



## Abant Sosyal Bilimler Dergisi

### Journal of Abant Social Sciences

2024, 24(2): 561-573, doi: 10.11616/asbi.1453532



#### Sürdürülebilirlik Perspektifinden Menü ve Reçetelerde Filizlendirilmiş Gıdalar\*

Sprouted Foods in Menus and Recipes from a Sustainability Perspective

Nezaket YILDIZ<sup>1</sup> , Hande Akyurt KURNAZ<sup>2</sup> 

Geliş Tarihi (Received): 15.03.2024

Kabul Tarihi (Accepted): 28.06.2024

Yayın Tarihi (Published): 31.07.2024

**Öz:** Bu araştırmanın amacı, filizlendirilmiş gıdaların restoranlarda; sürdürülebilir reçete ve menülere ne ölçüde yansıtıldığının belirlenmesidir. Ayrıca filizlendirilmiş gıdaların Ankara’da bulunan fine-dining, plant based mutfaklarda kullanım alanlarını belirlemek hedeflenmiştir. Araştırmada literatür taramasının ardından, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilen veriler nitel araştırmalarda kullanılan yazılım programı MAXQDA 2022’den yararlanılarak analiz edilmiştir. Filizlendirilmiş gıdaların özellikle üst düzey olarak nitelendirilen restoranlarda kullanıldığı tespit edilmiştir. Birçok beslenme biçimi ile uyumlu olan filizlendirilmiş gıdalar; gıda hassasiyetlerinin yaygın olduğu ürünlere alternatif olabilmesi açısından sürdürülebilir ürün olarak nitelendirilmiştir. Filizlendirilmiş gıdaların özellikle özgün reçete anlayışını benimsemiş, yeni nesil restoranlarda farklı formlarda ve çeşitlerde kullanıldığı, tüketicilerce alternatif bir beslenme tarzı olarak beğenildiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca filizlendirilmiş gıdaların gıda sanayisinde ve yeni nesil restoran kavramları ile güvenli gıdaya ulaşmada bir basamak olması ile ilgili araştırma sonuçlarıyla doğru orantılı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Filizlendirilmiş Gıdalar, Mikro Filiz, Sürdürülebilir Menüler, Özgün Reçeteler, Ankara.

&

**Abstract:** The aim of this research is to determine the extent to which sprouted foods are reflected in sustainable recipes and menus in restaurants. It is also aimed to determine the usage areas of sprouted foods in fine-dining, plant-based kitchens in Ankara. Following the literature review, the data obtained through semi-structured interviews were analysed using MAXQDA 2022, a software program used in qualitative research. It was determined that sprouted foods are used especially in high-end restaurants. Sprouted foods, which are compatible with many diets, have been described as a sustainable product in terms of being an alternative to products where food sensitivities are common. It has been revealed that sprouted foods are used in different forms and varieties, especially in new generation restaurants that have adopted the original recipe understanding, and are appreciated by consumers as an alternative nutrition style. In addition, suggestions were made in direct proportion to the results of the research on the use of sprouted foods in the food industry and as a stepping stone in reaching safe food with new generation restaurant concepts.

**Keywords:** Sprouted Foods, Micro Sprouts, Sustainable Menus, Original Recipes, Ankara

**Atıf/Cite as:** Yıldız, N, Akyurt Kurnaz, H. (2024). Sürdürülebilirlik Perspektifinden Menü ve Reçetelerde Filizlendirilmiş Gıdalar. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 561-573. doi: 10.11616/asbi.1453532

**İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asbi/policy>

**Copyright** © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University, Since 2000 – Bolu

\* Bu çalışma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları ABD kapsamında yazılan “Filizlendirilmiş Gıdaların Restoran Menülerinde Kullanımı: Ankara Örneği” adlı Yüksek Lisans Tezi’nden üretilmiştir.

<sup>1</sup> Nezaket Yıldız, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, [nzkyldz0697@gmail.com](mailto:nzkyldz0697@gmail.com). (Sorumlu Yazar)

<sup>2</sup> Doç. Dr., Hande Akyurt Kurnaz, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, [handekurnaz@ibu.edu.tr](mailto:handekurnaz@ibu.edu.tr).

## 1. Giriş

Mutfak kültürü içerisinde yemeğin hazırlanış ve sunum şekli oldukça önemlidir (Huang, 1990: 139). Yemeğin sunum şekli günümüzde restoranlarında tercih edilmesinde etkili etmenlerin başında gelmektedir (Deniz ve Öksüz, 2017: 169). Filizlendirilmiş gıdalar özellikle günümüzde sürdürülebilir değerlerinden dolayı bireysel olarak ve endüstriyel gıda alanlarında kullanılmaktadır. Nitekim bakliyatlar, filizlendirme işleminden sonra öğütülüp un formu verildikten sonra kullanım alanı artmaktadır (Ikram, Saeed, Afzaal, Imran, Niaz, Tufail, Hussain, Anjum, 2021: 4618). Filizlendirilmiş gıdalar un formu verildikten sonra daha uzun süren muhafaza koşullarında, alternatif beslenme tarzları ile uyumlu; daha fonksiyonel ve sürdürülebilir reçeteler hazırlanarak tüketilmektedir. Özellikle fine dinig restoranlar, plant based (bitki temelli mutfak) gibi menülerinde özgün reçete seçeneklerinin bulunduğu işletmeler, yeşil restoranlar ve yeni nesil restoranların sayısı arttıkça filizlendirilmiş gıda kullanımının daha sürdürülebilir düzeylere ulaşması kaçınılmazdır. Restoranlar günümüz standartlarında yemek yeme ihtiyacından çok niteliklerine göre, destinasyon merkezi haline dönüşmüşlerdir. Bu bağlamda özellikle Ankara'nın kozmopolitik konumu ve nüfus yapısı etmenleri özellikle niş olarak nitelendirilen restoran kültürünün gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu araştırmanın amacı filizlendirilmiş gıdaların, Ankara'da özellikle üst düzey restoranlarda kullanımının belirlenmesidir. Bu araştırma kapsamında filizlendirilmiş gıdaların özellikle "*gastronomide filizlendirilmiş gıdalar*" ve "*sürdürülebilir/fonksiyonel mutfak*" kavramları ile bağlantılarının önemi açığa çıkarılmak istenmiştir.

