fazla olumlu pekiştirme beklentisi yaşamakta, daha fazla olumsuzluktan kurtulma beklentisi ile tüketime yönelmekte, daha fazla yemekle meşgul olmakta ve daha fazla acıktıkları için yemektedir. Buradan görüldüğü üzere 25 yaş altındakilerin yemek yeme motivasyonlarının can sıkıntısı ve moral bozukluğu kaynaklı olduğu söylenebilir. 25 yaş altındakiler kendilerini ancak yemek ile meşgul edebilmekte ve olumsuz duygulardan kurtulmak için yemek yemektedir. Dolayısıyla 25 yaş altındakilerin kendilerini meşgul edecek ve olumsuz duygulardan arınmalarını sağlayacak aktivitelere yönelmeleri gereklidir.

Öte yandan katılımcıların yeme arzuları bel çevrelerine göre değişkenlik göstermemektedir.

Çalışma kapsamında her biri farklı bir besin sunum tekniğine göre hazırlanmış altı görselin kişilerde yarattığı yeme arzusuna ilişkin analizler sonucunda ise şu bulgulara erişilmiştir:

Birinci fotoğrafta çikolata sosuna bandırılmış çilek görseli yer almaktadır. Birinci fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanların daha düşük bir yeme arzusu duyanlara göre daha fazla tüketime niyetlendiği, daha fazla olumlu pekiştirme beklentisi yaşadığı, daha fazla yeme arzusunu tetikleyecek ipuçları aradığı ve daha fazla yeme arzusu hissettiği belirlenmiştir. Dolayısıyla bu görseldeki besini tüketmek için bireyler bahane yaratmaya çalışmakta ve tüketime yönelmektedir.

İkinci fotoğrafta gofret üzerinde meyve parçaları, çikolata, toz kahve ve sosun yer aldığı bir tabak bulunmaktadır. İkinci fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanların daha düşük bir yeme arzusu duyanlara göre daha fazla olumsuzluktan kurtulma beklentisi ile tüketime yöneldiği ve daha fazla yeme arzusu duyduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bu besin bireylerin moralsizliklerinden kurtulmak amacıyla tükettikleri bir besindir.

Üçüncü fotoğrafta külah şeklinde kesilmiş çikolata içerisinde çikolatalı dondurma yer almaktadır. Üçüncü fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda üçüncü fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanların daha düşük bir yeme arzusu duyanlara göre daha fazla yeme arzusu duyduğu belirlenmiştir.

Dördüncü fotoğrafta çikolata parçacıkları ve toz kahve ile sunulmuş bir fincan kahve yer almaktadır. Dördüncü fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda dördüncü fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanlar ile daha düşük bir yeme arzusu duyanlar arasında hiçbir alt boyut için farklılık olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla bir fincan kahve, herkes için aynı yeme arzusunu uyandırmaktadır.

Beşinci fotoğrafta bir dilim çikolatalı pasta yer almaktadır. Beşinci fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda beşinci fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanların daha düşük bir yeme arzusu duyanlara göre daha fazla olumsuzluktan kurtulma beklentisi ile tüketime yöneldiği, daha fazla yeme kontrolünden yoksunluk hissettiği, daha fazla yemek ile meşgul olduğu ve daha fazla yeme arzusu duyduğu belirlenmiştir. Görüldüğü üzere bir dilim çikolatalı pasta, açlık kaynaklı olarak değil, moral düzeltmek amacıyla, can sıkıntısını giderip meşgul olabilmek adına kontrolsüzce tüketilmektedir.

Altıncı fotoğrafta paketlenmiş ve işlenmiş çikolata yer almaktadır. Altıncı fotoğraftaki besin için yapılan analiz sonucunda altıncı fotoğraftaki besine daha şiddetli bir yeme arzusu duyanlar ile daha düşük bir yeme arzusu duyanlar arasında hiçbir alt boyut için farklılık olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla bir paket çikolata, herkes için aynı yeme arzusunu uyandırmaktadır.

