



ÇİĞ YEMEK KÜLTÜRÜ VE ETKİLERİ AÇISINDAN BİR DEĞERLENDİRME*

AN EVALUATION IN TERMS OF RAW FOOD CULTURE AND ITS EFFECTS

Sevde Nur KANDIR

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana
Bilim Dalı, Kütahya/Türkiye.
Kütahya Dumlupınar University,
Graduate Education Institute,
Department of Gastronomy and
Culinary Arts Kütahya/Türkiye.
sevde.kndr.2@gmail.com

ORCID ID: 0009-0007-8437-6118

Kansu GENÇER

Doç., Dr. Kütahya Dumlupınar
Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak
Sanatları Ana Bilim Dalı,
Kütahya/Türkiye.
Assoc. Prof. Dr., Kütahya Dumlupınar
University, Graduate Education
Institute, Department of Gastronomy
and Culinary Arts Kütahya/Türkiye.
kansugencer@hotmail.com

ORCID ID:0000-0002-6400-7274

Makale bilgisi | Article Information

DOI: 10.47994/usbad.1634801

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 06.02.2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 26.05.2025

Yayın Tarihi / Date Published: 20.06.2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Haziran / June

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article: Kandır, S. N., & Genç, K. (2025). Çiğ Yemek Kültürü ve Etkileri Açısından Bir Değerlendirme. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademisi Dergisi* 7(18), 414-427.

İntihal: Bu makale intihal.net yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned by intihal.net. No plagiarism detected.



İletişim: Web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usbad>
mail: usbaddergisi@gmail.com

* Bu çalışma etik kurulu gerektirmeyen çalışmalar arasında yer almaktadır.

Öz: Çiğ yemek kavramı, besinlerin ham halleriyle tüketildiği bir beslenme biçimidir. Tarih öncesi dönemlerde uygulanan bu beslenme şekli günümüzde de sağlık açısından büyük katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu beslenme anlayışı günümüzde popüler olan bir beslenme felsefesine dönüşmüştür. Gastronomide yavaş yemek, hızlı yemek, yenilebilir böcekler gibi öne çıkan akımlar arasında çiğ yemek de girmiş ve üzerinde çok tartışılan bir akım olmuştur. Çiğ yemek akımı genellikle vejetaryen ve vegan beslenme anlayışlarıyla ilişkilendirilmektedir. Çiğ yemek akımı Doktorların hastalarına uyguladığı farklı diyet şekilleri arasında da yer almaktadır. Bu farklı diyetler çiğ vegan diyeti, çiğ vejetaryen diyeti olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı kaynak tarama yöntemiyle çiğ yemek kültürünü ve turizm işletmelerine yansımalarını değerlendirmektedir. Buna göre çiğ yemek kültürünün turizm işletmelerine yansımaları Dünyada, Japonya ve Avrupa ülkelerinde yaygın, Türkiye’de ise İstanbul ve İzmir şehirlerinde yaygınlaşmaya başlamıştır. Turizm sektöründe sağlıklı beslenmeye yönelik artan talep, işletmelerin çiğ yemek menülerini genişletmesine neden olmaktadır. Özellikle lüks ve sağlıklı yaşamı ön planda tutan kafe ve restoranlarda çiğ yemekler menülerdeki yerini almış, beslenme tercihi bu şekilde olan müşterilerin memnuniyetini arttırmıştır. Bu durum, gastronomi turizmi açısından yeni fırsatlar yaratmakta ve sektörün gelişmesinde katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çiğ Yemek, Turizm, Gastronomi

Abstract: The concept of raw food refers to a dietary practice in which foods are consumed in their natural, unprocessed state. This form of nutrition, which dates back to prehistoric times, is believed to offer significant health benefits today. Over time, this approach has evolved into a popular dietary philosophy. In gastronomy, raw food has become one of the widely discussed trends, alongside movements such as slow food, fast food, and edible insects. The raw food movement is often associated with vegetarian and vegan diets. It is also among the different dietary regimens prescribed by doctors for their patients. These dietary approaches include raw vegan and raw vegetarian diets. The aim of this research is to evaluate the raw food culture and its reflections on tourism enterprises through a literature review. According to the findings, the impact of raw food culture on tourism businesses is widespread in Japan and European countries, while in Turkey, it has started to gain popularity, particularly in Istanbul and Izmir. The increasing demand for healthy eating in the tourism sector has led businesses to expand their raw food menus. Especially in luxury cafes and restaurants that focus on health-conscious lifestyles, raw food dishes have secured a place on menus, enhancing the satisfaction of customers who prefer this dietary style. This trend creates new opportunities for gastronomic tourism and contributes to the growth of the sector.

Key Words: Raw Food, Tourism, Gastronomy

Giriş

Sağlıklı beslenme anlayışına ilgi giderek artmakta ve bu durum, farklı beslenme biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Tarih öncesi dönemlere dayanan çiğ beslenme anlayışı, sağlık açısından taşıdığı potansiyel yararlar nedeniyle tekrardan gündeme gelen bir beslenme anlayışı olmuştur (Uçan, 2021, s. 7).

Çiğ beslenme; taze, kimyasal olarak herhangi bir işlem görmemiş, ısıtılmış işlem geçirmemiş, rafine edilmemiş besin içerikleri bakımından zengin olan gıdalardır (Özkok & Aktaş, 2018, s. 120). Çiğ yemek anlayışında tüketilen başlıca gıdalar içerisinde; meyveler, sebzeler, kuru baklagiller, tohumlar ve filizlenmiş tahıllar

bulunmaktadır. Genellikle çiğ şekilde tüketilen gıdalar yalnızca 46 derecelik bir ısı ile işleme maruz kalabilirler (Karaman & Soylu, 2020, s. 251, 269). Bu ısı işlem olarak nitelendirilen uygulama kurutma işlemi olarak isimlendirilir ve işlem 'kurutucu' adı verilen cihazlar tarafından yapılmaktadır. Ayrıca bu işlem güneş enerjisinden de yararlanılarak uygulanabilmektedir.