Bu araştırma kapsamında Türkiye'nin başkenti, farklı etnik ve gastronomik kültürlerin var olduğu Ankara'da bulunan; mutfaklarında filizlendirilmiş gıda kullanan fine-dinig restoran şefleri ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, daha doğru veri grubuna ulaşabilmek için amaçlı örnekleme yoluyla seçilen restoran şeflerine; uzman görüşü alınarak oluşturulan araştırma soruları yöneltilmiştir. Bu sorular, özellikle restoranların hizmet süreleri ve şeflerin restoranlardaki hizmet süreleri, yemek menülerinde yapılan değişiklikler, restoran temaları ve filizlendirilmiş gıdalara verilen tepkileri ölçebilmek çerçevesinde şekillenmiştir. Elde edilen verilerin analizleri sonrasında sürdürülebilir gastronomi perspektifinden; restoran menülerinin içerikleri, filizlendirilmiş gıdaların kullanımı, menülerdeki kullanım alanları bağlamında içerik analizi ile derinlemesine incelemeye çalışılmıştır.

## 2. Literatür

Filizlendirme süreci 5000 yıldır uygulanmaktadır. Yetersiz beslenmeyi tedavi etmek için doğal, esnek, maliyeti düşük, sürdürülebilir bir süreçtir. (Majzoobi, Wang, Teimouri, Pematilleke, Brennan, Farahnaky, 2023: 3). Filizlendirme işlemi, uygun ortam koşulları sağlandıktan sonra bitki ve tohumların filiz yaprakları oluşana kadar olan süreci kapsamaktadır (Şenlik ve Alkan, 2021: 199). Filizlendirilmiş gıdalar bünyesinde; özellikle bakliyatlar, hayvansal gıda tüketmeyenler için etkili bitkisel protein olmasının yanı sıra, filizlendirme işlemi her türlü iklim tipinde uygulanmaktadır (Sivritepe, 2010: 74). Bakliyatları filizlendirme işlemi aynı zamanda bakliyatların duyuşal özelliklerini (tat, koku, doku, kıvam vs.) pozitif yönde düzenlemektedir (Yıldız ve Kurnaz, 2023: 249). Gastronomi bilimindeki küreselleşme farklı gastronomik kültürlerin etkileşim alanını genişletmiştir. Çiğ beslenme, Akdeniz diyeti, vegan-vejetaryen beslenme ve yaşam felsefeleri özellikle sürdürülebilirlik ve sosyal adalet kapsamında değerlendirilmiştir (Sevinç ve Çakmak, 2017: 148-149; Purushotham ve Hankey, 2021: 1).

Filizler çoğunlukla restoranlarda ve ev yapımı yemeklerde kullanılır. Besinsel içeriğinin güçlü olmasının yanı sıra uygun koşullarda işlenip, depolanmadığında kontaminasyonlarla çabuk bozulma eğilimindedir. Maillard reaksiyonları, oksidasyon gibi bazı kimyasal reaksiyonlar elde edilen ürünün son halinin, kalitesi ve raf ömrü üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilir. Bu sebeple taze filizler genellikle fırında, güneşte, dondurarak kurutma uygulanarak kurutulup muhafaza edilmektedir (Majzoobi vd., 2023: 8-9). Nitekim muhafaza koşulları artan ürünler sayesinde son dönemlerde fonksiyonel gıdalarda alkolsüz içecek trendleri de genişlemiştir. Bu ürünlerin öne çıkanları kefir, kombucha, sebze ve meyve suları ve infüzyonlardır. Filizlendirilmiş tahıl bazlı fermente içeceklerde kullanılan tahılların başında ise

