

HİTİT SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Hitit Journal of Social Sciences

e-ISSN: 2757-7949

Cilt | Volume: 18 • Sayı | Number: 2

Ağustos | August 2025

Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Yemeklerin Vejetaryen-Vegan Yönünün Değerlendirilmesi

Evaluation of the Vegetarian and Vegan Aspects of Traditional Dishes
in the Western Black Sea Region

Ekrem ALÇİÇEK

Yüksek Lisans Öğrencisi | Graduate Student

Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Karabük, Türkiye

Karabük University, Graduate School, Department of
Gastronomy and Culinary Arts, Karabük, Türkiye

alcicek41@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-0728-9374>

<https://ror.org/04wy7gp54>

Özlem ÖZER ALTUNDAĞ

Corresponding Author | Sorumlu Yazar

Dr. Öğr. Üyesi | Asst. Prof.

Karabük Üniversitesi, Safranbolu Turizm Fakültesi, Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Bölümü, Safranbolu, Karabük, Türkiye

Karabük University, Safranbolu Faculty of Tourism, Department
of Gastronomy and Culinary Arts, Karabük, Türkiye

ozlemozertundag@karabuk.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-7117-6335>

<https://ror.org/04wy7gp54>

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü | Article Type: Araştırma Makalesi | Research Article

Geliş Tarihi | Received: 20.02.2025

Kabul Tarihi | Accepted: 31.08.2025

Yayın Tarihi | Published: 31.08.2025

Atıf | Cite As

Alçicek, E., & Altundağ, Ö. Ö. (2025). Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerin vejetaryen-vegan yönünün değerlendirilmesi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 603-621. <https://doi.org/10.17218/hititsbd.1643791>

Yazar Katkıları: %50-%50

Değerlendirme: Bu makalenin ön incelemesi iki iç hakem (editörler-yayın kurulu üyeleri) içerik incelemesi ise iki dış hakem tarafından çift taraflı kör hakemlik modeliyle incelendi. Benzerlik taraması yapılarak (Turnitin) intihal içermediği teyit edildi.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Etik Bildirim: husbededitor@hitit.edu.tr
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititsbd>

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman: Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Telif Hakkı & Lisans: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Author Contributions: 50%-50%

Review: Single anonymized-Two Internal (Editorial board members) and Double anonymized - Two External Double-blind Peer Review. It was confirmed that it did not contain plagiarism by similarity scanning (Turnitin).

Ethical Statement: It is declared that scientific and ethical principles have been followed while conducting and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Complaints: husbededitor@hitit.edu.tr
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hititsbd>

Conflicts of Interest: The author(s) has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author(s) acknowledge that they received no external funding to support this research.

Copyright & License: Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Evaluation of the Vegetarian and Vegan Aspects of Traditional Dishes in the Western Black Sea Region

Abstract

Since the existence of humankind, people have struggled to obtain food and drink for survival. In today's consumer society, this struggle has been left behind, and eating and drinking have become a source of pleasure and enjoyment beyond mere sustenance. As societies transitioned from hunter-gatherers to those aiming for a balanced and adequate intake of nutrients, food cultures have continued to evolve. This reality has given rise to new gastronomy trends while not diminishing the preference for traditional flavors. One of these new gastronomy trends is vegetarianism, which, although having ancient roots, has gained significant popularity in recent years. Today, the number of individuals following a vegetarian diet is considerable and continues to increase. People adopt this dietary style for various reasons, with environmental concerns and health considerations being among the most prominent. This diet, which involves limiting or completely avoiding the consumption of animal-based foods, has been linked to reducing the risk of certain diseases later in life. Although there is extensive literature on the relationship between nutrition and health, studies examining the compatibility of regional or traditional dishes with this dietary approach are limited. While some studies have analyzed local cuisines within individual provinces in the Black Sea region, this research is the first to conduct a regional-level analysis. In this study, the traditional dishes of the Western Black Sea region were evaluated in terms of their suitability for vegetarian and vegan diets. Information on local dishes was obtained from the official websites of provincial cultural and tourism departments and municipalities, and their nutritional content was analyzed. The results indicate that due to the frequent use of animal-based ingredients, 38% of the traditional dishes in the Western Black Sea region are most suitable for an omnivorous diet and are not well-suited for individuals or tourists following vegetarian, particularly vegan, diets. Regarding traditional soups of the Western Black Sea region, 38.09% were found to be most compatible with the lacto-vegetarian dietary pattern. When evaluating the overall traditional cuisine of the Black Sea region, it appears to be rich in vegetarian options but lacking in vegan-friendly choices. However, some modifications to traditional recipes, such as replacing butter with plant-based oils, could make these dishes suitable for vegan tourists. By providing training to businesses in the region, traditional dishes could be adapted to accommodate tourists who prefer meat-free diets. In future studies, the development of different formulations of local dishes for tourists or visitors who need vegetarian, vegan nutrition will contribute to both the literature and the tourism economy in the region.

