

# GSJ JOURNALS SERIE B: ADVANCEMENTS IN BUSINESS AND ECONOMICS

*Volume: 3, Issue: 1, p. 16-30, 2020*

## GASTRONOMİ AKIMLARINDA SAĞLIKLI MOR YİYECEKLER

### HEALTHY PURPLE FOOD IN GASTRONOMIC TRENDS

Buğra Özdemir<sup>1</sup>

(Received 10.06.2020, Published 15.09.2020)

#### Özet

Geçmişten günümüze, içinde yaşadığımız toplumun adetleri yeme içme davranışlarımızın şekillenmesinde rol oynamaktadır. Beraberinde her geçen gün değişen gastronomi trendleri de yenilik arayışı, daha iyisini yeme, sağlıklı olma ve zinde olma isteği gibi sebeplerle şekillenmektedir. Son zamanlarda giderek küreselleşen dünyada, birçok faktörün de etkisiyle farklı lezzet, tat ve görünümdeki yiyecek-içecekleri deneme arzusu oluşmaktadır ve bireyler için birer sosyalleşme göstergesi olarak bu yeme içme faaliyetleri hayata dahil edilmesi noktasına gelmektedir. Bunun yanında hastalıkların artması, sağlıklı besinlerin tüketimini arttırmakta olup insanlar sağlıklı olmak veya bazıları içinse farklılaşarak trendleri belirlemek adına farklılıklara yönelmektedirler. Sağlık algısında ise devreye renkler girmekte ve renklere göre bir besinin ön eleme noktasında sağlıklı olup olmadığına karar verilmektedir. Bu noktada da karşımıza örnek olarak sağlıklı beslenmeyle ilişkili mor yiyecekler çıkmaktadır. Çalışmanın amacı, son yıllarda gastronomide yeni bir akım olarak gündemde olan mor yiyeceklerin bazı türleri ve sağlıklı beslenme isteği gibi sebeplerle tercih edilip tüketildiği hakkında bir derleme yaparak kaynaklarda rastlanılmadığı görülen bu akıma sağlıklı beslenme noktasında dikkat çekmek, mor yiyeceklerin merkezde olduğu farklı çalışmaların yapılabilmesine katkıda bulunarak mor yiyecekleri literatüre katmaktır. Araştırmada veri toplamada ikincil verilerden yararlanılmış ve doküman analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda amaç doğrultusunda mor yiyeceklerin sağlıklı olduğu gibi veriler elde edilmiştir. İçerik analizi uygulanan verilere sonuç bölümünde yer verilmiştir. Sonuç olarak elde edilen veriler ışığında mor yiyeceklerin sağlıklı oldukları için talep ediliyor olabilecekleri görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mor Yiyecekler, Gastronomi Akımları, Sağlıklı Beslenme

---

<sup>1</sup> Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir/Türkiye.  
Yüksek Lisans Öğrencisi, Kopenhag-Danimarka, [bugraozdemir@anadolu.edu.tr](mailto:bugraozdemir@anadolu.edu.tr)

## HEALTHY PURPLE FOOD IN GASTRONOMIC TRENDS

### Abstract

From the past to the present, the customs of the society we live in play a role in shaping our eating and drinking behaviors. The gastronomy trends that change with each passing day are shaped by reasons such as the search for innovation, the desire to eat better, to be healthy and to be fit. Recently, in the increasingly globalizing world, with the influence of many factors, the desire to try different foods of food with different flavors, tastes and looks has come to the point of being included in life as an indicator of socialization for individuals. In addition, the increase of diseases increases the consumption of healthy foods, and for some people, they tend to differ in order to be healthy or to determine trends by differentiating. In health perception, colors come into play and it is decided whether a body is healthy at the pre-selection point according to the colors. At this point, we encounter purple foods associated with healthy eating. The aim of the study is to draw attention to this trend, which has not been encountered in sources by making a review about the preference and consumption of purple foods that are on the agenda as a new trend in gastronomy and the desire for healthy nutrition, by contributing to the different studies where purple foods are in the center. to add purple food to the literature. In the research, secondary data were used in data collection and document analysis was performed. As a result of the research, data such as healthy purple food were obtained for the purpose. Content analysis data are included in the results section. As a result of the data obtained, it can be seen that purple foods may be demanded because they are healthy.

**Key Words:** Purple Foods, Gastronomy Trend, Healthy Nutrition

## 1.GİRİŞ

1800'lü yıllardan itibaren başlayan sanayileşme süreci, insanların beslenme alışkanlıklarında köklü değişikliklere yol açmıştır. Sanayi devrimi neticesinde eş zamanlı değişen dünyanın, insanların beslenme alışkanlıklarında farklılıklara sebep olmasıyla birlikte, sürekli üretme isteği olan işletmelerde insanlar, kısa sürede yemeklerini yiyip işlerine dönmek zorunda kalmış ve bu zorunluluklarla insanlar 'fastfood' adı verilen sağlıksız ve obezite gibi birçok hastalığa yol açan yiyecekler tüketmeye yöneltilmiş; pizza, makarna, hamburger, patates kızartması gibi sağlıksız gıdaları tüketmek durumunda kalmışlardır. Son zamanlarda insanları, gösterişli ambalajlar ve başarılı pazarlama yöntemleri ve dondurulmuş gıdalara yöneltilmiştir. Söz konusu bu süreç, toplumların beslenmesinde hazır gıdaların önem kazandığı ve "fastfood" beslenme alışkanlıklarının arttığı sağlıksız bir beslenme tarzını ortaya çıkarmıştır (Zencir & Özdemir,2017, s. 17). Diğer taraftan bu gıdalar insan sağlığı için büyük tehlikeler yaratmaya başlamıştır. Bu tarz gıdaların sürekli tüketilmesi obezite, kalp damar hatta sinir hastalıklarının baş göstermesine neden olmuştur. DSÖ'ye göre 2014 yılındaki verilere göre 18 yaş ve üstü 1.9 milyar insan aşırı kiloludur (Adıyaman,2016, s. 205). Son yıllarda yaşam biçimindeki değişikliklerin de katkısı ile toplumda görülme oranları sürekli artması bunun en büyük kanıtıdır ([www.hsgm.saglik.gov.tr](http://www.hsgm.saglik.gov.tr)). İnsanların son birkaç yıldır hızlı yemek zorunda kalması, sağlıklı ve doğal gıdaları bulamaması ve söz konusu gıdaların ekonomik olarak daha pahalı olması muadil olarak ekonomik ve doğal ürün arayışını gerekli kılmıştır.