çimlendirilmiş kinoa ve buğday taneleri gelmektedir (Penaranda, Bueno, Alvarez, Perez, Perezabad, 2021: 2). Üst düzey gastronomi noktasına ulaşabilmek için son birkaç yıldır uluslararası ün kazanmış şefler, bilim insanları ile ortak çalışmalarla daha yenilikçi ve avangart menüler hazırlanmaktadır. Bu noktada özellikle üst düzey restoranlarda Ar-Ge (ürün geliştirme) departmanları vardır. Bu bağlamda şefler özellikle devam eden yemek geleneklerini, unutulmuş yemek kültürlerini, etnik köken ideallerine bağlı kalarak, özellikle günümüzde sürdürülebilirliğe daha çok dikkat ederek ürünlerin gastronomik potansiyellerini ortaya koymaktadır. Nitekim restoran şefleri üst düzey restoran mutfaklarında menü tasarlarken günümüzde enzimlerle çalışmaktadır. Çimlendirilmiş tahıllar ve tohumlar doğal enzim kaynaklarıdır (Perez-Llorens ve Brun, 2023:4; Penaranda vd., 2021: 7). Filizlendirilmiş tohumlar filizlendirilmemiş tohumlara göre önemli besin, lezzet ve dokusal faydalar sağladığı düşüncesi ile günümüzde yeniden araştırılmaya başlanmıştır. Tahılların besin değerini artırmanın yanı sıra geleceğe yönelik projeler için yeşil gıda mühendisliği stratejisi olarak fonksiyonel gıdalardaki potansiyel uygulamalar ile sektör piyasaya daha fazla ürün sunmaktadır (Penas ve Martinez-Villaluenga, 2020:1). Sürdürülebilir bitki bazlı gıdalara son yıllarda ilginin artması ile tahıllara rağbet de beraberinde artmıştır (Majzooi vd., 2023: 1). Bakliyat unları, ekmek, makarna, kraker ve atıştırmalık ürünler de kullanımı artan fonksiyonel gıdalardır. Tahıl bazlı gıdaların baklagillerle zenginleştirilmesi protein miktarını artırabilmektedir. (Akkad, Buchko, Soladoye, Han, Curtis, 2023: 2)

### 3. Yöntem

Restoranlar son yıllarda insanların yemek ihtiyacını karşılamanın yanı sıra gastronomik deneyimler yaşayabilmek için uğradıkları destinasyonlara dönüşmüştür. Nitekim Ankara’da bulunan ve sayılarında son yıllarda artış yaşanan nitelikli restoranlar bölgenin gastronomi turizm sirkülasyonu için oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı Ankara’da üst düzey mutfaklarda filizlendirilmiş gıda kullanımının belirlenip; restoran menülerine özellikle sürdürülebilir gıda kapsamında nasıl yansıtıldığının ortaya çıkarılmasıdır. Bu noktada özellikle “*gastronomide sürdürülebilir gıdalar*” ve “*restoran menülerinde sürdürülebilir filizlendirilmiş gıda reçeteleri*” konularında özellikle başta gastronomi bilimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma soruları detaylı literatür taramasının ardından araştırmacılar tarafından oluşturulup, gastronomi alanında uzman akademisyenlerin (7 akademisyen) görüşleri alınmıştır. Uzman görüşü sonrasında gerekli düzeltmeler yapıp, mülakat formu katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen verilere nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile ulaşılmıştır. Araştırma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu (Protokol NO. 2023/45), 01.09.2023 tarihli ve 2023/01 toplantısında değerlendirilerek etik izin alınmıştır. Araştırma Evreni Ankara’da bulunan fine-dinig restoranları kapsamaktadır, örneklem alanı ise menülerinde filizlendirilmiş gıda kullanan restoranları kapsamaktadır. Örneklem belirleme işleminde restoranların web siteleri, sosyal medya hesapları, bazı restoran değerlendirme platformlarından faydalanılmıştır. Araştırmacıyı doğru veri alanına ulaştırmak için amaçlı örneklem kullanılmıştır. Mülakatlar 09.2023-10.2023 arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde Ankara ili içerisinde 13 Restoran şefi ile yüz yüze görüşülmüştür. Katılımcılar R1, R2-R-13 aralığında kodlanmıştır. Mülakatlar transkripsiyon işleminin tamamlanmasından sonra kodlamalar oluşturulup daha anlamlı verilere ulaşmak için MAXQDA 2022 yazılım programına aktarılmıştır. MAXQDA 2022’nin içerisinde yeniden incelemeler yapıp kelime bulutu, metin karşılaştırma çizelgesi, kod birlikte oluşma modeli (çakışan kodlar), belge portresi vb. veri görselleştirme araçlarından yararlanılmıştır.

### 4. Bulgular

Ankara’da yapılan görüşmelerde özellikle üst düzey olarak tanımlanan restoranlarda filizlendirilmiş gıdaların önemli ölçüde kullanıldığı tespit edilmiştir. Nitekim küresel anlamda geçerliliği olan Uzak Doğu, Akdeniz mutfağı gibi farklı mutfak kültürlerinde filizlendirilmiş gıdaların kendine kullanım alanı edindiği saptanmıştır. Bu bağlamda özellikle son yıllarda kendine niş bir pazar alanı yaratma evresinde olan “*Plant Based*” akımı ile filizlendirilmiş gıdalar arasında anlamlı bağlantılar olduğu açığa çıkmıştır. Filizlendirilmiş gıdaların özellikle ilk kullanılmaya başlandığı zamanlarda tabak kompozisyonundaki yeri çoğunlukla dekoratif olmakla birlikte bu durumun zaman içerisinde kırıldığı ortaya çıkmıştır. Tabaklarda garnitür olarak kullanımının yanı sıra farklı form ve dokular verilerek

kullanılmaya başlandığı ortaya çıkmıştır. Özellikle üst düzey mutfak olarak nitelendirilen mutfaklarda kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Tüketimi herkes için uygun olmayan gıda ürünlerine niş bir seçenek olarak restoranlarda işlendiği ve bu sayede sürdürülebilirlik noktasında restoranlarda çalışmaların devam ettiği tespit edilmiştir. Nitekim gelişmeler yeni nesil restoran kavramı, gıda sanayisi gelişimi gibi başlıca konularda filizlendirilmiş gıdaların bir basamak olarak kullanıldığını ortaya koymuştur. Filizlendirilmiş gıda kullanan işletmelerin taşıdıkları özellikler nitelendirildiğinde; hızlı tüketimin aksine sakin, alternatif seçeneklerin olduğu, fine-dining, bitki temelli mutfak konseptleri olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmanın dikkat çeken bir diğer sonucu ise kadın şeflerin ağırlıklı olduğu restoranlarda filizlendirilmiş gıdaların daha yaygın kullanıldığı hatta özellikle bakliyatlar başta olmak üzere ürünlerini kendilerinin filizlendirdiği ortaya çıkmıştır. Bu durumun tedarik ile ilgili olan problemleri azalttığını ortaya koymuşlardır.