Doğan'a (2022) göre çiğ beslenme iki farklı uygulama tipi içermektedir. Biri radikal diğeri ılımlı uygulamadır. Radikal uygulama, besinlerin tamamen çiğ şekilde tüketilmesini savunur. Ilımlı uygulama ise bazı besinleri 46 derecelik bir ısıda kurutma veya pişirme işlemidir. Çiğ yemek anlayışını tam olarak benimsemek bireyler için zor bir süreç olacağından ilk olarak vücudu alıştırmak için radikal uygulama veya çiğ gıda diyeti uygulanmaktadır. Çiğ gıda diyeti, tüm gıdaların pişirilmeden tüketilmesini savunan, insan vücudunun alkali dengesini korumak için kullanılan bir diyet çeşididir. Çiğ gıda diyetinin savunucuları, yiyeceklerin pişirilmesi sırasında besin değerlerinin azaldığını ve çiğ tüketim sayesinde besinlerin sağlıklı olduğu kadar lezzetli de olabileceğini iddia ederler. Çiğ gıda diyeti, tamamen doğal gıdaların tüketilmesine dayanır ve genellikle kısa dönemler şeklinde uygulanır. Bazı çiğ gıda diyetleri; balık, yumurta ve et gibi çiğ hayvansal ürünleri de içerir. Hayvansal ürünlerin kullanılabilmesi çiğ beslenme anlayışını vegan veya vejetaryen beslenme anlayışlarından ayıran bir özelliktir.

Bu araştırma; çiğ yemek kavramını ele almayı, çiğ yemek kültürünün toplum üzerindeki yansımalarını ve etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Çiğ Yemek Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Çiğ yemek, doğanın insanlara sunduğu sebze ve meyve gibi besinleri en saf haliyle tüketmeye dayalı beslenme biçimidir (Özgüzel, 2016). Genellikle bitkisel bazlı besinlerden oluşan çiğ yemek kültürü; taze, ham ve organik yiyeceklerle beslenmeyi hedefler. Sağlık açısından sorun yaşayan bireylerin tercihi olan bu beslenme tarzında tüketilen gıdalar; meyveler, sebzeler, kuruyemişler, tohumlar, kurubaklagiller, filizlenmiş tahıllar olarak söylenebilmektedir. (Kralj vd., 2017, s. 1). Çiğ beslenme, rafine ürünü olan yağ, şeker gibi gıdalardan veya ısı işlem görebilen kahve gibi gıda ve içeceklerden uzaktır. Çimlendirme işlemi yapılan bu beslenme anlayışında vitamin ve mineral alımı daha fazla olmaktadır. Çimlendirme işlemi genellikle pirinç, buğday, arpa, mercimek, fasulye, nohut gibi ürünlerde kullanılmaktadır (Okur & Madenci, 2019, s. 664-669). Çiğ olarak hazırlanan yiyeceklerin %88'ini tahıllar, meyveler ve meyve suları; %12'sini ise fındık, tohum, patates, kabak gibi sebzeler, %60'ını temel gıdalar olan; su, yeşil yapraklı sebzeler ve meyveler oluştururken %20'sini proteinler ve aminoasitler; yemişler, tohumlar ve filizlendirilmiş baklagiller oluşturmaktadır (Türk Aşçı Haberleri). Diğer %20'si de tıbbi gıdalar olan; deniz bitkileri, otlar ve taze sıkılmış meyve sularıdır (Cretu vd., 2015, s. 114).

Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de farklı beslenme anlayışlarının yaygınlaşması, haberlerde yer alması, uzman görüşlerinden faydalanıp farklı beslenme anlayışlarından örnekler sunulması, çiğ beslenme akımının şu anki durumu ve gelecekteki durumu hakkında bilgi vermektedir. Bu durumlardan hareketle

insanların yanlış beslenme, stres veya herhangi bir sağlık problemlerinden oluşacak olan olumsuz durumlardan kaçmak için doğayla bir arada yaşamaya, sağlıklı beslenmeye, kendini önemseme ve sürdürülebilir yaşam isteğine bağlanmaları mümkün olacaktır (Sevinç & Çakmak, 2017, s. 149-150).

Varol ve Akay'a göre (2022) çiğ yemek anlayışının günümüzde popüler olmasının nedenleri arasında hastalıklarla kolay baş etme isteği, sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olma arzusu, ekonomik bir beslenme anlayışı oluşu, sürdürülebilirlik, tarıma destek olması, baklagil ürünlerinin değerini artırması, enerji ve zamandan tasarruf etmeyi sağlaması gibi nedenler sıralanır. Ayrıca çiğ yemek anlayışının günümüz Dünya'sında ve Türkiye'sinde kaç kişi tarafından benimsenmiş olduğu da istatistiksel olarak bilinmiyor (Okur & Madenci, 2019, s. 664-675).

Çiğ beslenmenin tarihsel süreci, insanlığın ilk zamanlarına dayanmaktadır. Ateş bulunmadan önce ünlü filozofların antik Yunan tarihindeki matematikçilerin vegan anlayışını benimsedikleri ve çiğ gıda ile beslendikleri bilinmektedir (Ozgen, 2018, s. 2). Tıp denilince ilk akla gelen isim olan Hipokrat da en iyi ilacın çiğ gıda olduğunu belirtmiştir (Varol & Akay, 2022, s. 448). Ateş bulunduktan sonra gıdalar pişirme işlemlerine tabi tutulmuştur. 19. yüzyıla gelindiğinde ise çiğ beslenmenin sağlık için yararlı olabileceği düşüncesi yaygınlaşmıştır. 21. yüzyıla kadar devam eden çiğ beslenmenin sağlığa daha yararlı olduğu düşüncesi, beslenme şekilleri arasında çiğ beslenme anlayışı olarak yer almıştır.

Çiğ beslenme anlayışı ısıtma işlem görmüş gıdaları daha az yararlı görmesinden dolayı sağlıklı beslenmeye alternatif bir beslenme anlayışı olarak görülmektedir. Çiğ beslenme anlayışı birçok amaca hizmet etmektedir. Çiğ yemeğin tarihsel sürecine dair birçok farklı kaynak ve görüş mevcuttur. Bazı kaynaklar, çiğ yemeğin eski zamanlarda yaygın olduğunu belirtirken, bazı kaynaklar ise modern çiğ yemeğin tarihi hareketinin daha yeni olduğunu iddia eder. Ancak her ne kadar farklı düşünceler olsa da günümüzde çiğ yemek kültürü sağlıklı yaşama ilgi duyan kişiler başta olmak üzere diyetisyenlerin de hastalarının üzerinde kullandığı bir diyet çeşidi ve beslenme anlayışı haline gelmiştir (Kwanbunjan vd., 2000). Eski zamanların bilinen Doktorlarından İsviçreli Max Bircher- Benner 1867-1939 yılları arasında çiğ beslenmeyi tedavi amaçlı hastaları üzerinde kullanmıştır (Karaman & Soylu, 2020, s. 255). 1822'de Amerikalı bir grup fizikçi çiğ besinleri 'doğal hijyen' adı altında geleneksel bir tedavi olarak hastaları üzerinde uygulamışlardır (Varol & Akay, 2022 s. 450).