Keywords: Gastronomy, Western Black Sea, Traditional cuisine, Vegetarian, Vegan

Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Yemeklerin Vejetaryen-Vegan Yönünün Değerlendirilmesi

Öz

İnsanoğlu var olduğundan beri hayatını idame ettirebilmek için yiyecek ve içecek için mücadele etmiştir. Günümüz tüketim toplumu bu mücadeleyi arkada bırakarak yeme içmeyi bir mücadelenin ötesinde taşıyarak keyif ve haz alma aracı olarak kullanmaktadır. Avcı toplayıcı toplumdan besin öğelerini dengeli ve yeterli almayı hedefleyen bir topluma geçişte de insanoğlu yemek kültürlerini sürdürmeye devam etmektedir. Bu gerçeklik beraberinde yeni gastronomi trendlerini ortaya çıkarırken, yöresel lezzetlerinde tercih edilirliliğini azaltmamaktadır. Bu yeni gastronomi trendlerden birisi de aslında geçmiş çok eskiye dayanan fakat popülaritesi son yıllarda artmış olan vejetaryen beslenmedir. Günümüzde vejetaryen beslenme uygulayan birey sayısı azımsanmayacak seviyede olup her geçen günde artış göstermektedir. İnsanların bu beslenme tarzını benimsemelerinin birçok sebebi vardır bu sebeplerin başında çevreyi koruma ve sağlık endişeleri yer almaktadır. Hayvansal temelli gıdaların tüketiminin sınırlandırılmasına veya hiç tüketilmemesine dayanan bu beslenme uygulaması ileriki yaşlarda bazı hastalıkların oluşum riskinin önüne geçebilmektedir. Literatürde beslenmenin sağlıkla ilişkisi üzerine yapılan birçok çalışma mevcuttur fakat bölgesel ya da yöresel yemeklerin bu beslenme türüne uygunluğunu inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Karadeniz bölgesinde il bazlı çalışmalar bulunmaktadır fakat bu çalışma bölgesel olarak inceleyen ilk çalışmadır. Bu çalışmada Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerinin vejetaryen/ vegan beslenme türü açısından değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir. İl kültür ve turizm bakanlıkları ile belediye resmi sitelerinden yöresel yemeklere ulaşılmış olup besin içerikleri değerlendirilmiştir. Çıkan sonuçlar bitkisel bazı besinlerin yoğun kullanıldığı Batı Karadeniz yöresel

yemeklerinin hazırlanmasında kullanılan hayvansal gıda malzemeleri sebebiyle %38 oranla en çok omnivor beslenme tipine uygun olduğunu ve vejetaryen beslenme uygulamasına, özellikle vegan beslenme türüne sahip turistlere/bireylere uygun olmadığını göstermektedir. Batı Karadeniz bölgesi yöresel çorbalarının ise %38.09 oranla en çok vejetaryen beslenme türü arasında lakto vejetaryen beslenme türüne uygun olduğunu göstermektedir. Karadeniz yöresel yemekleri genel olarak değerlendirildiğinde vejetaryen beslenme açısından zengin olabilir fakat vegan beslenme açısından değerlendirildiğinde fakir bir bölgedir. Bu yöresel yemek içeriklerinde yapılabilecek bazı değişimler ile (örneğin; tereyağı yerine bitkisel sıvı yağ) bu yöresel yemekler vegan turistlere de uygun hale getirilebilir. Bölgede bulunan işletmelere eğitimler verilerek yöresel yemekler etsiz beslenme tercih eden turistlere uygun hale getirilebilir. İleriki çalışmalarda vejetaryen, vegan beslenme gereksinimi duyan turistler ya da ziyaretçiler için yöresel yemeklerin farklı formülasyonlarının geliştirilmesi hem literatüre hem de bölgede turizm ekonomisine katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Batı Karadeniz, Yöresel yemekler, Vejetaryen, Vegan