Gastronomi, besinlerle yakından ilgilidir ve bu yüzden yiyecekler her yönüyle değerlendirilmektedir. Gastronomi; birçok bilim dalıyla ilişkilidir. Özellikle yemek olgusunu birçok alanla ilişkilendirerek ve farklılaştırarak yemeyi benimsetmektedir. Bununla birlikte yemek ile kültür arasında bir bağ kurarak yemek ile kültür kavramını birleştiren bir olgudur gastronomi ve böylece turizm pazarlamasında da avantaj sağlamaktadır. Gastronomi yiyecek ve içeceklerin tarihsel gelişme sürecinden başlayarak tüm özelliklerinin detaylı biçimde anlaşılması, uygulanması ve geliştirilerek günümüz şartlarına uyarlanması çalışmalarını içeren bir bilim dalıdır. Gastronomi kavramı bir ülke veya bölgenin gastronomik kültürü için söylenmektedir. Gastronominin diğer bir konusu insan olgusudur ve insanın yiyecek, içecek zevki ve bu zevkin tarihsel süreçte geçirilen kültürel değişim noktasından bakmaktadır. İnsanoğlu tarihsel olarak bakıldığında yeme ve içmeyi hep sevmiştir. Kısaca gastronomi Aksoy & Sezgi' e (2015) göre; insanın yiyecek-içecek davranışları ve bu davranışların tarihsel süreci ile ilgilidir. Bakıldığında geçmişten günümüze üretim ve tüketim yönüyle gıdaya dair yapılan farklı konularda birçok çalışma olduğu görülmektedir. Örneğin; gıdanın üretiminden başlayıp, tüketim alışkanlıklarına, ürünlerin çeşitlilik gösteren sunumlarına, pişirme tekniklerin besleyici etkisinin farklı kültürlerine, inancın yeme alışkanlığındaki yerine, sofraya adaplarına, insan sağlığındaki yerine ve ilişkili mesleklerle ilgili bulguları ortaya koymaya çalışan fazlaca araştırmaya literatürde rastlanmaktadır (Akarçay, 2016).

Tüketicinin devamlı değişen istekleri ve bu talebi karşılamak isteyen restoranların yenilikleri her geçen gün ilerlemekte ve yeni gastronomi akımlarını karşımıza çıkarmaktadır. Bu gastronomi akımları incelendiğinde yeme içme davranışının gittikçe doğala döndüğü tüketicilerin sağlıklı beslenmek isteği ön plana çıkmıştır ve yemek seçim ve tüketim tercihlerinde önemli bir konuma sahiptir (Yılmaz & Erden, 2017). Bu araştırmada, esas konunun yanında mor

rengin etkisi de yer almaktadır. Rengin yemekle bütünlüğü noktasına bakıldığında; tatlarını, lezzet algılamasını, yiyecek tercihini, yemeğin güzelliğini ve tercih edilebilirliğini etkileyerek yiyecek seçiminde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Clydesdale, 1994). Bunun yanında bu çalışma gibi gastronomi trendlerinde mor yiyeceklerin sağlıklı beslenme amacıyla tercihi gibi çalışmalara rastlanmamakla birlikte yine de Gastronomi Trendi: Siyah Yiyecekler isimli Yalın & Bozok (2019)'un yaptığı bir çalışma bulunmaktadır. Çalışma ile son yıllarda adından sıkça bahsedilen mor besinlere yönelik gastronomi akımının ortaya konulması ve sağlıklı besinler olarak nitelendirilen mor yiyeceklerden mor mısır, mor soğan, mor havuç, mor patates ürünlerine ağırlık verilerek besin değerleri araştırılmış ve bu yiyeceklerin son yıllarda gastronomi trendi haline gelen sağlıklı beslenmede yeri belirlenerek mor yiyeceklerin diğerlerine göre tercih sebebi ne olabileceği belirlenmek istenmektedir. Bunun yanında mevcut alan yazın incelendiğinde internet kaynakları haricinde yeteri kadar kaynağa rastlanılmadığı için bu çalışma ile söz konusu önemli bir boşluğun doldurulması amaçlanmıştır.

## 2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1.Sağlıklı Beslenme

Beslenme TDK da: "Vücut için gerekli besin maddelerini alma" olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı beslenme gün geçerek tüketiciler tarafından da farkındalık sağlanan ve önemini artıran bir konudur. Özellikle sanayi devrimi sonrasında edinilen dışarıda yeme/hazır yeme alışkanlığı kalp-damar hastalıkları ve obezite gibi pek çok hastalığı beraberinde getirmektedir. Örneğin kolayca ulaşılabilen lavanta, doğal antioksidan kaynağı ve muhtemel bir gıda olarak kullanabilmekte, ek veya farmasötik (etkin madde tasarımı) uygulamalarda değerlendirilmektedir (Şahin, 2017, s. 41; Gülçin, vd., 2004, s. 399).