**Tablo 1:** Restoran Özellikleri

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

**Not:** Tabloda mutfak personeli kısmında parantez içerisinde belirtilen rakamlar; mutfağın yoğunluk durumuna göre ekstra çalışan personel sayısını belirtmektedir.

Tablo 1 incelendiğinde, restoran hizmet yıllarının 1-27 yıl aralığında olduğu görülmektedir. Restoranlarda çalışan personel sayıları restoranların kalite standartları ve mutfak konseptlerine göre farklılık göstermektedir. Restoranları ziyaret eden çoğunluk genellikle adliye, elçilik ve konsolosluk çalışanlarıdır. Bunun yanı sıra içinde genç yaşta kişiler de bulunduğu sürdürülebilir gıdalar, plant based gibi alternatif seçeneklere yönelmiş kesimde restoranları ziyaret etmektedir. Diğer önemli bir husus ise aynı standartlarda hizmet veren restoran işletmelerinin lokasyonlarının birbirine yakın olmasıdır. Bu durum işletmeleri tercih eden müşterilerin alternatif restoran seçeneklerini artırmaktadır.



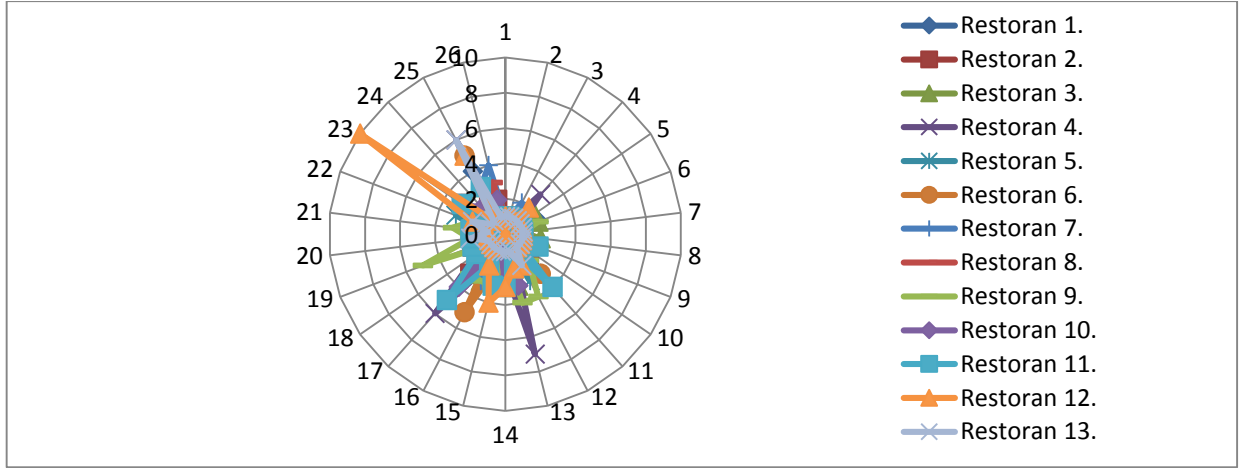
“var”, “olarak”, “ürünler”, “çok”, “zaman”, mikro”, “filizlendirilmiş”, “mutfak”, “bakliyatlar”, “vegan”, “uyumlu”, “mevsimlik”, “rafine şekerli” şeklindedir. Tekrar eden kelimelerde özellikle restoran şeflerinin sürdürülebilir reçete oluşturma Ar-Ge çalışmalarında dikkat ettikleri alanlar Şekil 1’deki gibidir.