Çiğ Gıda Diyeti

Çiğ gıda diyeti sağlığa olan yararlarından dolayı popüler hale gelmiştir. Bilim insanları çiğ beslenmenin diyet şeklinde uygulanmasının beyin gelişiminde etkiye bulunduğu dair hem fikirlerdir (Raba vd., 2019, s. 49). Barad'a (2020) göre çiğ beslenmeyle ilgili diyet program ve uygulamalarında, genellikle sebzeler, meyveler, kuruyemişler, tohumlar tüketilir. Yağ kaynakları olarak ise; preslenmiş sızma zeytinyağı veya Hindistan cevizi yağı kullanılmaktadır. Bu beslenme şeklinde, pişirme, kızartma veya kaynatma gibi ısıtma işlemleri yapılmadığından, besinlerin vitamin ve mineral kaybı önlenir ve antioksidan bakımından zengin

olurlar. Ayrıca, çiğ yemekler prebiyotik ve probiyotik içeriğinden dolayı bağırsak sağlığına faydalıdır. Ancak, çiğ beslenmenin dezavantajları da vardır. Örneğin, bazı besinlerin tüketiminde zorluk yaşanabilir ve gıda kaynaklı enfeksiyon riski taşır. Sindirim sorunları ve alerjik reaksiyonlar da meydana gelebilir. Dolayısıyla, çiğ beslenme tarzına geçmek için vücudumuzu adım adım alıştırmak daha doğru bir yaklaşım olabilir (Cankül & Kol, 2022). Çiğ diyet veya çiğ beslenmenin veganizimden ve vegan diyetinden ayrılan özelliği ise hayvansal ürünlerin de kullanılabilmesidir (Axe, 2017). Çiğ gıda diyetinin uygulanabilmesi için tüketilecek olan yiyeceklerin en az %75'inin çiğ olması gerekmektedir. Çiğ gıda diyetinde tüketilecek yiyecekler tüm taze meyveler ve sebzeler, tahıllar, baklagiller, kurutulmuş et ve kuru meyveler, bitkisel sütler, çiğ fındık ezmesi, soğuk sıkım zeytin ve Hindistan cevizi yağı, deniz yosunu, çiğ yumurta ve süt ürünleri, çiğ et ve balık olarak sıralanabilmektedir (Gündüz, 2023).

Çiğ beslenme, sağlıklı bir yaşam tarzı yaklaşımı olarak kabul edilmektedir. Ancak, uzmanların bu konudaki görüşleri farklılık göstermektedir. Bazı uzmanlar, çiğ beslenmenin vücuttaki besin eksikliklerine neden olabileceği sebebiyle özellikle çocuklar, gebeler ve emziren kadınlar gibi özel gruplar için sakıncalı olabileceği konusunda uyarıda bulunmaktadır (Ayaz, 2018, s. 90). Diğer uzmanlar ise, çiğ beslenmenin birçok faydası olduğuna dikkat çekerek, vücudun doğal bir şekilde iyileşme kapasitesini artırabileceğini ve kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olabileceğini savunmaktadır. Bu nedenle, çiğ beslenme konusunda uzman görüşlerinin çeşitliliği, bu beslenme yaklaşımının doğru bir şekilde ve bir uzman eşliğinde uygulanmasının önemini vurgulamaktadır. Çiğ beslenme, sağlıklı bir yaşam tarzı yaklaşımı olarak kabul edilmekle birlikte, bu beslenme şeklinin olası riskleri ve yan etkileri de bulunmaktadır. Özellikle, çiğ beslenme diyetleri; yetersiz beslenmeye, besin eksikliğine ve bağışıklık sistemi zayıflamasına neden olabileceğinden, bu konuda uzmanların uyarılarına dikkat edilmelidir. Ayrıca, çiğ beslenme diyetleri yüksek lif içeriği nedeniyle sindirim sorunlarına yol açabilmektedir. Bu nedenle, çiğ beslenme diyetlerinin uzun süreli etkileri hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (Jones, 2017).

Çiğ beslenme, yemeklerin çiğ şekilde tüketildiği bir beslenme tarzıdır. Bu beslenme tarzı bazı insanlar tarafından faydalı olduğuna inanılmaktadır. Vejetaryen ve vegan beslenme tarzı gibi tam olarak benimsenip uygulanılmasından ziyade kısa süreli diyet uygulaması şeklinde tercih edilmektedir. Çiğ beslenmenin yararları ve zararları şunlardır şu şekilde sıralanabilir:

Yararları ve Zararları (Uzun, 2019)

- Pişirme işlemi uygulamasının kullanılmaması ve gıdaların ham şekilde tüketilmesidir. Bu durumda bazı yiyeceklerde (Brokoli, domates, ıspanak, yeşil yapraklı sebzeler) alacağı ısıdan dolayı vitamin ve mineral kaybı yaşanır. Ama çiğ şekilde tüketildiğinde alınabilecek maksimum enzim ve vitamin alınmaktadır.
- Antioksidan bakımından zenginlik sağlar: Çiğ yemekler, antioksidan bakımdan zengindir ve vücudu serbest radikallerin neden olduğu hasarlardan koruyabilir.

- Çiğ yemekler prebiyotik ve probiyotik içeriğinden dolayı bağırsak sağlığına faydalıdır.
- Kilo kaybına yardımcı olur.
- Vücuttan toksinleri uzaklaştırır.
- Cilt sağlığı için faydalıdır (Tolga, 2023).
- Yaşlanma karşıtı bir beslenme anlayışı sağlar. (Yaprak, 2022).

Bu gibi yararları bulunan çiğ beslenmenin bazı hastalıkları iyileştirme özelliği de bulunmaktadır. Örneğin; kanser, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, kolesterol, böbrek hastalığı, eklem ağrıları, Parkinson hastalığı gibi hastalıklarda çiğ beslenmenin etkili olduğu görülmektedir (Axe, 2017).

Besin eksikliği riski: Çiğ beslenmek bazı önemli besinleri almakta zorluk yaşanmasına sebep olabilir. Bu besinler genellikle A vitamini, B12, kalsiyum ve demirden zengin; yumurta, süt ve ette bulunan vitamin ve minerallerdir (Doğan, 2022, s. 1-5).

- Gıda kaynaklı enfeksiyon riski: Çiğ et veya süt gibi bazı yiyecekler, gıda kaynaklı enfeksiyonlara neden olabileceğinden dolayı sağlık açısından risk taşır.
- Sindirim sorunları yaşanabilmesi.
- Çiğ beslenme anlayışını yeni benimsemiş bireylerde bazı yiyeceklerle karşı intolerans veya alerjik reaksiyon gösterebilir.