Canlı metabolizmasının en önemli yapıtaşı ve enerji kaynağı karbonhidratlar, yağ ve proteinlerdir. Vitaminler de vücuttaki tepkimeleri düzenleyen biyokatalistler olarak belirtilmektedir. Gıdaların birleşiminde yer alan mineraller ise büyük ve karmaşıktır. Bu maddeler vücuttaki pek çok faaliyet için gereklidir (Saldamlı, 1998).

Bir diğer önemli besin değeri ise liflerdir. Liflerin, özellikle çağımızın önemli sağlık problemlerinden olan obezite, kalp ve damar rahatsızlıkları, diyabet ve bazı kanser türlerinin oluşumunun engellenmesinde önemli ve aktif bir rol üstlendiği bilinmektedir. Bu nedenlerle diyet lifin besleyici özelliklerinin iyi bilinmesi, lifli besinlerin kullanım olanaklarının artırılması sağlıklı beslenme noktasında oldukça önemlidir (Dülgen & Şahan, 2011, s. 155). Sağlıklı beslenme ve obezitenin insan sağlığına zararları son zamanlarda ilgi çeken konular haline gelmiştir. Günümüze bakıldığında tüketiciler de sağlıklı beslenmeyi daha fazla önemsemekte ve günlük hayatlarında sağlıklı beslenme eğilimi göstermeye yönelenlerdir. Yaşanan bu değişim ile tüketiciler yedikleri ürünlerin besin değerlerini, besin öğelerini okumaya, araştırmaya hevesli hale gelmişlerdir. Bu bağlamda da sağlıklı beslenme içinde mor yiyecekler insanlar tarafından tercih edilebilecek özelliklere sahip olması açısından önemlidir.

## 2.2. Gastronomi Akımları ve Renkler

Gastronomi biliminin insanların yaşadıkları ve deneyimlerindeki önemi yadsınmayacak kadar büyüktür. Özellikle son zamanlarda değişiklik yaratabilmek amacıyla kişiler yeme içme eğilimlerinde farklılık arayışına girmişlerdir. Geçmişte zorunlu ihtiyaç olan yiyecek içecek faaliyetleri günümüzde gelişen teknoloji, artan refah seviyesi, insanların seyahate karşı ve turizme karşı değişen tutumları, sosyal yaşama verilen önemin daha da gelişmesi ile birlikte bu günümüzde bu faaliyetler sosyal bir ihtiyaç olarak yer edinmektedir (Uluçay, 2017, s. 197; Güneş, Özata, Sormaz, 2015, s. 69). Bu gelişme ve değişimler beraberinde farklı tat ve farklı görünümdeki yiyecekleri deneyimlerken sağlıklı olanları tüketme eğilimini de beraberinde getirmektedir. Yeme içme faaliyetleri artık bireyler için bir eğlence, boş zaman değerlendirme ve deneyimin unutulmaz hatıralar arasına dahil edilme süreci olmaktadır. Bu noktada da karşımıza gastronomi akımları çıkmaktadır. Son birkaç yıldır astronomide yeni trendlerden biri olan mor yiyeceklerin ülkemizde ve dünyada hızla yayılmaya başladığı kaynak taraması sonucunda ortaya konulmuştur. Tüketicinin sürekli olarak değişen talebi ve bu talebi karşılamak isteyen işletmelerin yenilikleri her geçen gün devam etmekte ve tüketicilerin trend haline getirdikleri akımlar da yeni gastronomi akımları olarak ortaya çıkarmaktadır. Son yıllarda gastronomi akımları incelenecek olduğunda yeme içme alışkanlığının gittikçe organikliğe dönüştüğü ve tüketicilerin tarlaya dönüş eğilimi gösterdikleri, besinleri doğal renkli tüketme eğiliminde oldukları, sağlıklı beslenme anlayışını benimsedikleri görülmektedir. Son iki üç sene içinde adından oldukça söz ettiren gastronomi akımları şöyle sıralanabilir (Sarışık & Kardeş, 2019);

- "Siyah yiyecekler,
- Mor yiyecekler,
- Bowl food,
- Smoothie,
- Yenilebilir çiçekler,
- Sağlıklı beslenme,
- Raw food,
- Organik restoranlar,
- Hikayeli tabaklar ve yemekler,
- Doğal yiyecekler" vs. dir.

Günümüzdeki gastronomi akımları renklidir ve son dönem trendlerinden olan sağlıklı beslenme ile de harmanlanmıştır. Sarışık & Kardeş (2019, s.435) çalışmalarında fiziksel motivasyon dışında avantaj sağlama unsuru doğrultusunda yiyecek içeceğin satıldığı bölge, ülke, restoran vs. gitmek ve tüketimi gerçekleştirirken hem göz olarak hem de karın olarak doyum sağlamak ve zevk alırken aynı zamanda da sağlıktan ödün vermemek, bunun yanında da kişilerin özlerine dönmeleri amacıyla gastronomik geziye gidebileceklerini düşünmektedir. Yine aynı çalışmada sağlıklı beslenme bilincinin oluşmaya başladığı ülkemizde "healthy cafe" konseptlerinin artmasına değinmiş ve kişilerin bu alanlara giderek hem sağlıklı beslenme trendine uyması hem de sağlıklı besinlerin renkli yiyecek- içeceklerle buluşmalarını örnek olarak vermektedir. Bu sayede sağlıklı beslenmeye gastronomi akımlar noktasında dikkat çekmişlerdir.