Şekil 2: Menülerde Kullanılan Filizlendirilmiş Gıdalar



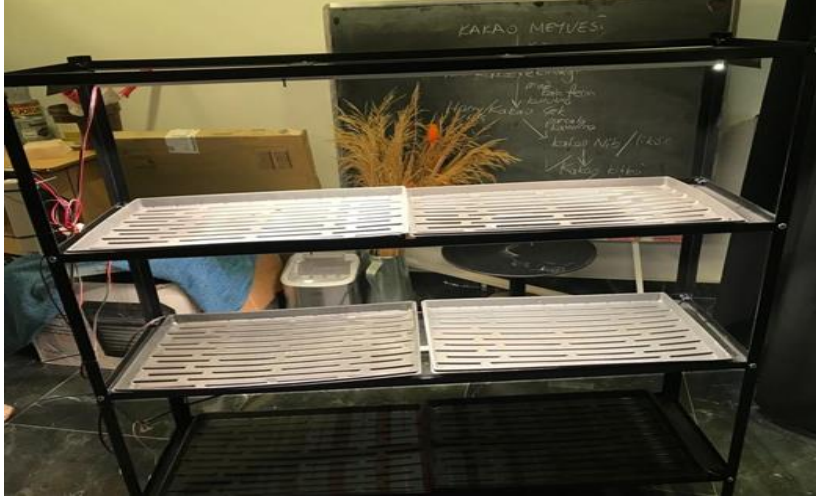
Görüşme gerçekleştirilen restoran şeflerinin yanıtları doğrultusunda menülerde en çok kullanılan filizlendirilmiş gıdalar Şekil 2’deki gibidir. Restoran şefleri başta mikro filizler olmak üzere filizlendirilmiş gıda tercihlerinde renk, tat ve tabaktaki genel uyuma göre tercihlerde bulunmaktadır. Buna göre en çok tercih edilen filizler; *amarant filizi*, *bezelye filizi*, *fesleğen filizi*, *soya fasulyesi filizi*, *roka filizi*, *yeşil mercimek filizi*, *beluga mercimeği filizi*, *Japon turbu filizi* ve genellikle kendi mutfaklarında filizlendirdikleri *tahıl* ve *bakliyat* filizlerini kullanmaktadır. Restoran şefleri ile gerçekleştirilen görüşmelerde filizlendirilmiş gıda tercihlerinde aroma faktörü ve bulunurluk önem arz etmektedir. Bu durum restoran menülerinde tüketici tarafından tercih edilen filizlendirilmiş ürünleri etkilemiştir.

Grafik 1: Metin Karşılaştırma Çizelgesi



Maxqda 2022 içerisindeki belge karşılaştırma tablosu araştırmadaki tüm belge ve kodlar açısından karşılaştırma yapılabilmesini sağlar. Grafik 1’de 26 sayısına kadar devam eden kısım araştırma sorularını, çember içerisindeki 1-10 arasındaki mesafe ise yapılan kodlamayı temsil etmektedir. Renk ve sembolleri ise 13 farklı restoranı temsil etmektedir. R4 ve R12 kodlu restoranlar ile ilgili yapılan kodlamalar oldukça fazladır. R12 kodlu şef menü üzerine şu ifadelerde bulunmuştur; “Şöyle aslında biz menümüzü Akdeniz mutfağı şeklinde tanımlıyoruz. Otelimiz İsviçre markası olduğu için İsviçre yemekleri de var. Örneğin peynir fondü, raclette, Zürih usulü dilimlenmiş dana eti, İsviçre usulü havuçlu kek, gibi. Mesela kahvaltımızda patates rösti veriyoruz. Vermek zorundayız standartlarımızda var. Ama bunu İsviçre mutfağını Akdeniz mutfağı ile harmanlayarak yapıyoruz.” Akdeniz mutfağı reçeteleri olarak ise; “Mesela menümüzde bir meze tahtamız var değişen, İtalyan mutfağından cevizli casarecce var. Makarnalar var. Yani şöyle Akdeniz ülkelerini kapsayan yerel ürünleri kullanıyoruz diyebilirim.” şeklinde eklemiştir. R12 kodlu şefin ifadeleri ve tercih ettikleri mutfağı dili yerel ve sürdürülebilir ürün noktasında oldukça önemlidir. Nitekim R4 kodlu şefin; “Mesela buranın instagram sayfasında bir müşterimiz paylaşmış. Tüm yemekleri olduğu gibi çekmiş ve “Buranın risottosuna bayılıyorum.” demiş. Karşınızda var bir İtalyan restoranı. O tabağın üzerinde mikro filizde vardı. Ben buradan genel olarak risottonun piriç kalitesinden mikro filize kadar memnun olduğunu anlıyorum.” ifadesi farklı ürünler üzerine olan fonksiyonel kombinasyonların müşterilerin beğenisi toplamaktadır. Bu durum filizlendirilmiş gıdaların daha az tercih edildiği tatlı reçetelerine de yansımıştır. R4 kodlu şef tatlı reçetelerinde filizlendirilmiş gıda kullanımı ile ilgili diğer restoranlara da öneri niteliğinde şu ifadelerde bulunmuştur; “Soğuk ve sıcak başlangıçlarda, ana yemeklerimiz hatta tatlılarımızda da kullanıyoruz. Kesinlikle kullanımlar iyi oluyor. Gerek sıcaklarda gerek başlangıçlarda biz bu mikro filizleri tatlılarda bile kullanıyoruz. Çok nötr bir ürün bu yüzden kullanılmalı bence. Tadını belki çok etkilemiyor ama görsel olarak etkileyici bir ürün. Ben her tatlımda kullanıyorum. Tiramisuda kullanıyorum. Yine aşına olduğumuz Napolyonda kullanıyorum. Menüye profiterol eklemeyi düşünüyorum yine belki onda kullanırım. Hepsinde kullanılabilir, yediğimiz her şeye bence bir farklılık katıyor.”

**Fotoğraf 1: Filizlendirme Standı**



Kaynak: (Nezaket Yıldız, 20 Mart 2023).

**Fotoğraf 2: Filizlendirilmiş Maş fasulyesi**



Kaynak: (Nezaket Yıldız, Mart 2024).