Brown'a (2022) göre çiğ beslenmek genel olarak zararlı bir beslenme anlayışıdır. Bunun sebebi ise ısıtma işlemi uygulamasının yiyecekler üzerinde daha sağlıklı olacağını düşüncesini savunmasıdır. Yukarıda bahsettiğim sebepleri de zararlılık açısından değerlendirmiş olup ek olarak kadınların bu beslenme anlayışında daha zorluk yaşayacağını belirtmiştir. Araştırmalara göre 45 yaş altındaki kadınların %30'unun amenore (adet görmeme) yaşadığı saptanmıştır.

Çiğ Yemek Kültürünün Turizmdeki Yeri

Gastronomi turizmi; fiziksel, kültürel, sosyal ve prestij olarak 3 farklı motivasyon türüne sahiptir. Turistlerin yeme içme gibi kavramları deneyimlemesiyle oluşur. Bölgenin kültüründe yetişen ve yeşeren besinleri o kültüre ait yeme anlayışını tanımak için gerekli bir turizm alt başlığıdır.

Tüketici bir kültür olan modern toplumlar, içgüdüsel olarak doyumsuzdurlar. Doğaları gereği tükettikçe daha fazla tüketme ihtiyacı duyarlar. Bu anlayışın hem olumlu hem de olumsuz yönleri vardır. Olumlu yönü farklı şekilde ürün hizmeti sunulmasına yol açmaktadır. Olumsuz yönü ise, elde edilen hizmetten memnun olamama güdüsünü ortaya çıkarır. İstekler elde edildiğinde bu döngü kaçınılmaz olur. Bu döngüde bazı insanlar farklı beslenme kültürlerini sağlıklı yaşam felsefesi adı altında yaşam tarzı olarak belirlemişlerdir. Bu belirlenen yaşam felsefesi altında vegan beslenme, vejetaryen beslenme, yeşil mutfak, raw food (çiğ yemek) kültürü gibi beslenme anlayışları ortaya çıkmaktadır (Sevinç & Çakmak, 2017, s. 150).

Li Xiangyun'a (2017) göre yeşil turizm, gıdaların kalitesini kontrol altına alınabilir olduğunu ve böylelikle gıda güvenliği sorununu da azaltabileceğini söylemektedir.

Öte yandan yeşil gıdaların yerel yetiştirildiği alanlar, elde edildiği üretim alanları ve bu alanların turistler için ilgi çekici bir hal aldığını örneklerle beraber göstermektedir. Yeşil turizmin çiğ yemekle ilişkisine bakarsak ham madde ve sürdürülebilirlik açısından benzerlik/paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz. Bu durumda yeşil turizm, çiğ yemek turizminin benimsenmesi ve anlaşılabilmesi için önemli rol oynamaktadır. Bir araştırma sonucunda turistlerin gastronomi alanında sağlıkları için en iyisini tercih ettikleri gözlenmektedir. Yapılmış olan bir araştırmada turistlerin %27,22'si sağlık turizminden yanadır. Sağlık için en iyi gastronomi ürünleri ise genellikle taze ve işlenmemiş olan gıdalardır. (Beltrán vd., 2016, s. 7).

Çiğ yemek turizmi, sadece sağlıklı beslenme akımına cevap vermekle kalmaz, aynı zamanda turistlerin doğal ürünlere olan ilgisini de artırmaktadır. Turistler organik tarım yapılan çiftlikleri gezebilir, organik pazarları ziyaret edebilir veya doğal beslenme ile ilgili atölye çalışmalarına katılabilmektedirler. Çiğ yemek turizmi, bu sayede yerel ekonomilere de katkı sağlamaktadır. Yerel ürünlere dayalı olarak hazırlanan çiğ yemek menüleri, turistlere bölgesel kültürü tanıtmak için bir fırsat sunmaktadır. Ayrıca, turistlerin bu tür restoranlara yönelmesi, geleneksel yemek tariflerinin unutulmasını da engelleyerek kültür aktarımına destek olmaktadır. Çiğ yemek turizmi aynı zamanda, sağlıklı yaşam akımını destekleyen birçok diğer turizm faaliyetiyle birlikte de sunulabilmektedir. Yoga, meditasyon ve doğal sağlık uygulamaları gibi aktiviteler de sağlıklı bir turizm deneyimi sunmak için tercih edilebilir olmaktadır.

Çiğ yemek turizmi, dünya genelinde giderek artan bir akım haline gelmiştir ve birçok ülkede örneklerine rastlamak mümkündür. Dünyada da en bilindik çiğ yemek restoran örnekleri arasında Japonya'daki geleneksel suşi restoranları gösterilmektedir ve turistlerin yoğun ilgisini çekmektedir. Suşi, çiğ balık üzerine piring ve baharatların konulmasıyla hazırlanan bir yemek türüdür ve Japon Mutfağının en önemli öğelerinden biridir. Japonya'daki suşi restoranları, turistlerin Japon kültürüne daha yakından tanık olmasına imkân sağlamaktadır. Avrupa'da da çiğ yemek turizmine örnekler verilebilmektedir, özellikle İtalya'da 'carpaccio' adındaki çiğ et yemeği popülerdir Carpaccio, dana etinin ince dilimler şeklinde kesilmesiyle hazırlanan bir yemektir. Peru'da ise "ceviche" adı verilen çiğ balık yemeği turizm açısından önemli bir çekim noktasıdır. Ceviche, limon suyu ve baharatlarla marine edilmiş çiğ balık parçalarından oluşan bir yemektir ve Peru Mutfağının en önemli yemeklerinden biridir.

İstanbul'da da son yıllarda sağlıklı yaşam ve organik yemek trendi giderek yaygınlaşmaktadır. Bununla birlikte raw food akımını benimsemiş restoranlarda da artış görülmektedir (Türkiye Turizm, 2023). Birçok organik pazar, sağlıklı yaşam merkezi ve organik restoran şehirde yer almaktadır. Bu restoranlar, çiğ yemeklerin yanı sıra vegan, vejetaryen ve glutensiz yemekler de sunmaktadır.