Kahraman, Yıldırım & Atılgan (2016, s. 224) da çalışmalarında renklerin sözlü iletişim araçları dışında kullanılan bir iletişim aracı olduğu üzerinde durmuşlardır. İşte bunun için sağlıklı beslenme trendi yanında sağlıklı oldukları için tercih edilen başka bir trend de mor yiyeceklerdir. Renklerin yiyecek ve içeceğin renklerinin insanlar üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Bunun yanında yiyecek renklerinin yoğunluğu, parlaklığı vs. tüketicinin algısını farklılaştıran bir potansiyele sahiptir (Öztürk, 2014, s. 48). Renkli yiyeceklerin tüketicide sağlıklı ve tazelik algısı oluşturduğunu, bazı renklerin sağlık kavramlarıyla ilişkilendirildiğini gösteren ve renklerin sağlık üzerinde etkisi olduğu sonucuna varan birçok çalışmaya literatürde rastlanmaktadır (Spance; 2015; Jalil, Yunus & Said, 2011; Çakıcı, 2017; Çakıcı & Yıldız, 2015; Özcan, 2018).

Çakıcı & Yıldız (2015); sağlık bilincinde olan restoran müşterilerinin sağlıklı beslenme davranışına etkisi üzerine yaptığı çalışmasında sağlık bilincini pozitif ve negatif sağlık bilinci olarak ayırmakta ve pozitif sağlık bilincini tüketicilerin sağlıklı tüketim gerçekleştirmeye eğilimli olması ve yediklerini sorgulaması olarak tanımlamaktayken negatif sağlık bilincini ise tüketicilerin gıdaların sağlıklı olup olmamasını sorgulamaması olarak tanımlamaktadır. Çakıcı & Yıldız'ın aynı çalışmasında tüketicilerin giderek sağlık bilincinin oluşmaya başladığı sonucuna varılmaktadır. Benzer bir sonuç Royne vd. (2014), tüketicilerin ürünlerin yararlarını algılamada ve yararlı ürünleri kullanma eğilimi göstermede sağlık bilincinin oldukça etkili olduğunu bulduğu çalışmada ortaya çıkmaktadır (aktaran Çakıcı & Yıldız, 2015, s. 16). Roininen ise (2001, s. 49) yaptığı araştırmada yiyecek içecek seçiminde en önemli noktanın sağlık ve tat kavramları olduğunu vurgulamaktadır. Sağlık kavramının oluşması için vitamin, mineral, düşük yağ ve doğallığın önemini ortaya çıkarırken tat kavramının önemini yemekten zevk alma noktasında duyuşal çekicilik ile birlikte vurgulamaktadır. Söz konusu bu çalışmada yiyecek içecek seçiminde sağlık ve görsel çekiciliğin bir arada bulunması gerektiği ve doğallığın sağlığı yansıtan bir özellik olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Görüleceği gibi bu noktada rengin sağlığı çağrıştırdığı söylenebilir. Milliyet gazetesinde (2018) ise "renkli beslen sağlıklı yaşa" başlığı altında yayınlanan haberde ise renkli yiyeceklerin göz alıcı olması ile görsel bir şenlik oluşturacağı hem de sağlık bilincinin günden güne daha çok önemsendiği ülkemizde sağlıklı bir beslenme akımı oluşturacağı anlatılmaktadır. Yapılan araştırmalarda (Çakıcı & Yıldız 2015; Roininen, 2001; Royne vd. 2014) yönelik ortak bir çıkarım yapıldığında; renklerin bireyler üzerinde çekici bir etki yarattığı ve farklı hisler uyandırdığı sonucuna varılmaktadır. Bununla beraber tüketici geçmiş yılların aksine doğal benimsemekte ve doğal sağlıkla ilişkilendirmektedir. Renkli besinlerin daha da ilgi çektiği ve bazı renklerin sağlık üzerinde etkilerinin olduğu ve bu doğrultuda sağlığı çağrıştırdığı da söylenebilecektir. Bu noktada günümüzde sağlık bilincinin oluştuğu göz önüne alınarak renkli yiyeceklerin algı olarak kişiye daha sağlıklı gelmesi ve ilgi çekici olması hem satın alma isteğinin oluşmasında hem de gastronomi akımlarının şekillenmesine yön verdiği düşünülebilir.

### 3.YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma tekniklerinden doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırılmak istenen konu hakkında bilgi sağlayan her türlü yazılı materyale doküman adı verilmektedir (Balci, 2015). Araştırma mor yiyeceklerin literatüre kazandırılması bağlamında incelendiği için gastronomi akımlarında öne çıkmış olan mor yiyeceklerden farklı mor mısır,

renklere de sahip olan mor soğan, mor patates ve mor havuçla sınırlandırılmıştır. Araştırma 13.03.2020-04.05.2020 tarihleri arasında akademik arama motoru üzerinden ve internet haberlerinden gerçekleştirilmiştir. Daha sonra bu araştırmalarda sağlık noktasında durularak söz konusu sebzelerin; besin değeri olan kalori, protein vs. gibi parametrelerine göre incelenmiştir. Aynı işlem kuru soğan, mısır, patates ve havuca da yapılmış ve tablo halinde karşılaştırılmıştır. Bu çalışma ile sonraki akademik çalışmalara derlenmiş veriler elde edilmeye çalışılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırma kapsamında öncelikle yemeklerde mor rengin çağrışımlarının nasıl olduğu irdelenmiş ardından mor mısır, mor soğan, mor havuç ve mor patates hakkındaki bilgiler incelenmiştir.