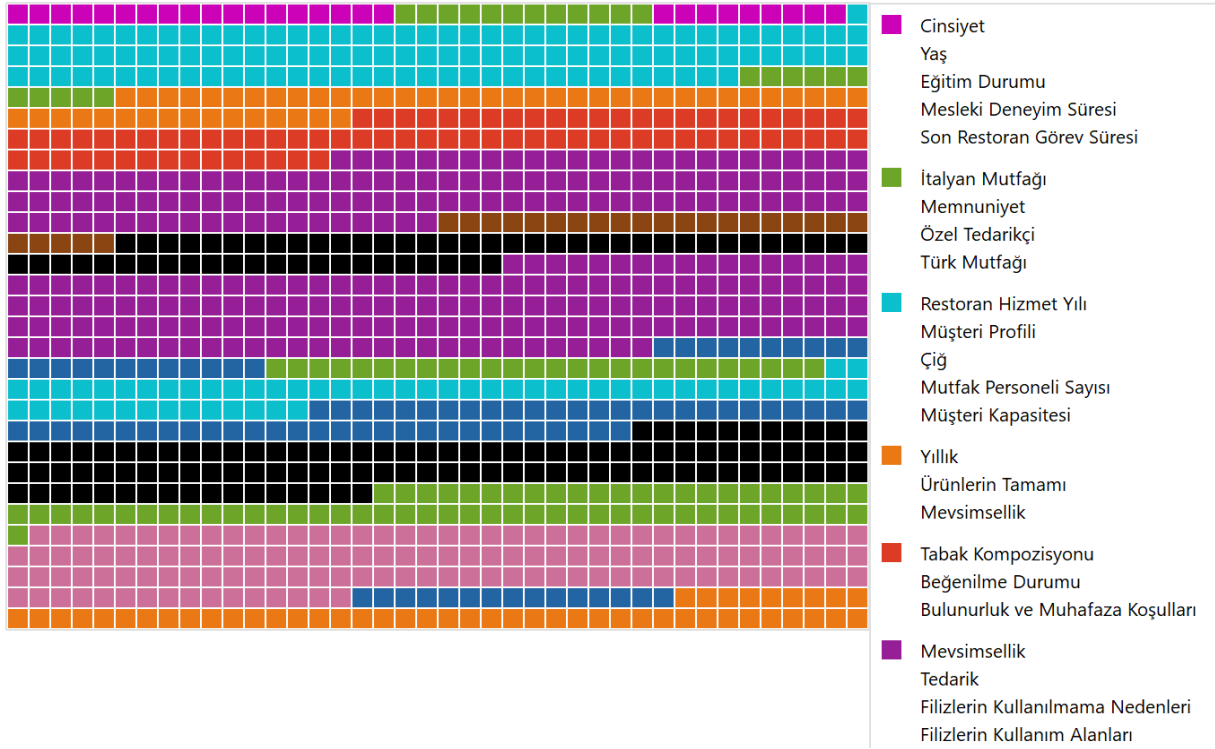
Fotoğraf 2'de maş fasulyesinin 3 gün boyunca uygun ortam koşullarında filizlendirme süreci takip edilmiştir. (Gün sıralaması soldan sağa olacak şekildedir.)





Tablo 3: Belge Portresi

Metin Portresi: Restoran 3.



Belge Portresi seçilen bir belge için kod sıralamasının renklerle ifade edilmesini sağlar. Belgeyi vaka olarak incelemeyi sağlar. Belge portresinde özellikle R3 kodlu restoranın seçilmesi; 180 civarında kuver sayısına sahip olması, tek bir konsept mutfak olması (İtalyan Alakartı) ve yıl boyunca temel menü iskeletine sadık kalarak menü üzerinde ufak değişiklikler yapmasıyla doğrudan ilişkilidir. R3 kodlu şef, menü ile ilgili kalite standartları ile ilgili olarak şu ifadelerde bulunmuştur; “Öncelikle misafirlerin tercihlerini göz önünde bulunduruyoruz. Onun haricinde mevsimsel ürünler, servisinde sıkıntı yaşamayacağımız ürünler, dinamik bir restoran olduğu için üretim, hazırlık, depolama bunların hepsini göz önünde bulundurup Ar-Ge çalışmalarını yapıyoruz. Devamlı olarak koordinatör şeflerimizle iletişim içerisindeyiz. İşin büyük bir kısmını koordinatör şefler üstleniyor zaten. İtalyan kültürünü aşmayacak ona uygun yemekler hazırlamaya gayret ediyoruz. Bununla ilgili fizibilite çalışmalarımız oluyor zaten...” R3 kodlu şefin yanıtları R4 kodlu şefin, fonksiyonel gıdalar ile ilgili söyledikleri ile tutarlılık göstermektedir; “...Bazen bir başlangıç tabağının servise hazır hale gelmesi 24 saati alabiliyor. Gıdanın işlenmesi, muhafazası, servisi de giriyor yine fonksiyonelliğe.” R3 kodlu şefin vermiş olduğu bu iki yanıt doğrultusunda mutfakta birbiri ile uyumlu reçeteler ve totalde uyumlu bir menü oluşturabilmek için birçok kalem senkronize bir şekilde çalışmaktadır. R3 kodlu şef yukarıda belirtilen filizlendirilmiş gıda memnuniyet ve beğenilme kodları ile ilgili olarak tüketicilerin bazı durumlarda gereğinden fazla ön yargılı olduklarını belirtmiş ve bu durumun benzer nitelikteki restoranlar içinde geçerli olduğunu belirtmiştir. Bu noktada işletme, gıda ve gıda gruplarına olan önyargının yenilmesi, yapıcı eleştiriler başta tüketici algısı ve gastronomi sektörünü geliştirmekte etkili olması muhtemeldir.