Sonuçlar toplu olarak değerlendirildiğinde, kadınların yeme arzusunu frenleyemedikleri ve bu nedenle de pişmanlık hissettikleri, 25 yaş altındakilerin ise moral bozukluğu ve can sıkıntısı kaynaklı olarak yedikleri görülmektedir. Ayrıca araştırma kapsamında katılımcılara gösterilen farklı besin sunum tekniklerine göre hazırlanmış altı görselden dördüne ilişkin yeme arzusunun değişkenlik gösterdiği, ikisine ilişkin yeme arzusunun ise tetiklenmediği görülmüştür. Dolayısıyla çalışma kapsamında besin sunum tekniklerinin bireylerin yeme arzusu üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre farklı besin sunum teknikleri, bireyler üzerinde yemek için bahane yaratacak kadar yeme arzusu uyandırdığı gibi, bireylerin can sıkıntısını gidermek, meşgul olmak ve moralsizlik hissinden uzaklaşmak gibi motivasyonla da tüketime yönelmesini sağlayabilmektedir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Akarçay, Erhan, **Beslencenin sosyolojisi: Orta sınıf(lar)ın yeme içme ve eğlence örüntüleri**, Phoenix Yayınevi, 2016.
- Belge, Murat, **Tarih Boyunca Yemek Kültürü**, İletişim Yayınları, 2016
- Beşirli, Hayati, **Yemek sosyolojisi. Yiyeceklere ve Mutfığa Sosyolojik Bir Bakış**, Phoenix Yayınları, 2012
- Bilici, Muhammed Fatih, “Adolesan dönemde fiziksel aktivite, spor ve beslenmenin sportif performans ve fiziksel gelişime etkisi” **Beslenme ve Obezite** (Editör: Yaman, Çetin). Güven Plus Grup AŞ, 2019
- Carolan, Michael **The sociology of food and agriculture**, Routledge, 2016.
- Kılıç, Binali, **Türkiye'nin Pazarlanabilir, Turistik, Gastronomik, Ekonomik ve Kültürel Değeri Olan Yadigar Lezzetleri**, Ekin Basın Yayın Dağıtım, 2021.
- Koban, Engin, **Gastronomik Turizm: Pazarlama ve Rekabet Yaklaşımıyla**, Ekin Basım Yayın Dağıtım, 2020.
- Küçükaslan, N., & Baysal, A., **Beslenme İlkeleri ve Menü Planlaması**, Ekin Basım Yayın Dağıtım, 2019
- Murcott, Anne, **Introducing the sociology of food and eating**, Bloomsbury Publishing, 2019.
- Negi, Jagmohan, **Food Presentation Techniques (Garnishing and Decoratin)**. S. Chand & Company PVT. LTD, 2008.
- Poulain, Jean-Pierre, **The sociology of food: eating and the place of food in society**, Bloomsbury Publishing, 2017.
- Styler, Christopher, **Working the plate: The art of food presentation**, Wiley & Sons, 2006
- Tayar, M., Haşıl-Korkmaz, N., & Özkeleş, E., **Beslenme İlkeleri**, Dora Yayınevi, 2017.

Sürekli Yayınlar

- Abdurrezzak, Ali Osman, “İşlevsel teori bağlamında yemek kültürünün iletişimsel yönü”, *Electronic Turkish Studies*, 9(11), 2014.
- Akdeniz, Defne, “beş duyu, tat alma duyusu ve lezzetin alegorisi” *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 2019
- Akkuş, Çetin, “Yemek kültürünün sürdürülebilirliğini kadınların demografik özellikleri etkiliyor mu?”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 7(2), 2019.
- Beşirli, Hayati, “Yemek, kültür ve kimlik” *Milli Folklor*, 22(87), 2010.
- Bozok, D., & Kahraman, K., “Kırsal turizmde yöresel yemek kültürünün rolü: Balıkesir”, *International Journal of Social and Economic Sciences*, 5(1), 2015.
- Brug, Johannes, “Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities” *Family Practice*, 25, 2008.
- Candan, Gürhan, “Yemek kültüründe coğrafyanın izleri”, *Herkes İçin Coğrafya*, 1, 2019
- Chen, Y. C., Tsui, P. L., Lee, C. S., & Chen, G. L., “Can plate colour promote appetite and joy while dining? An investigative study in Chinese fine dining restaurants” *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 32(1), 2020
- Dönmez, F. G., & Bekar, A. “Tüketicilerin dışarıda yemek yeme nedenlerine ilişkin bir değerlendirme”, *Social Sciences*, 11(1), 2016
- Fırat, Mümtaz, “Yemeğin ideolojisi ya da ideolojinin yemeği: Kimlik bağlamında yemek kültürü” *Folklor/Edebiyat*, 20(80), 2014.
- Girgin, G. K., Demir, Ö., & Çetinkaya, V. “Dünyanın en iyi mutfakları ve Türk mutfağı” *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(Özel Sayı 2), 2017
- Göçer, E. M., Ergin, F., & Küçükçetin, A., “Sindirim sistemi modellerinde probiyotik mikroorganizmaların canlılığı” *Akademik Gıda*, 14(2), 2016.
- Gürhan, Nazife, “Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme”, *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(2), 2017.