##### 4.1. Mor Renk ve Mor Yiyecekler

Kişilere göre mor rengi: Asalet, Lüks, İmparatorluk, Ciddiyet, Sağlık gibi kelimelerle nitelendirilmektedir. Büyük psikolojik etkiye sahip olup psikiyatride tedavi amacıyla da kullanılan bir renktir (Akkın, Eğrilmez & Afrashi, 2004, s. 276). Bu yüzden sinir hastalığı tedavilerinde de kullanıldığına rastlanılmaktadır. Buna karşın bazı kaynaklarda ise tam tersi olarak mor rengin kişideki duygusal sorunların, korkularının gün yüzüne çıkmasında büyük bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Çalışkan, vd., 2010, s. 103). Bunun yanında Çekinmez (2010) ise mor rengin yaratıcı kimseler için vazgeçilmez olduğunu belirtmektedir. Aynı çalışmada mor rengin bazı ülkelerde temsil ettiği kelimelerde belirtilmiştir. Bunlar; Japonya’da zenginliği, Batı’da kraliyeti, Brezilya’da ölümü, Ukrayna’da dayanıklılığı, sabrı ve güveni temsil etmekte olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanında mor rengin sevgi ve nefret duygularını birlikte barındırdığı belirtilmektedir. Genel anlamda ise mavi ve kırmızının karışımı olan mor renk Kılınçarslan & Fidan ‘a (2012, s. 46) göre asilliği, bolluğu, lüks içinde yaşamayı, ihtişamı, hayal gücünü ve kendine güveni simgeler. Zaten tarihin ilk zamanlarından beri, renklerin farklı kültür ve ülkelerde farklı imgeler ve anlamlar içerdiği (Mazlum, 2011) ve Rösch & Jungvogel (2013)’e göre insanların genel renk tercihlerinin de eski zamanlardan beri farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

**Tablo 1. Mor Renk Yiyecekler**

Renk	Renğin Çağrıştırdıkları	Renk ile Gündemde Olan Yiyecekler	Renk İle Kullanılan Trendler
Mor	Asalet Lüks İmparatorluk Sağlık Ciddiyet	Mor Mısır Mor İncir Acai üzümü Yaban mersini Pancar	Mor Yiyecekler Trendi Sağlıklı Beslenme Trendi Bowl Food Trendi Smootie Yenilebilir Çiçekler trendi

**Kaynak:** (Saruşık & Kardeş,2019)

Mor yiyecekler, antioksidan bakımından zengin besinlerdir. Besleyici etkisinin yanı sıra, değişik etkenlerle hastalık oluşma riskini azaltıcı, sağlığı artırıcı etkisiyle ifade edilen mor rengi son dönemlerde sağlık konusunda gündeme gelmekte ve yeni bir trend oluşturmaktadır. Mor rengin trend olduğunu gösteren birçok gazete, televizyon haberi (Sepas, 2019; Hürriyet, 2018; Ntv, 2019) ve mor rengin sağlıkla olan ilişkisini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Aoki,Kuze & Kato, 2002; Öztan; 2006; Hürriyet, 2018; Hürriyet 2020). Erbaş'a (2006) göre mor gıdalar özellikle sosyal medyada insanlar tarafından ilgi odağı özelliklere sahip gıdalar olarak adlandırılan fonksiyonel gıdaların içerisinde yer almaktadır. Kanseri önleyici, unutkanlığı önleyici, kalp rahatsızlıklarına tedavi edici özelliklerine ek olarak detoks etkisi de vardır ve mor yiyecekler sağlıklı olmasının yanı sıra ilgi çekici ve canlı bir renk oluşundan dolayı gıda sektöründe oldukça ilgi görmekte olduğu belirtilmektedir(Kasnak, 2014, s. 228; Hürriyet, 2019). Mor rengin vücuttaki hormonları ve salgı bezlerinin çalışmasını etkilediği bunun yanı sıra kanı temizlediği, akciğer, karaciğer, kalp ve böbreklerin çalışmasını düzenlemeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu haberlerden ve çalışmalardan yola çıkılarak da mor rengin sağlıklı beslenme trendi ile ilişkisi olduğu sonucuna varılabilir. Tıpta kullanılan dozajlardan çok daha düşük miktarlarda bazı gıdalara eklenildiği ve yeni ürünler ortaya çıkarıldığı bilinmektedir([www.oggusto.com](http://www.oggusto.com)). Günümüze gelindiğinde de renkli gıdaların yerini artık tek bir rengi olan yiyecekler almaktadır.

Mor yiyecekleri iki grup olarak ele alacak olursak; ilk olarak sağlıklı olduğu birçok haberde belirtilen doğal mor yiyecekler (Cnntürk,2019; Milliyet,2019; [www.internethaber.com](http://www.internethaber.com) ) ikincisi ise, yaban mersini, ekşi karadut, nar, vişne, patlıcan, böğürtlen, kırmızı soğan kabuğu kullanılarak görünümleri itibariyle mor renkli olarak hazırlanıp sunulan yiyeceklerdir. Bu mor yiyeceklerden doğal olarak mor olanlarına mor havuç, mor patates, mor mısır örnek verilebilirken; içine yaban mersini v.s. konularak mor renk elde edilen yiyeceklere ise mor ekmek, mor salata ve mor pastalar örnek olarak verilebilir. Son yıllarda sıklıkla karşılaştığımız mor sebze ve meyvelerin karışımı ile elde edilen ekşi maya katkılı besin değeri yüksek mor ekmeğin bağışıklığı güçlendirdiği için siparişlerin arttığı söylenmektedir (Cnntürk, 2020).

### *Mor havuç*



**Görsel 1.**Mor Havuç

**Kaynak:** <https://akinsahinn.blogspot.com>

Mor havuç, özellikle Çukurova'da kullanımı yaygın olarak kullanılan şalgam suyunun hammaddesi olarak bilinmektedir. Bilimsel olarak da kanıtlanmış faydalarının en önemli nedeni mor havuca rengini veren antosiyanin ve antioksidandan kaynaklanmaktadır (Öztan,2006, s. 27).