## 5. Sonuç

Filizlendirilmiş gıda grubu tarihsel olarak uzun bir geçmişe sahip olmasının yanı sıra gastronomi alanında yapılan bilimsel çalışmalar sınırlıdır. Fakat son dönemlerde özellikle sürdürülebilir ve fonksiyonel mutfak temalı gelişmeler; yeni nesil şef/restoran, yeşil reçete, plant based ürünler gastronomi bilimine yeni kapılar aralamıştır. Nitekim filizlendirilmiş gıdalar birçok beslenme biçimi ile uyumlu, uygun ortam koşulları sağlandığı takdirde her türlü iklim tipinde yetişebilecek, çoğunlukla daha az toprağa ihtiyaç duyan/duymayan, ağırlıklı olarak 2000’ler sonrası yaygınlaşmaya başlayan alternatif gıda ürünleridir.

Özellikle yeni nesil şeflerin geliştirdikleri yeşil, çevreye daha duyarlı reçeteler ile gastronomi alanında niş bir pazar alanına doğru evrilmektedir. Nitekim yapılan bu araştırma çerçevesinde filizlendirilmiş gıdaların mutfaklarda kullanılmaya başlandığı tarihlerdeki gibi yalnızca süs, tabak dekoru olmaktan çıktığını ortaya koymuştur. Ankara’da görüşme yapılan restoranların nitelikleri genellikle, popüler kültürden uzaklaşmış daha çok kendilerine özgün, yenilikçi menü tasarlayan restoranlar olduğu görülmektedir. Nitekim bu durum Ankara’nın gastronomi alanında geçmiş yıllara göre oldukça gelişmiş olduğunu ortaya koymaktadır. Restoran hizmet sürelerinin ve çalışan restoran şeflerinin uzun yıllar aynı restoranda çalışmasının paralelliği, Ar-Ge çalışmalarını hızlandırmış geçmiş ve günümüz mutfak kültürünü birbirine bağlayıp gelecek nesiller için sürdürülebilir reçetelere dönüştürmüştür. Nitekim filizlendirilmiş gıdalar görüşme gerçekleştirilen şefler doğrultusunda; tüketimi herkes için uygun olmayan gıda ürünlerine alternatif sürdürülebilir gıdalar olarak nitelendirilmiştir. Yapılan bu araştırmada özellikle özgün reçeteler oluşturma konusunda kadın şeflerin erkek şeflere oranla plant based olarak nitelendirilen mutfak tanımlamasına daha ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Kadın şeflerin bulunduğu restoranlarda “mikro filizler” haricindeki diğer filizlendirilmiş gıdaları restoran mutfaklarında kendilerinin filizlendirdiği ortaya çıkmıştır. Öte yandan özgün reçeteler oluşturmada restoran şeflerini zorlayan mutfak dışı faktörlerin en başında, restoran müşterilerinin ön yargıları olduğu ortaya çıkmıştır. Nitekim bu durum ürün geliştirmenin yanı sıra bilindik bir ürüne olan algı içinde geçerlidir. Restoran şefleri açısından ön yargı durumu karşılaştırıldığında; görüşme gerçekleştirilen restoran şeflerinin reçete oluştururken daha esnek davrandığı ortaya çıkmıştır. Fakat bu noktada restoran şefinin yönelimleri yine müşteri memnuniyeti çerçevesinde şekillenmektedir. Ankara’da restoran menülerinde başta İtalyan alakartı olmak üzere Akdeniz mutfağı ağırlıklı olarak reçetelere yansımıştır. Nitekim bu durumun arkasında “güvenli gıda” anlayışının artması etkili olmuştur. Filizlendirilmiş gıdaların özellikle yeni nesil restoran kavramları ile güvenli gıdaya ulaşmada bir basamak olarak ele alındığı tespit edilmiştir. İnsanların gıda tüketimi noktasındaki istekleri şeflerin tabaklarına koydukları ürünleri doğrudan etkilemektedir. Özellikle bu noktada tüketici ön yargılarının kırılabilmesinin gıda sürdürülebilirliği açısından son derece önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumun aydınlatılması amacı ile literatürde benzer çalışmaların; özellikle araştırmanın sınırlı kaldığı noktalarda ve farklı şehirlerde yapılması bu alanın aydınlatılması noktasında büyük önem taşımaktadır.

### Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Filizlendirilmiş gıdalar başta olmak üzere “özel beslenme mutfağı” benzeri “fonksiyonel gıdalar” temalı üniversitelerin gastronomi ve mutfak sanatları bölümlerine ders içerikleri eklenebilir. Bu durum bölüm mezunlarının sektörü ürün-reçete geliştirmede doğrudan etkilemesine sebep olur. Nitekim filizlendirilmiş tahılların glüten miktarında azalma olduğu saptanmıştır. Gıda sanayinde ürün geliştirme noktasında bu durum son derece önemlidir. Araştırmada ortaya çıkan bir diğer önemli detay ise menü kartlarına yazılan içerikler olmuştur. Menüde belirtilen bir filizlendirilmiş gıdanın satışı arttırdığı tespit edilmiştir. Nitekim bu duruma menülerdeki orijinal ürün fotoğrafları da dâhildir. Özellikle gastronomi alanında diğer sanat dalları ile entegre çalışmaların yapılması zamanla daha niş ürün gelişimlerinin önünü açması kaçınılmazdır. Bu noktada özellikle işin mutfağında gerçekleştirilen çalışmaların literatüre taşınması noktasında akademisyenlerin görevleri oldukça fazladır. Gıda sanayisinde piyasaya birçok ürün sunulmaktadır fakat bu ürünlerin birçoğu tüketicinin talep etmemesinden dolayı sürdürülebilir olmamaktadır. Bu noktada özellikle filizlendirilmiş gıdalar ile ilgili raf ömrünü uzatarak piyasaya sunulmakta olan ambalajlı ürünler sürdürülebilirlik noktasında geliştirilmelidir. Nitekim bu durum “yeni nesil restoran” kavramı ile de paralellik göstermektedir. Popüler kültürden ziyade tıpkı yeşil restoranlar gibi sürdürülebilir reçeteler hazırlanmalıdır. Sürdürülebilir ürünler ise sürdürülebilir restoranlar ve restoran şefleri ile mümkün olabilir.