Giriş

Vejetaryenlik temel olarak diyetle hiçbir hayvansal etin olmaması prensibini benimsemekte olup ikincil olan yumurta, süt ve süt ürünlerini ise kısıtlı bir şekilde veya isteğe bağlı şekilde tüketilmesi prensibini benimsemektedir (Tunçay, 2018). Günümüzde vejetaryenlik bir beslenme biçimi olmasının yanı sıra bir görüş, duruş olarak önümüze çıkmaktadır. Toplumun sürekli bir biçimde gezegenin kaynaklarını tüketmesi ve canlı ekosisteminin bozulmasını görmezden gelerek bazı canlıların nesillerinin tükenmesine karşı savunulan fikirlerden biri olarak vejetaryenlik günümüzde yükselişini sürdürmektedir (Tunçay, 2016). Vejetaryen beslenme uygulamasının benimsenmesinde birçok faktör etkilidir. Bu faktörlerin başlıcaları sağlık, din, ekoloji, hayvan refahı ve kültürdür (Ayyıldız ve Sezgin, 2021). Yüksek gelirli ülkelerde, daha fazla bitki bazlı beslenmeye doğru bir davranış değişikliği, nüfus ve gezegen sağlığını korumada faydalı olarak belirtilmektedir ve niş bir seçim olmaktan çıkıp daha ana akım bir seçeneğe dönüşmektedir (Marty ve diğerleri, 2024; Chen ve diğerleri, 2025). Vejetaryenliğe olan bu artan ilgi büyük ölçüde çevresel sürdürülebilirlik, sağlık endişeleri ve et tüketimiyle ilişkili hayvan refahı sorunları konusundaki artan farkındalıktan kaynaklanmaktadır (Chen ve diğerleri, 2025).

Batı toplumlarında et, ulaşılabilirliği, kolaylığı ve sosyal normlarla uyumu nedeniyle günlük diyetle merkezi bir rol oynamaktadır (Chiles ve Fitzgerald, 2018). Vejetaryen diyetle bağlılık genellikle normdan bir sapma olarak görülür ve 20. yüzyılda, çağdaş Batı vejetaryenliği, insan merkezilik ve türçülük karşıtlığını vurgulayan daha geniş sosyal hareketlerle ilişkilendirilmeye başlamıştır (Chen ve diğerleri, 2025).

Araştırmalar, Çinli tüketicilerin genel olarak kültürlü ete ve bitki bazlı ete karşı olumlu bir tutum sergilediğini ve bu alternatifleri denemeye ve satın almaya istekli olduğunu gösterirken (Bryant ve diğerleri, 2019; Zhang ve diğerleri, 2020), sosyal medya verilerini kullanan diğer araştırmalar, alternatif ete yönelik tutumların daha önce bildirildiği kadar iyimser olmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca Çin’de uygun fiyatlı ve erişilebilir bir ürün olan soya fasulyesinin varlığı da tüketicilerin ete yaklaşımını sınırlandırmaktadır (Chen ve Zhang, 2022).