Yani mor havuç antosiyanin açısından oldukça zengindir. Mazza & Miniati (1993) taze mor havuçta antosiyanin içeriğinin 1750 mg/kg kadar çıkabileceğini belirtmiştir. Mor havuç ekstraktında dört temel antosiyanin tanımlanmış ve bunların % 41'i yer değiştirmiş olduğu ortaya konulmuştur. Kammerer & diğ., (2004) yaptıkları çalışmada mor havuçta fenolik asitlerden p-kumarik, kafeik asit ve ferulik asit bulunduğundan bahsetmişlerdir. Mor havuç antosiyaninleri asidik pH'ına bakılacak olursa oldukça parlak ve kırmızı renktedir. Bu nedenle mor havuç suyu; meyve suları, marmelat, konserve, şekerleme gibi ürünleri renklendirmede tercih edilir ve gıdalara renklendirici olarak eklenmektedir. Mor havuçla renklendirilmiş gıdalar diğerlerine nazaran daha sağlıklı gıdalardır (Kırca & diğ., 2005). Muhteşem görüntüsü olan mor havucun ağrı kesici özellikleri ve antioksidanlar ile birleştiğinde fazlaca üretiminin olması garipsenmemektedir. Çünkü mor havuç A vitamini ile selenyum minerali bakımından oldukça zengindir ve antioksidanın bulunmasının etkisiyle de bağışıklığı kuvvetlendirdiği bilinmektedir (<https://akinsahinn.blogspot.com>).

**Tablo. 2.Mor ve Turuncu Havuç Besin Değerleri**

Bileşenler	Mor havuç	Havuç
<b>Enerji</b>	42 kalori	41 kalori
<b>Lif</b>	1 g	2.6 g
<b>Karbonhidrat</b>	8.1 g	9.6 g
<b>Protein</b>	0,87 g	0.9 g
<b>Yağ</b>	0,14 mg	0,2 g
<b>Magnezyum</b>	18 mg	20 mg
<b>Potasyum</b>	320 mg	256 mg

**Kaynak:** *turkomp.gov.tr*

Mor havuç besin değeri ve doğallığı bakımından önemli bir üründür. Tablo 2'ye göre, mor havucun besin değerleri, turuncu havuçtan daha yüksektir. Kalori oranı daha çok olsa bile karbonhidrat oranı daha azdır. Antisiyaninin olması sağlıklı oluşunun göstergesidir. Sağlıklı oluşu ve besleyici değerleri sebebiyle tercih edildiği düşünülmektedir.

### *Mor patates*



**Görsel 2.Mor Patates**

**Kaynak:** *diyetz.com*

Mor patatesler diğerlerine göre 4 kat daha fazla antioksidan içermektedir. Bunun yanında Russet patatesinin "antisiyanini sayesinde" patatesin içinde ve kabuğunda mor rengini verir. Japonya'nın Okinavva adasında yetiştirilen bitkilerin başında mor patates gelmektedir. Mor

patates, halkın tükettiği besin maddelerinin % 70'ini oluşturmaktadır. Bu ürünü tüketen ada sakinlerinin ortalama ömrünün 100 yıl olduğu bilinmektedir. Japonya'daki üretimiyle dünyaya adını duyuran mor patatesin Avrupa geçmişi oldukça eskidir. Adını duyurduğu ilk yer 1700'lü yılların sonunda Fransa'dır ve buraya denizcilerin getirdiği düşünülmektedir (<http://www.yeniisfikirleri.net>).

**Tablo. 3. Mor ve Sarı Patates Besin Değerleri**

Bileşenler	Mor Patates	Patates
Enerji	65 kalori	77 kalori
Lif	13 g	17.5 g
Karbonhidrat	1 g	2,1 g
Protein	2 g	2 g

**Kaynak:** *turkomp.gov.tr*

Mor patates besin değeri ve doğallığı bakımından önemli bir üründür. Tablo 3'e göre, mor kalorisi daha düşüktür. Diğer değerleri birbirine yakın ya da benzer olsa da mor patates, mor olmasından dolayı içinde bulundurduğu antisoyinin etkisi ile tercih edilmekte olduğu düşünülmektedir.

#### *Mor soğan*



**Görsel 3.** Mor Soğan

**Kaynak:** *Akşam Gazetesi(2018)*

Mor soğan, genellikle Meksika ve Şili ülkelerinde tüketilir. Anavatanı tam olarak bilinmese de Hindistan ipek yolu ile yayıldığı tahmin edilmektedir ([www.yasemin.com](http://www.yasemin.com)). Antosiyaninler gibi farklı biyoaktif özelliklere sahip, çok sayıda fitokimyasal içeriği sebebiyle sağlık üzerine yararlı etkiler göstermektedir. Kersetin başta olmak üzere sahip oldukları fitokimyasal bileşikler sebebiyle soğan; kronik kalp hastalığı kanser, obezite, Tip 2 diyabet, hiperkolesterol, katarakt, hipertansiyon gibi birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde kullanılmaktadır (Taşçı& Koca, 2019,s. 35).