Yiyecek İçecek İşletmelerinde Çiğ Yemek Anlayışı

Bozok ve Yalın (2018)'e göre küreselleşmenin beraberinde getirdiği teknolojik, ekonomik ve sosyal gelişmeler yiyecek içecek sektörünü de etkilemektedir. Bu

etkileşimle beraber yiyecek içecek işletmelerinde değişimlere gidilmektedir. Gelişen ve değişen bu sektörde yeni beslenme akımları bilinir ve uygulanır hale gelmektedir. Bu akımlardan bazıları; slow food, fast food, yenilebilir böcekler, surf&turf ve raw food akımlarıdır (Özdemir A., 2023). Tüketiciler hangi yiyecek türlerinin kendilerine göre iyi bir seçenek olduğunu pazarlamacılar ve duyum araçları sayesinde öğrenirler. Yiyecek tercihlerini etkileyen bazı hususlar bulunmaktadır. Bu hususlar; ürününün duyusal ve duyusal olmayan faydaları, satın almada sosyal ve sembolik bir değerinin oluşu, sağlıklı oluşu, tat ve görünüm gibi hususlar tüketicileri etkiler. Bu durumda çiğ yemek kültürü, çiğ yiyeceklerin besin değerleri, doğal kaynaklarla hazırlanışı ve sağlıklı yaşam tarzına vurgu yapması nedeniyle, restoranlar tarafından çekici hal alır. Birçok yiyecek içecek işletmesi, menülerinde çiğ yemek seçeneklerine yer vermek, müşterilerine sağlıklı ve besleyici seçenekler sunma düşüncesiyle hareket ederek, çiğ yemek kültürünü restoranlarında sunmak işletmeler açısından olumlu bir yol olacaktır.

Çiğ yemek sunan restoranlar ve işletmeler, çiğ yiyeceklerin sağlığa olan yararlarını vurgulayan, vegan ve vejetaryen müşterilere hitap eden yerlerdir. Ayrıca, çiğ yemek restoranları, doğal ve organik kaynaklardan elde edilen yiyeceklerle hazırlanarak, çevre dostu bir yaşam tarzını benimseyen müşteriler için de ideal bir seçenektir. Ancak, çiğ yemek kültürünün yaygınlaşması, aynı zamanda bazı zorlukları da beraberinde getirmektedir. Özellikle, çiğ yiyeceklerin hazırlanışı ve sunumu, geleneksel yemeklere göre daha fazla zaman ve emek gerektirmektedir. Ayrıca, bazı müşteriler, çiğ yiyeceklerin tadının alışılmışın dışında olduğunu düşünebilmektedirler. Bu nedenle, yiyecek içecek işletmelerinin, çiğ yemek seçeneklerini sunarken, müşterilerinin ihtiyaçlarını ve tercihlerini göz önünde bulundurması önemli olmaktadır.

Dünya genelinde birçok çiğ yemek festivali ve etkinliği düzenlenmektedir. Bu etkinlikler, çiğ yemek kültürünün yaygınlaşmasına ve popülerleşmesine önemli katkılar sağlar. Bazı önemli çiğ yemek festival ve etkinlikleri arasında Avustralya'da yapılan "Raw Food Festival", Amerika'da yapılan "Raw Food Expo", Almanya'da yapılan "Rohvolution", İngiltere'de yapılan "Raw Fest", Kanada'da yapılan "Rawstock", İsveç'te yapılan "Råfoodfestival" gibi etkinlikler yer almaktadır.

Amsterdam'da da bulunan bir raw food festivalinden kareler;



Şekil 1: Amsterdam'da da bulunan bir raw food festivalinden kareler (Tasteatlas, 2023).

İnsan nüfusundaki artış sebebiyle gıdanın sürdürülebilirliği önemli hal almıştır. Sürdürülebilirlik anlayışıyla verimliliğin korunması, kaynakların gelecek nesillere aktarımı ve bu aktarımın güvenli şekilde yapılması amaçlanmaktadır (Akdağ vd.,

2016, s. 271). İnsanlığın devamlılığı için su, bitki çeşitleri, et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri gibi tükenebilecek kaynakların sürekliliğinin sağlanması büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda dünyada alternatif gıda üretimlerinde yeni projeler gerçekleştirilmektedir (Ertaş & Kırmızıkuşak, 2021, s. 14) Bu da çevre dostu bir beslenme biçimi olarak görülmesini sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, sıfır atık felsefesi çiğ yemeklerin hazırlanmasında kullanılan malzemelerin geri dönüştürülmesi ve yeniden kullanılması için de bir fırsat sunmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada ele alınan çiğ yemek kültürünün gelişimi, modern toplumun doğal yaşama ve sağlıklı beslenmeye yönelik artan ilgisine verilen bir yanıt olarak ortaya çıkmakta; bu yaklaşım, insan sağlığını doğallıkla özdeşleştiren bir yaşam felsefesine dayanmaktadır (Ateş vd., 2024, s. 166). Çiğ yemekler, sağlıklı beslenmenin yanı sıra çevre dostu yaşam tarzıyla da ilişkilendirilebilmektedir. Çiğ yemek kültürü son 30 yılda popülerleşmeye başlamıştır (Karaman & Soylu, 2020, s. 252). Bu durum nedeniyle çiğ yemekler, özellikle sağlıklı beslenme düzenlerine sahip kişiler için önemli bir seçenek haline gelmiştir. Çiğ yemeklerin savunucuları, yiyeceklerin pişirilmesi sırasında besin değeri kayıplarının yaşandığını ve çiğ tüketilen besinlerin sağlıklı olduğu kadar lezzetli de olabileceğini iddia ederler. Ancak, bazı uzmanlar çiğ yemeklerin sağlık açısından zararlı olabileceğini, protein ve diğer önemli besin öğelerini yeterli düzeyde sağlayamadığını savunmaktadırlar. Bu nedenle uzmanlar; çiğ yemeklerin tek başına bir diyet olarak uygulanmaması gerektiğini, doğru uygulamanın haftalık ya da belirli günlerde olabileceğini savunmuşlardır (Akmeşe, 2024, s. 28).

Sayfa | 422

Uluslararası düzeyde yapılan çalışmalar, çiğ beslenmenin özellikle Avrupa ve Amerika’da “doğal yaşama dönüş” anlayışıyla birlikte yaygınlaştığını göstermektedir. Bu eğilim, yalnızca bireysel tercihlerle sınırlı kalmayıp, restoran menülerine, sağlık turizmi paketlerine ve sürdürülebilir yaşam projelerine de yansımaktadır. Türkiye’de ise İstanbul da sağlıklı yaşam konseptli işletmelerin menülerinde çiğ yemeklerinde eklendiği görülmektedir. Bu durum, çiğ yemek kültürünün turizm sektöründe yer bulmaya başladığını ve gastronomi turizmi açısından yeni fırsatlar sunduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, çiğ yemeklerin sağlık, beslenme ve turizm sektörü üzerinde kayda değer etkiler oluşturduğu görülmektedir. Sağlıklı beslenme ve doğal yaşam odaklı akımların yükselişiyle birlikte, çiğ beslenme anlayışının toplumsal düzeyde popülerlik kazandığı dikkat çekmektedir. Bu eğilime bağlı olarak, yiyecek içecek işletmeleri, turizm kuruluşları ve çeşitli gastronomi temalı festivaller, çiğ yemeklerin sunumunu ve tüketimini arttıran uygulamalara yönelmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdağ, G., Özata, E., Sormaz, Ü., & Çetinsöz, C. B. (2016). Sürdürülebilir Gastronomi Turizmi İçin Yeni Bir Alternatif: Surf&Turf. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 270-281.
- Akmeşe, K. A. (2024). Gastronomi Turizminde Trendler: İkincil Veriler ile Bir Araştırma. *Selçuk Turizm ve Bilişim Araştırmaları Dergisi*, 6, 21-36.