#### **Finansman/ Grant Support**

Yazar(lar) bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.  
The author(s) declared that this study has received no financial support.

#### **Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest**

Yazar(lar) çıkar çatışması bildirmemiştir.  
The authors have no conflict of interest to declare.

#### **Yazarların Katkıları/Authors Contributions**

Çalışmanın Tasarlanması: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)  
Conceiving the Study: Author-1 (%50), Author-2 (%50)  
Veri Toplanması: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)  
Data Collection: Author-1 (%50), Author-2 (%50)  
Veri Analizi: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)  
Data Analysis: A Author-1 (%50), Author-2 (%50)  
Makalenin Yazımı: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)  
Writing Up: Author-1 (%50), Author-2 (%50)  
Makale Gönderimi ve Revizyonu: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)  
Submission and Revision: Author-1 (%50), Author-2 (%50)

#### **Açık Erişim Lisansı/ Open Access License**

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC).  
Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY NC) ile lisanslanmıştır.

## **Kaynaklar**

- Akkad, R., Buchko, A., Soladoye, P. O., Han, J., & Curtis, J. M. (2023). A Study of The Sensory Attributes of Flours and Crackers Made From Sprouted and Unsprouted Faba Beans. *LWT*, 179, 114650. s.1-11.
- Deniz, A., ve Öksüz, M. (2017). Ankara'daki İnan Restoranları: Kültürel Kimlik Üzerine Etnografik Bir Araştırma. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 15(2), s.167-185.
- Huang, H. (1990). Han Gastronomy–Chinese Cuisine in Statu Nascendi. *Interdisciplinary Science Reviews*, 15(2), s.139-152.
- Ikram, A., Saeed, F., Afzaal, M., Imran, A., Niaz, B., Tufail, T., & Anjum, F. M. (2021). Nutritional and End-Use Perspectives of Sprouted Grains: A Comprehensive Review. *Food Science & Nutrition*, 9(8), s.4617-4628.
- Majzoobi, M., Wang, Z., Teimouri, S., Pematilleke, N., Brennan, C. S., & Farahnaky, A. (2023). Unlocking the Potential of Sprouted Cereals, Pseudocereals, and Pulses in Combating Malnutrition. *Foods*, 12(21), 3901. s.1-18.
- Peñaranda, JD, Bueno, M., Álvarez, F., Pérez, PD ve Perezábad, L. (2021). Ürün Geliştirmede Filizlenmiş Tahıllar. Un ve Fermente İçeceklerin Pişirilmesinde Kullanılan Filizlenmiş Buğdayla İlgili Örnek Olaylar. *Uluslararası Gastronomi ve Gıda Bilimi Dergisi*, 25, 100375. s.1-9.
- Peñas, E. & Martínez-Villaluenga, C. (2020). Filizlenmiş Tohumların Üretimi, Özellikleri Ve Uygulamalarında Gelişmeler. *Yiyecekler*, 9 (6), 790. s.1-3.
- Pérez-Lloréns, J.L. & Brun, F.G. (2023). "Deniz Pirinci": Geleneksel Mutfak Geleneklerinden Üst Düzey Gastronomi İçin Sürdürülebilir Mahsullere? *Uluslararası Gastronomi ve Gıda Bilimi Dergisi*, 34, 100814. s.1-9.
- Purushotham, A. & Hankey, A. (2021). Vejetaryen Diyetler, Ayurveda ve Bütünleştirici Beslenme Bilimi Örneği. *Tıp*, 57 (9), 858. s.1-5.
- Şenlik, A. S., ve Alkan, D. (2021). Çimlendirilmiş Bazı Tahıl Ve Baklagillerin Kimyasal Özellikleri Ve Çimlendirmeye Açığa Çıkan Biyoaktif Bileşenlerin Sağlık Üzerine Etkileri. *Akademik Gıda*, 19(2), s.198-207.

- 
- Sevinç, F., ve Çakmak, T. F. (2017). Tüketim Kültüründe Çiğ Beslenme ve Yaşayan Besinler. In International West Asia Congress of Tourism (Iwact'17) The Book of Full-Text s.147-155.
- Sivritepe, H. Ö. (2010). Tohum Filizi Teknolojisi. Bursa Tarım Kongresi, s.73-82.
- Yıldız, N., ve Kurnaz H. A., (2023). *Gastronomide Kırsal Yaklaşım: Özgün Tatlar Yaratmada Filizlendirilmiş Gıdalar*. Ceylan, U., Tamer, E. T., ve Akça, İ. (Ed.), *12.Ulusal Kırsal Turizm Kongresi / 7th International Tourism And Development Congress*. Kütahya: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Ant Akademi Yayınevi. s.244-252.