**Tablo. 4. Mor Soğan ve Soğan Besin Değerleri**

Bileşenler	Soğan, mor, kuru(1 adet)	Soğan, taze, kök, sap
Protein	0,93 g	1,31 g
Potasyum	184 mg	275 mg
Enerji	43 kcal	39,7 kcal
Glukoz	1,80 g	0,69 g
Çinko	0,15 mg	0,25 mg

**Kaynak:** [turkomp.gov.tr](http://turkomp.gov.tr)

#### *Mor Mısır*



**Şekil:**Mor Mısır

**Kaynak:** <https://akinsahinn.blogspot.com>

Anavatanı Peru'nun Andes bölgesidir. Güney Amerika'nın And Dağ bölgesi boyunca geniş çapta yetişmekte ve tüketilmektedir Mor mısırın antosiyonin miktarı oldukça fazladır ve başlıca Peru ve Bolivya olmak üzere Güney Afrika'da yüzyıllardan beri tatlılar ve içecekler için yetiştirilmektedir (Jing & diğ., 2005). Son yıllarda yapılan çalışmalarda (Hagiwara & diğ. 2001; Tsuda & diğ. 1996; Yoshimoto & diğ., 1999) antosiyonin, antioksidan, antimutajenik ve antikanser gibi çeşitli biyolojik aktivitelere sahip olduğu ortaya konulmuştur. Mor mısırların en büyük özelliği antosiyoninin yüksek şekilde biriktirebilmeleridir. İçinde bulunan antosiyoninler ve karotenoidler gibi pigmentler canlıların beslenmesinde önemli etkiye sahiptir (Cevallos-Casals & diğ., 2003).

**Tablo. 5.Mor ve Sarı Mısır Besin Değerleri**

Bileşenler	Mor Mısır	Mısır
Enerji	135 kcal/536 kj	339 kcal/1418 kj
Protein	3,47 g	9,70 g
Yağ	0,37 g	5,41 g
Lif	14,83 g	14,83 g
Kalsiyum	2 mg	9 mg

**Kaynak:** [turkomp.gov.tr](http://turkomp.gov.tr)

Tablo 5'e bakıldığında ise lif oranları aynı, kalsiyum oranlarındaysa mor mısırın daha az olduğu görülmektedir. Tüm bunların yanında kalori miktarının daha az olduğu ve yağ oranının az olması diyetlerde tercih edilebilirliği noktasında belirleyici olabilir.

Tablolar beraber incelendiğinde; mor havuç, mor soğan ve mor patatesin sağlık açısından normalde kullandığımız havuç, soğan ve patatesten daha faydalı olduğu görülmektedir. Sağlığın yanı sıra, yerelleşme, slowfood, sürdürülebilirlik gibi konuların giderek önemini artırması da sağlıklı besinlere yönelme ihtiyacını arttırmıştır ve bu yüzden de mor yiyeceklerin tüketiciler tarafından ilgi uyandırabilecek bir ürün olduğu ve devam eden süreçte olabileceği düşünülmektedir.

Tüketiciler, yiyeceklerden hangilerinin kendilerine göre daha iyi veya daha kötü olduğu düşüncesine, bilim insanlarının araştırma verileri, üreticiler ve pazarlamacılar sayesinde ve kullanılan birçok araçla ulaşabilmektedirler. Kendilerini ifade ettiklerini düşündükleri belirli bir marka veya yiyeceği edinme isteği, ürünün sahip olduğu duyuşsal veya duyuşsal olmayan faydaları, sağlıklı olması sembolik bir değer yaratması (Chandon & Wansink, 2012), tat ve görünümü gibi konular gastronomi tüketicilerinin yiyecek tercihlerinde belirleyici olan hususları oluşturmaktadır. Bir taraftan da daha önce sözü edilen yenilik arayışı, farklılıkları keşfederek deneyimleme yönündeki istekleri de kendini göstermekte ve buna göre ürün seçmektedirler Bunun yanında, yiyecekler açısından renkler de bir sembol olarak belirleyici unsurların en başında gelmektedir (Cordain, vd., 2005). Yemeğin görünüşü, özellikle de rengi, tüketicinin yemeği tatmasından önce önyargı olarak nitelendirilebilecek şekilde lezzetini tahmin etmeleri bakımından önemli bir vasıta ve yemeğin rengi yemeğin içindeki aromaları doğru şekilde anlayabilmelerini de etkilemektedir.

## 5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Gastronomi biliminin, insanların yaşadıkları ve deneyimleri üzerindeki önemi göz ardı edilemeyecek kadar fazladır. Örneğin son yıllarda özellikle insanlar, sağlıklı yiyecekler yemek ve daha sağlıklı olma farkındalığı yakalayabilmek için yeme içme eğilimlerinde değişiklik arayışına girmişlerdir. Bu bağlamda her geçen gün gastronomide trendler değişmektedir. Araştırmada, gastronomide yeni akımlardan birisinin mor yiyecekler olduğu ve dünyada hızla yayılmaya başladığı alan yazın taraması sonucunda belirlenmiştir. Mor yiyecekler denilince akla gelen mor havuç, mor soğan, mor patates ve mor mısır; özellikle besin değerleri ve içinde bulunan antosiyanin sebebiyle sağlıklı beslenme içinde önemli bir konuma sahip olduğu kaynak incelemesi sonucu belirlenmiş olup tüketicilerin bu yüzden tercih sebebi olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte mevcut alan yazın incelendiğinde internet kaynakları haricinde yeteri kadar kaynağa rastlanılmadığı için bu çalışma ile söz konusu önemli bir boşluğun doldurulması amaçlanmıştır. Özellikle dünyanın sayılı mutfak kültürlerinden biri olarak öne çıkan Türk Mutfağında da devam eden bu değişim ve gelişimlerden etkilenip mor ekmek, mor buğday unu gibi yiyeceklerde de uygulamaya başlanması oldukça normaldir. Bunun yanında mor yiyecekler ile ilgili daha önce yapılmış herhangi bir çalışmaya da rastlanılmadığı için, bundan sonraki yapılacak çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Süregelen çalışmalarda ise mor renkli yiyeceklerin pazarlamadaki yeri, mor yiyeceklerin bireylerin ruh hali için veya kişilerin öznelliğine etkisi üzerine farklı konular ele alınabilir.

## KAYNAKÇA

Adıyaman, F. (2016). Dünya sağlık örgütü avrupa obezite ile mücadele bakanlar konferansının öncesi ve sonrasında obezitenin gazetelerde sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*,(2), 204-225.