- Ateş, A., Sunar, H., & Ok, S. (2024). Raw Food ve Frutaryen Beslenme. K. Akmeşe, A. Ilgaz ve F. Özcan, (Ed.) *Gastronomide Yeni Eğilimler ve Beslenme Kültürü (İnanışlar, Coğrafya ve Sürdürülebilirliğin Gastronomik Yansımaları)*. Konya, Selçuklu: Selçuk Üniversitesi Yayınları. 164-188.
- Axe, (2017) Rraw food diet: benefits, risk and how to do it. Retrieved <https://draxe.com/nutrition/raw-food-diet/> (Erişim Tarihi: 23.04.2023). (Erişim Tarihi: 20.04.2023)
- Ayaz Z. (2018). Beslenmede farklı yaklaşımlar. *The Journal of Turkish Family Physician*, 9(3), 85–90. <https://doi.org/10.15511/tjtfp.18.00385>
- Barad, A., Mendoza, D. R., & Dahl, W. (2020). Popular Diets: Raw Foods. *IFAS extention University of Florida*, 1-3.
- Beltrán J., Guzmán, T., & Cruz, F. (2016). Analysis of the relationship between tourism and food culture. *Sustainability*, 8(418). <https://doi.org/10.3390/su8050418>
- Beltrán, J., Guzmán, T., & Cruz, F. (2016). Analysis of the Relationship Between Tourism And Food Culture. *Sustainability*, MDPI 8,418. <https://doi.org/10.3390/su8050418>
- Bozok, D., & Yalın, G. (2018). Gastronomide Yeni Trend: Siyah Yiyecekler. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek.1), 251-261
- Brown, L. (2022). Raw vegan diet may be a risk to your health – Here's why. *The Conversation*. Retrieved. <https://theconversation.com/raw-vegan-diet-may-be-a-risk-to-your-health-heres-why-193495> (Erişim Tarihi: 06.05.2023).
- Cankül, D., & Kol A., (2022). Turistlerin çiğ beslenme algılarının belirlenmesi, Altınay L. vd., (Ed.), *Daha İyi Bir Dünya İçin Turizm 2*, s. 1-9.
- Cretu, R. C., Ştefan, P., Andrei, S. V., & Schnaider, A. (2015). Is Raw-Vegan An Alternative to the Traditional Diets in Romania? *Scientific Papers: Management, Economic Engineering In Agriculture & Rural Development*, 15(3). 113-117
- Doğan, M., (2022). Çiğ beslenmek (raw food) doğru mu? yanlış mı?, *Yemek Zevki Dergisi*, 24,(2)., İstmag Magazin Gazetecilik, İstanbul.
- Ertas, A., & Kırmızıkuşak, D. (2021). *Geleceğin Mutfak Kültürü, Geleceğin Restoranları*, Ankara: Detay Yayıncılık, 14-35.
- Gündüz, M. (2023). <https://www.muctebagunduz.com/blog-tr/cig-beslenme-raw-food-nedir-cig-beslenmede-ne-yenir/> (Erişim Tarihi:16.05.2023).
- Jones T., (2017), Tthe raw food diet: Aa beginner's guide and review, *Healthline* <https://www.healthline.com/nutrition/raw-food-diet> (Erişim Tarihi: 01.05.2023).
- Karaman, E. E., & Soylu, G. A. (2020). Gastronomi ve Mutfak Sanatları Doktora Öğrencilerinin Çiğ Beslenme (Raw Food) Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*. 251-259
- Kralj, B. M., Podražka, M., Krawczyk, B., Mikuš, R.P., Jarni, K., & Trebše, P. (2017). Raw Food Diet: The Effect of Maximal Temperature (46 ± 1 °C) On Aflatoxin B1 and Oxalate Contents in Food, *Journal of Food and Nutrition Research*, 56(3), 277-282.
- Kwanbunjan K., Koebnick C., Strassner C., Leitzmann C. (2000). Lifestyle And Health Aspekts of Raw Food Eaters, *ResearchGate*, <https://www.researchgate.net/publication/237618497> 12-20.
- Li Xiangyun, (2017). Advantages and Countermeasures of the Development of China's Food Tourism Industry. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*,

- volume 101, 4th International Conference on Education, Management and Computing Technology. 1118-1121.
- Okur, B., & Madenci, A.B. (2019). Çiğ beslenme (raw food) akımında çimlendirilmiş tahıl ve baklagillerin önemi. *Journal of Tourism and Gasronomy Studies*, 7(1), (s.664-675), DOI: <https://doi.org/10.21325/jotaqs.2019.38> (Erişim Tarihi: 05.05.2023).
- Ozgen, L. (2018). 4.20. Raw Food, https://www.researchgate.net/publication/324331586_420Raw_Food, (Erişim Tarihi: 11.06.2023)
- Özdemir A., Çiğ Beslenme "Raw Food" Nedir?, <https://www.hasascibasiahmetozdemir.com/Sayfalar/1279/Cig-Beslenme--Raw-Food-.html> (Erişim Tarihi: 12.06.2023).
- Özgüzel, C. (2016). Milattan Öncesine Selam Veren Beslenme Çeşidi: Raw Food Nedir?, <https://yemek.com/raw-food-nedir/> (Erişim Tarihi: 11.06.2023).
- Özkok A. G., & Aktaş N., (2018), Gastronomide Güncel Konular, Nizamlıoğlu H. F., (ed.), <https://www.researchgate.net/publication/347937623>, 120-132.
- Raba, D. N., Bordean, D. M., Lancu, T., Adamov, T., Popa, V. M., & Pîrvulescu, L. C. (2019). Pros and Cons of Raw Vegan Diet. *Advanced Research in Life Sciences*, 3(1), 46-51
- Sevinç, F. & Çakmak, T.F. (2017). Tüketim Kültüründe Çiğ Beslenme ve Yaşayan Besinler. *International West Asia Congress of Tourism Research*, Çanakkale: Paradigma Akademi Yayınları, 147-155.
- Tasteatlas İnternet Sitesi: tasteatlas.com/raw-food-festival-amsterdam, (Erişim Tarihi: 10.05.2023).
- Tolga, A. <https://www.aysetolga.com/cig-yemek-diyeti> (Erişim Tarihi: 07.05.2023).
- Türk Aşçı Haberleri: <https://turkascihaberleri.com/HaberDetay/63749/Dogal-Beslenme-Akimi--Raw-Food-.html> (Erişim Tarihi: 09.06.2023).
- Türkiye Turizmi, 2008 <https://www.turkiyeturizm.com/raw-food-restoranlar-artiyor-14157h.htm> (Erişim Tarihi:12.06.23).
- Uçan B. Z., (2021). *Farklı Baharat Kombinasyonları ile Hazırlanan Raw Food Ürünlerinin Duyusal Analiz Yöntemi ile Değerlendirilmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, 7-32
- Uzun, E. (2019). Raw Food/Çiğ Beslenme Tarihçesi ve Sıkça Sorulan Sorular. <https://diyetisyenemreuzun.com/rawfood-cig-beslenme-tarihcesi-ve-sikca-sorulan-sorular> (Erişim Tarihi: 15.05.2023).
- Varol F., & Akay R. (2022). New Trend In Gastronomy: Raw Food. H. Karadal, E. Ekiz., M. Saygın.,E. Dincer & Ş. Karadal (Eds.), 7. İnternational Entrepreneurship Social Sciens Congres içinde (s.448-455) Tashkent. Uzbekistan. ISBN: 978-605-73415-0-1
- Yaprak T. (2022). Çiğ beslenme. <https://www.tugbayaprak.com/cig-beslenme/> (Erişim Tarihi: 10.06.2023).