- Hızlı, Hilal, “Yüksek yağlı diyetin açlık-tokluk metabolizmasında görevli hormonlar ve nöropeptitler üzerine etkileri”, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(3), 2018
- Jaja, Happiness Peter, “Food presentation and customer patronage in fast food restaurants”, *Research Journal of Food Science and Quality Control*, 5(1), 2019
- Keser, B., Tuanlioğlu, R., & Avunduk, C. D. “Gastronomide zeytinyağının duyuşal yolculuğu” *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (Ek 1), 2018.
- Kloek, G., Somon, S., & de Vries, S. “Explorative Research of Food Presentation on Instagram Among Young Adults, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(7), 2017.
- Lee, J., & Lim, H., “Design matters: Cross-modal correspondences between vision and taste in food advertising”, *Journal of Marketing Communications*, 2020
- Michel, C., Velasco, C., Freamons, P., & Spence, C. “Studying the impact of plating on ratings of the food served in a naturalistic dining context” *Appetite*, 90, 2015.
- Michel, C., Velasco, C., Gatti, E., & Spence, C., “A taste of Kandinsky: assessing the influence of the artistic visual presentation of food on the dining experience”, *Flavour* 3(1). 2014
- Namkung, Y., & Jang, S., “Are highly satisfied restaurant customers really different? A quality perception perspective”, *International Journal of Contemporary Hospital Management*, 20(2), 2008.
- Nisari, M. A., & Yılmaz, M., “Ziyaretçi motivasyonu ve yerel yemek” *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 2(1), 2018
- Nordström, K., Coff, H., Jönsson, H., Nerdenfelt, L., & Görmén, U., “Food and health: individual, cultural, or scientific matters?” *Genes Nutr.*, 8(4), 2013.
- Özdemir, Semra “Sosyal medyada yemek kültürüne bakış: Instagram örneği”, *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 2019

- Scozs, C., & Lefebvre, S. "Spread or stacked? Vertical versus horizontal food presentation, portion size perceptions, and consumption", *Journal of Business Research*, 75, 2017.
- Serçeoğlu, Neslihan "Yöre halkının mutfak kültürünü tanıma durumunun tespit edilmesi: Erzurum ili", *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 2(4), 2014.
- Ünsal, Ayla "Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri", *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 2019.
- Woods, A., Michel, C., & Spence, C., "Odd versus even: a scientific study of the 'rules' of plating", *Computer Science, Medicine*, 2016
- Zellner, D. A., Lankford, M., Ambrose, L., & Locher, P. "Art on the plate: Effect of balance and color on attractiveness of, willingness to try and liking for food" *Food Quality and Preference*, 21(5), 2010.
- Zellner, D. A., Siemers, E., Teran, V., Conroy, R., Lankford, M., Agrafiotis, A., . . . Locher, P., Neatness counts: How plating affects liking for the taste of food. *Appetite*, 57(3), 2011.

Bildiriler

- Zheng, L. H., Kuo, Y. Z., Lo, J., Chang, Y. J., & Wang, Y. S., "Making Meals Both Appealing and Healthy: A Food Presentation Simulation System". *C&C '21* . Italy, 2011.

İnternet Kaynakları

- Arıkan, Şükran, "İnsanlarda açlık ve tokluk hissinin oluşumu", https://eretnafitness.com/files/aclik_tokluk.pdf
- Kokaji, N., & Nakatani, M. "With a hint of Sudachi: food plating can facilitate the fondness of food. Research Square", <https://assets.researchsquare.com/files/rs-400334/v1/f58b8815-936a-45a1-ba5e-8c188320c5f9.pdf?c=1618607770>, 2021.
- Yazıhan, N. (t.y.). "İnsan sindirim sistemi ve gıda uygulamalarında kullanılan modeller" https://www.researchgate.net/profile/Nuray-Yazihan/publication/313161119_INSAN_SINDIRIM_SISTEMI_VE_GIDA_UYGULAMALARINDA_KULLANILAN_MODELLER/links/

5891986992851cda2569e13d/INSAN-SINDIRIM-SISTEMI-VE-
GIDA-UYGULAMALARINDA-KULLANILAN-MODELLER.pdf

Tez

Septiana, Yasy (2020). **Customers' Perception and Opinions of Indonesian Traditional Food Presentation**. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, MsC Thesis.