Aksoy, M. & Sezgi, G. (2015). Gastronomi turizmi ve güneydoğu anadolu bölgesi gastronomik unsurları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 79-89.

Aoki, H. Kuze, N.& Kato, Y. (2002). Anthocyanins isolated from purple corn (Zea mays L.), Foods And Food Ingredients. *Journal Of Japan*, 199, 41-45.

Bağışıklığı Güçlendiriyor (Mart,2020) [www.cnnturk.com](http://www.cnnturk.com) adresinden erişildi.

Balcı, A. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma* (11. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Obezite sayıları (2018). Rectvieved 4 Mayıs 2020 from <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/avrupa-obezite-günü.html>

Chandon, P.& Wansink, B. (2012), Does food marketing need to make us fat? A few review and solutions. *Nutrition Reviews*, 70(10), 571-593.

Clydesdale, M. (1994), Changes in Color and Flavor and Their Effect on Sensory Perception in Elderly. *Nutrition Reveys*, 5, 19-20.

Cordain, L.,Eaton, S. B., Sebastian, A., Mann, N., Lindeberg, S., Watkins, B. A.,Brand Miller, J. (2005). Originsandevolution of the Western diet: healthimplicationsforthe 21st century. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81(2), 341-354.

Çakıcı, C. & Yıldız, E. (2017). Restoran müşterilerinin sağlık bilincinin sağlıklı yeme davranışına etkisi. *Neşehir Hacı Bektaş Üniversitesi SBE Dergisi*, 8(1), 1-22

Dülger, D. & Şahan, Y. (2011). Diyet lifin özellikleri ve sağlık üzerindeki etkileri. *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 147-157.

Gastronomi Trendleri (2018) <https://www.oggusto.com> (Erişim Tarihi 11Şubat.2020)

Güneş, E, Özata, E & Sormaz, Ü (2015). Turizmde gastronomi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 67-73.

Jalil, N. A. Yunus, R. M. & Said, N. (2011). Environmental Colour impact upon human behaviour: A review. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 35, 54-62.

Jing, P, Giusti, M.M. (2005). Characterization of anthocyanin-rich waste from purple corn-cobs (Zea mays L.) and its application to color milk. *Journal Agricultural and Food Chemistry*. 22, 75-81.

Kasnak, C. (2015). Doğal Antioksidanların Sınıflandırılması ve İnsan Sağlığına Etkileri. *Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3(5), 226-234.

Li, J. Kang, M.K., Kim, J.K., Kim, J.L., Kang, S.W., Lim, S.S., Kang, Y.H. (2012). Purple corn anthocyanins retard diabetes-associated glomerulosclerosis in mesangial cells and db/db mice. *European Journal of Nutrition*. 51, 61-73.

Mazlum, Ö. (2011). Rengin Kültürel Çağrışımları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:31, 125- 137.

*Mor Patates Yetiştiriciliği* <http://www.yeniisfikirleri.net> (Erişim Tarihi 03.03,2020)

*Mor sebze ve Meyveler* (2019) <https://akinsahinn.blogspot.com> (Erişim tarihi24.03.2020)

*Mor soğan ve faydaları* (2020) [www.yasemin.com](http://www.yasemin.com) (Erişim tarihi 03.03.2020)

*Mor Yiyecekler.*(2018) <https://www.hurriyet.com> (Erişim tarihi 03.03.2020)

*Mor yiyecekler mucize gibi* (2020) <https://www.internethaber.com> (Erişim Tarihi 13.03.2020)

Öztan, T. (2006). Mor Havuç, Konsantresi, Şalgam Suyu, Nar Suyu Ve Nar Ekşisi Ürünlerinde Antioksidan Aktivitesi Tayini ve Fenolik Madde Profilinin Belirlenmesi (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi) , İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Rösch, R. & Jungvogel, A. (2013). Whole food sand drink saccording to the 10 rules of the German Nutriton Society Bonn:Deutsche Gesellschaftfür Ernährunge.V. (DGE)

Sarıuşık, M. & Kardeş N. (2019). Gastronomi Akımları ile Renklerin İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. International Conference On Eurasian Economies ,(pp.430-438) Famagusta.

Sepaş Enerji (2020, Şubat), *Sağlıklı Yaşamın Mor Trendi*, <https://blog.sepas.com.tr/saglikli-yasamin-renkli-trendi> mor-yiyecekler adresinden erişildi.

Soner, F. (2013). Gastronomy Tourism: A Solution For Small Cities Marketing And Regional Development (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Spence, C. (2015). On the psychological impact of food colou, *Spence Flavour*, 4(21), 2-16.

Taşçı, B. & Koca, İ. (2019). Mor Soğanın (Allium Cepa L.) Önemli Bileşiği: Kersetin Ve Sağlık Üzerine Etkileri, *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 32-37.

Uluçay, D.M. (2017). *Gastronomi Turizmi İşletmelerinin Web Siteleri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Değerlendirme*. Erciyes İletişim Dergisi, 5(2), 196-208. doi.org/10.17680/erciyesakademia.313079

Yılmaz, H. & Erden, G. (2017). Renklerin çorbaların tat algısı üzerindeki etkileri-ni belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/Special issue2, 265-275.

Yoshimoto, T. Tsutsui, H. & Tominaga, K., (1999). Although Anti-Allergic When Adminisreted With IL-12,Stimulates IL-4 And Histamine Release By Basophils, *Proc Natl,Acad. Sci.USA*.96:13962-13966

Zencir, E. & Özdemir, B. (2017). Yiyecek içecek işletmelerine yerel ürün önerisi: Çerez tarhana. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/Special issue2,18-27.