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET: Günümüzde sağlıklı beslenme anlayışı toplumda ilgi görmektedir. Bu durum ile yeni beslenme akımları doğmuştur. Bunlardan biri ise çiğ beslenme anlayışıdır. Çiğ beslenme; doğada bulunan sebze ve meyve gibi nimetlerin en saf haliyle tüketilmesine dayalı bir beslenme anlayışıdır. Rafine ürünü olan yağ, şeker gibi gıdalardan veya ısıtılmış işlem görebilen kahve gibi gıda ve içeceklerden uzaktır. Bu beslenme anlayışında tüketilen gıdalar genellikle meyveler, sebzeler, kuruyemişler, tohumlar, kurubaklagiller, filizlenmiş tahıllar olarak bilinmektedir. Aynı zamanda çimlendirme işlemi yapılan bu

beslenme anlayışında vitamin ve mineral alımı daha fazla olmaktadır. Çimlendirme işlemi genellikle pirinç, buğday, arpa, mercimek, fasulye, nohut gibi ürünlerde kullanılmaktadır. Çiğ olarak hazırlanan yiyeceklerin %88'ini tahıllar, meyveler ve meyve suları; %12'sini ise fındık, tohum, patates, kabak gibi sebzeler, %60'ını temel gıdalar olan; su, yeşil yapraklı sebzeler ve meyveler oluştururken %20'sini proteinler ve aminoasitler; yemişler, tohumlar ve filizlendirilmiş baklagiller oluşturmaktadır. Diğer %20'si de tıbbi gıdalar olan; deniz bitkileri, otlar ve taze sıkılmış meyve sularıdır. Çiğ beslenmenin tarihsel süreci, insanlığın ilk zamanlarına dayanmaktadır. Ateş bulunmadan önce ünlü filozofların antik Yunan tarihindeki matematikçilerin vegan anlayışını benimsedikleri ve çiğ gıda ile beslendikleri bilinmektedir. Tıp denilince ilk akla gelen isim olan Hipokrat da en iyi ilacın çiğ gıda olduğunu belirtmiştir. Ateş bulunduktan sonra gıdalar pişirme işlemlerine tabi tutulmuştur. 19. yüzyıla gelindiğinde ise çiğ beslenmenin sağlık için yararlı olabileceği düşüncesi yaygınlaşmıştır. 21.yüzyıla kadar devam eden çiğ beslenmenin sağlığa daha yararlı olduğu düşüncesi, beslenme şekilleri arasında çiğ beslenme anlayışı olarak yer almıştır. Çiğ yemeğin tarihsel sürecine dair birçok farklı kaynak ve görüş mevcuttur. Bazı kaynaklar, çiğ yemeğin eski zamanlarda yaygın olduğunu belirtirken, bazı kaynaklar ise modern çiğ yemeğin tarihi hareketinin daha yeni olduğunu iddia eder. Ancak her ne kadar farklı düşünceler olsa da günümüzde çiğ yemek kültürü sağlıklı yaşama ilgi duyan kişiler başta olmak üzere diyetisyenlerin de hastalarının üzerinde kullandığı bir diyet çeşidi ve beslenme anlayışı haline gelmiştir. Eski zamanların bilinen Doktorlarından İsviçreli Max Bircher-Benner 1867-1939 yılları arasında çiğ beslenmeyi tedavi amaçlı hastaları üzerinde kullanmıştır. Çiğ beslenme anlayışı, genellikle sağlıklı bir beslenme anlayışı olarak kabul edilmekle birlikte, bu beslenme şeklinin olası risklerinin ve yan etkilerinin de bulunduğunu bilmek gerekmektedir. Özellikle çiğ beslenme; yetersiz beslenmeye, besin eksikliğine ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabileceğinden bu konuda uzmanların uyarıları dikkate alınmalıdır. Uzmanların yaptığı araştırmalara göre; çiğ beslenen 45 yaş altındaki kadınların %30'unun amenore (adet görmeme) yaşadığı saptanmıştır. Bu durumlardan dolayı uzmanlar çiğ beslenme anlayışını tamamıyla bir beslenme alışkanlığı değil de diyet şeklinde uygulanmasının gerektiğini düşünmektedirler. Çiğ gıda diyetinde genellikle sebzeler, meyveler, kuruyemişler, tohumlar tüketilir. Yağ kaynakları olarak ise; preslenmiş sızma zeytinyağı veya Hindistan cevizi yağı kullanılmaktadır. Bu beslenme şeklinde, pişirme, kızartma veya kaynatma gibi ısı işlemleri yapılmadığından, besinlerin vitamin ve mineral kaybı önlenir ve antioksidan bakımından zengin olurlar. Çiğ gıda diyetinin uygulanabilmesi için tüketilecek olan yiyeceklerin en az %75'inin çiğ olması gerekmektedir. Çiğ diyetinde tüketilecek yiyecekler tüm taze meyveler ve sebzeler, tahıllar, baklagiller, kurutulmuş et ve kuru meyveler, bitkisel sütler, çiğ fındık ezmesi, soğuk sıkım zeytin ve Hindistan cevizi yağı, deniz yosunu, çiğ yumurta ve süt ürünleri, çiğ et ve balık olarak sıralanabilmektedir. Çiğ yemek turizmi, sağlıklı beslenme akımına cevap vermekle kalmaz, aynı zamanda turistlerin doğal ürünlere olan ilgisini de artırmaktadır. Turistler organik tarım yapılan çiftlikleri gezebilir, organik pazarları ziyaret edebilir veya doğal beslenme ile ilgili atölye çalışmalarına katılabilmektedirler. Çiğ yemek turizmi, bu sayede yerel ekonomilere de katkı sağlamaktadır. Yerel ürünlere dayalı olarak hazırlanan çiğ yemek menüleri, turistlere bölgesel kültürü tanıtmak için bir fırsat sunmaktadır. Ayrıca, turistlerin bu tür restoranlara yönelmesi, geleneksel yemek tariflerinin unutulmasını da engelleyerek kültür aktarımını da destekler. Çiğ yemek turizmi, dünya genelinde giderek artan bir akım haline gelmiştir ve birçok ülkede örneklerine rastlamak mümkündür. Dünyada da en bilindik çiğ yemek restoran örnekleri arasında Japonya'daki geleneksel suşi restoranları gösterilmektedir ve turistlerin yoğun ilgisini çekmektedir. Yiyecek içecek işletmelerine bakıldığında çiğ yemek sunan restoranlar ve işletmeler, çiğ yiyeceklerin sağlığa olan yararlarını vurgulayan, vegan ve vejetaryen müşterilere hitap eden yerlerdir. Ayrıca, çiğ yemek restoranları, doğal ve organik kaynaklardan elde edilen yiyeceklerle hazırlanarak, çevre dostu bir yaşam tarzını benimseyen müşteriler için de ideal bir seçenektir. Ancak, çiğ yemek kültürünün yaygınlaşması, aynı zamanda bazı zorlukları da beraberinde getirmektedir. Özellikle, çiğ yiyeceklerin hazırlanışı ve sunumu, geleneksel yemeklere göre daha fazla zaman ve emek gerektirmektedir. Ayrıca, bazı müşteriler, çiğ yiyeceklerin tadının alışılmadık dışında olduğunu düşünebilmektedirler. Bu nedenle, yiyecek içecek