EKLER

Ek 1. Anket formu

Ek 2. Etik Kurul Onayı



Ek 1. Anket formu

Kişilerin Yeme Arzusunun Besin Sunum Teknikleri Üzerine Etkisine Yönelik Bir Araştırma

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu, kişilerin yeme arzusunu besin sunum teknikleri üzerine etki edip etmediğinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bir akademik çalışma için hazırlanmıştır. Toplanan veriler yalnızca akademik amaçlarla kullanılacak olup herhangi bir üçüncü kişi ile paylaşılmayacaktır. Ankete katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Değerli vaktinizden ayırıp katılım gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Nisa Erciyas

a-) Kişisel Bilgiler

Cinsiyetiniz?	Eğitim Durumunuz?	Mesleğiniz?
(Erkek)	() İlkokul	() Özel Sektör - Ücretli Çalışan
(Kadın)	() Ortaokul	() Özel Sektör - İşyeri Sahibi
Yaşınız?	() Lise	() Kamu Sektörü Çalışanı
Boyunuz? cm	() Ön lisans	() Ev Hanımı
Kilonuz? kg	() Lisans	() Öğrenci
Bel çevreniz? cm	() Lisansüstü	() Emekli
İlaç kullanıyor musunuz?	Gelir Düzeyiniz?	() İşsiz
(Evet)	() Asgari Ücretten az	
(Hayır)	() Asgari ücret	
(Evetse) Kullandığınız ilaç?	() Asgari ücret - 4000 TL	
	() 4001 TL - 5000 TL	
	() 5001 TL ve üzeri	

b-) Beslenme Şeklinize İlişkin Sorular

Beslenme Alışkanlığınız?	Günlük öğün sayınız?
☐ Hazır gıda ağırlıklı	☐ Günde 1 ana öğün
☐ Ev yemekleri	☐ Günde 1 ana öğün + 1 ara öğün
Yemeği kim hazırlıyor?	☐ Günde 1 ana öğün + 2 ara öğün
☐ Evde yiyorum. Kendim pişiriyorum.	☐ Günde 2 ana öğün
☐ Evde yiyorum, ancak ben pişirmiyorum. Başkası pişiriyor.	☐ Günde 2 ana öğün + 1 ara öğün
☐ Dışarıdan hazır yemek söylüyorum.	☐ Günde 2 ana öğün + 2 ara öğün
Beslenme Şekliniz?	☐ Günde 3 ana öğün
☐ Sebze ağırlıklı	☐ Günde 3 ana öğün + 1 ara öğün
☐ Protein ağırlıklı	☐ Günde 3 ana öğün + 2 ara öğün
☐ Bakliyat ağırlıklı	Gece yeme alışkanlığınız var mı?
☐ Meyve ağırlıklı	☐ Evet, uykumdan uyanıp yemek yediğim olur.
☐ Tam tahıl ağırlıklı	☐ Gece yatmadan önce bir şeyler yediğim olur.
☐ Kök bitki ağırlıklı	☐ Hayır, akşam 9'dan sonra herhangi bir şey yemem.
☐ Yemiş ağırlıklı	Fiziksel aktivite düzeyiniz?
☐ Tohum ağırlıklı	☐ Spor yapmıyorum
☐ Şeker ağırlıklı	☐ Haftada bir veya iki gün hafif düzeyde (yürüyüş, hafif tempo koşu) spor yapıyorum.
	☐ Haftada üç veya dört gün hafif düzeyde (yürüyüş, hafif tempo koşu) spor yapıyorum.
	☐ Haftada bir veya iki gün antrenman yapıyorum
	☐ Haftada üç veya dört gün antrenman yapıyorum.

c-) Lütfen aşağıdaki fotoğrafların sizde uyandırdığı yeme isteğini 1 ile 10 arasında puanlayınız.



Puanınız?



Puanınız?



Puanınız?



Puanınız?



Puanınız?



Puanınız?

D-) Lütfen aşağıdaki ifadelere katılım düzeyinizi belirtiniz...

		Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
D1	Yiyen biriyle beraber olmak beni daha çok acıktırır						
D2	Bir şey arzuladığımda, başladıktan sonra yemeyi bırakamayacağımı biliyorum						
D3	Arzuladığım şeyi yersem sık sık kontrolümü kaybeder ve fazla yemek yerim						
D4	Yemek yeme arzumu engelleyemediğim zaman kendime kızıyorum.						
D5	Yeme arzusu her zaman yemeyi istediğim şeyleri almanın yollarını düşünmemi sağlar						
D6	Her zaman aklımda yiyecek var gibi hissediyorum						
D7	Çoğunlukla bazı gıdaları arzuladığım için suçlu hissediyorum						
D8	Yemekle ilgili takıntılarım var.						
D9	Daha iyi hissetmek için yemek yiyorum						
D10	Yemek yediğim an kendimi mükemmel hissediyorum.						
D11	En sevdiğim yiyeceklerle ilgili düşünceler ağzımın suyunu akıtır						
D12	Midem boşken yemek arzum oluyor.						
D13	Vücudumun benden bazı gıdaları istediğini hissedirim						
D14	Çok acıktığımda midem dipsiz bir çukura benzer						
D15	Arzuladığım şeyleri yemek daha iyi hissettiriyor						
D16	Arzularımı tatmin ettiğimde kendimi daha az bunalmış hissediyorum						
D17	Arzuladığım şeyi yediğim zaman kendimle ilgili suçluluk hissediyorum						
D18	Her ne zaman arzum olsa kendimi yeme planları yaparken bulurum						
D19	Yemek yemek beni sakinleştiriyor						
D20	Sıkılmış, öfkeli veya üzgün hissettiğim zaman yiyecekleri arzularım						
D21	Yemek yedikten sonra daha az endişeli hissediyorum						
D22	Arzuladığım şeyi alırsam, kendimi onu yemekten durduramam						
D23	Bazı gıdaları arzuladığımda, genellikle onları en kısa sürede yemeye çalışırım						
D24	Ne zaman arzuladığım şeyleri yesem harika hissediyorum						
D25	Yeme arzuma direnecek kadar güçlü değilim						
D26	Yemeye başlar başlamaz, durmakta zorlanıyorum						
D27	Ne kadar zorlasam da yemek ilgili düşüncelerimi durduramıyorum						
D28	Bir sonraki yemekte ne yiyeceğimi düşünmek için çok zaman harcıyorum						
D29	Yemek arzum olduğunda kontrolümü kaybediyorum.						
D30	Strese girdiğimde, yiyecek arzularım.						
D31	Ben yiyecek konusunda hayallere dalarım						
D32	Her ne zaman bir yiyeceği arzulasam, gerçekte o yiyeceği yiyene kadar yemeyi düşünmeye devam ediyorum						

D33	Eğer yemeyi arzularsam o yemeyi yiyecek an'a kadar bu düşünce beni tüketir.						
D34	Duygularım çoğunlukla yemek istememe neden olur						
D35	Ne zaman bir açık büfeye gidersem, ihtiyacımdan daha fazla yerim						
D36	Ulaşabileceğim iştah açıcı (lezzetli) yiyecekleri yemenin cazibesine karşı koymak benim için zordur						
D37	Aşırı yemek yiyen biriyle olduğumda, ben de genellikle aşırı yerim						
D38	Yemek yediğim zaman rahat hissediyorum						
D39	Keyfim kaçtığı anda yiyecekleri arzularım						

Teşekkür ederim...



Ek 2. Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜK

Sayı : E-31675095-100-2100007193
Konu : Etik Kurul Raporu (Nisa
ERCİYAS)

07.06.2021

Sayın Araştırmacı Nisa ERCİYAS

“Kişilerin Yeme Arzusunun Besin Sunum Teknikleri Üzerine Etkisi” konulu çalışmanız 01.06.2021 tarih 2021/04 sayılı Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda görüşülmüş olup; Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin değerlendirmesi sonucunda söz konusu çalışmanın etik ilkelere uygun olduğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Barış BULUNMAZ
Rektör Yardımcısı

Doğrulama Kodu: F6B2B66

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Adresi: <https://ehys.ayvansaray.edu.tr/BelgeDogrulama>

Ayvansaray Caddesi, No:45, 34087, Balat - İstanbul
Tel: 4447696 Faks: +90 212 6214503
E-Posta: info@ayvansaray.edu.tr Elektronik Ağ: www.ayvansaray.edu.tr
Kep Adresi: istanbulayvansarayuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi: İpek FURTUN
Yazı İşleri Sorumlusu
Tel: 4447696 Dahili: 508



ÖZGEÇMİŞ

İlkokul ve ortaokulu Özel Selim Pars Koleji’nde, lise eğitimini Şehremini Anadolu Lisesi ’nde tamamladı . Anadolu Üniversitesi İşletme Bölümü , Anadolu Üniversitesi Lojistik Bölümü ve İstanbul Üniversitesi Coğrafya Bölümü’nden mezun oldu. Mutfak Sanatları Akademisi’nde pastacılık eğitimini tamamladıktan sonra Haliç Üniversitesi’nde Profesyonel Aşçılık eğitimini ve İstanbul Gedik Üniversitesi ’nde aşçılık , pastacılık ve eğiticinin eğitimi kurslarını tamamlamakla birlikte gastronomi alanında eğitim almaya devam etmektedir.