işletmelerinin, çiğ yemek seçeneklerini sunarken, müşterilerinin ihtiyaçlarını ve tercihlerini göz önünde bulundurması önemli olmaktadır.

EXTENDED ABSTRACT: Nowadays, the concept of healthy eating is gaining attention in society. As a result, new dietary trends have emerged. One of these is the raw food diet. Raw food nutrition is based on consuming natural foods such as vegetables and fruits in their purest form. It avoids refined products like oil and sugar, as well as foods and beverages that undergo thermal processing, such as coffee. The foods consumed in this diet mainly include fruits, vegetables, nuts, seeds, legumes, and sprouted grains. Additionally, due to the sprouting process, the intake of vitamins and minerals increases. Sprouting is commonly applied to products such as rice, wheat, barley, lentils, beans, and chickpeas. 88% of raw food meals consist of grains, fruits, and fruit juices; 12% include nuts, seeds, potatoes, and squash. 60% of the diet is composed of staple foods such as water, leafy greens, and fruits, while 20% consists of proteins and amino acids from nuts, seeds, and sprouted legumes. The remaining 20% includes medicinal foods such as sea plants, herbs, and freshly squeezed fruit juices. The historical process of raw food dates back to the earliest times of humanity. Before the discovery of fire, it is known that famous philosophers and mathematicians in Ancient Greek history adopted a vegan lifestyle and consumed raw food. Hippocrates, the first name that comes to mind in medicine, also stated that the best medicine is raw food. After the discovery of fire, food began to be subjected to cooking processes. By the 19th century, the idea that raw food could be beneficial for health became widespread. The belief that raw food is healthier, which continued until the 21st century, has become established as a dietary approach. There are various sources and different views regarding the historical development of raw food. Some sources suggest that raw eating was common in ancient times, while others argue that the modern raw food movement is relatively recent. However, despite these different perspectives, raw food culture has become a dietary approach used by dietitians, especially for individuals interested in a healthy lifestyle. One of the well-known doctors of the past, Swiss Max Bircher-Benner (1867-1939), used raw food as a treatment method for his patients. Although the raw food diet is generally considered a healthy eating approach, it is important to be aware of its possible risks and side effects. Particularly, raw food consumption may lead to malnutrition, nutrient deficiencies, and a weakened immune system, so expert warnings should be taken into account. According to research conducted by experts, 30% of women under the age of 45 who follow a raw food diet experience amenorrhea (absence of menstruation). Due to these concerns, experts believe that the raw food diet should be applied as a temporary dietary regimen rather than a permanent eating habit. The raw food diet primarily includes vegetables, fruits, nuts, and seeds. As fat sources, cold-pressed extra virgin olive oil or coconut oil are used. Since no cooking, frying, or boiling processes are applied in this diet, the loss of vitamins and minerals is prevented, making the foods rich in antioxidants. For a raw food diet to be implemented, at least 75% of the consumed foods must be raw. The foods included in a raw food diet can be listed as all fresh fruits and vegetables, grains, legumes, dried meat and dried fruits, plant-based milks, raw nut butters, cold-pressed olive and coconut oils, seaweed, raw eggs and dairy products, as well as raw meat and fish. Raw food tourism not only meets the demand for healthy eating trends but also increases tourists' interest in natural products. Tourists can visit farms engaged in organic farming, explore organic markets, or participate in workshops on natural nutrition. In this way, raw food tourism also contributes to local economies. Menus based on local products provide an opportunity to introduce tourists to regional culture. Furthermore, as tourists are drawn to such restaurants, the preservation of traditional recipes is supported, ensuring cultural continuity. Raw food tourism has become an increasingly popular trend worldwide, with many countries offering examples of this concept. One of the most well-known examples of raw food restaurants globally is the traditional sushi restaurants in Japan, which attract significant tourist interest. When examining food and beverage businesses, restaurants and establishments that offer raw food cater to vegan and vegetarian customers by emphasizing the health benefits of raw food. Additionally, raw food restaurants, prepared with natural and organic ingredients, serve as an ideal option for customers who embrace an eco-friendly lifestyle. However, the

rise of raw food culture also brings some challenges. In particular, the preparation and presentation of raw foods require more time and effort compared to traditional dishes. Moreover, some customers may find the taste of raw foods unusual. Therefore, food businesses must consider customers' needs when offering raw options.