Tunçay’ın 2018 yılında yapmış olduğu sağlık yönüyle veganlık- vejetaryenlik çalışması vejetaryenliğin sağlığa etkileri üzerine derinlemesine bir çalışmadır. Bartın ilinde ev hanımları ve yöresel yemekler üzerine yapılan bir çalışmada ise vejetaryen beslenme bilgisinin aktarılmasının ev hanımlarının yöresel yemek üretimine teşviki ile turizme katkı sağlanabileceğine değinilmiştir (Ayaz ve Çobanoğlu, 2017). Yapılan bir başka çalışmada, Karadeniz Bölgesi yöresel tanıtımında yöresel yemeklerin turizm üzerinde önemini belirterek

literatürde katkı sağlamaktadır (Ayaz ve Yılmaz, 2023). Bu çalışmalar yöresel yemeklerin önemini vurgulamaktadır.

İşletme menüleri üzerine yapılan çalışmalarda ise, işletme menülerinin oluşumunun büyük çoğunluğunda vejetaryen gıdalara yer verildiğini fakat vejetaryen müşteriler için farklı menüler içermediğini belirtilmiştir (Nalçacı İkiz ve Solunoğlu, 2018; Ayyıldız ve Sezgin, 2021).

Vejetaryenlik üzerine güncel araştırmalar ağırlıklı olarak gelişmiş ülkelerdeki, özellikle Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüketici örneklerine odaklanmaktadır (Dorard ve Mathieu, 2021; Kadel ve diğerleri, 2024; Plohl ve Stern, 2020). Bu sınırlı coğrafi kapsam, Küresel Güney'in vejetaryen uygulamalara yaptığı önemli tarihi ve çağdaş katkıları göz ardı etmektedir (Sharma ve diğerleri, 2020; Yount-André ve Zembe, 2023). Vejetaryenlik üzerine literatür büyük ölçüde Batı kültürlerinden alınmıştır ve literatürün kültürler arası genelleştirilebilirliği tartışmaya açıktır. Bu nedenle, vejetaryen diyetlerin çeşitli kültürel bağlamlarda nasıl evrildiğini, uyarlandığını ve yeni biçimler ve yeni anlamlar aldığını anlamak için vejetaryenliği Batı dışı bir bakış açısıyla incelemek esastır.

Bu çalışma evrenini Batı Karadeniz bölgesi illeri yöresel yemekleri kapsamaktadır. Çalışma kapsamında Batı Karadeniz bölgesinde yer alan illerin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü ile Belediye Web sayfalarında yer alan yöresel yemeklerinin içerik analizi yapılarak bu yemeklerin vejetaryen/vegan beslenme modeli açısından değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu inceleme ile bölgeye ait yöresel yemeklerin hangi tip vejetaryen beslenmeye uygun olduğu durumları incelenmiştir.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Beslenme

Beslenme yalnızca bireysel sağlık için değil, toplum sağlığı ve sürdürülebilirlik için de önemli bir kavramdır. Dengeli bir beslenme düzeni, bağışıklık sistemini destekleyerek hastalık risklerini azaltabilir ve bireylerin fiziksel ve zihinsel performansını artırabilir (FAO, 2021). İnsan beslenme düzenleri hem insan sağlığı hem de çevre üzerinde geniş kapsamlı sonuçlara sahiptir. Dünya çapında, yetersiz beslenme bulaşıcı olmayan hastalıklar için önde gelen bir risk faktörüdür ve dünya çapında ölümlere ve sakatlığa bağlı yaşam yıllarına önemli ölçüde katkıda bulunur (Meis-Harris ve diğerleri, 2024). Güncel araştırmalar, hayvansal ürünler açısından düşük ve bitki bazlı gıdalar açısından yüksek beslenme düzenlerinin, özellikle yerel ürünler içerenlerin, çevresel olarak daha sürdürülebilir olduğunu göstermektedir (Chai ve diğerleri, 2019; Willett ve diğerleri, 2019).

1.2. Vejetaryen/ Vegan Beslenme

Aşırı et tüketimi hayvan refahı, insan sağlığı ve doğal çevre için zararlı sonuçlarla ilişkilidir. Bu sonuçlar bazı insanları et yemekten kaçınmaya ve bunun yerine vejetaryen yiyecek seçeneklerini seçmeye motive eder (Lange ve diğerleri, 2023).

Veganlık, hayvansal ürünlerin hiçbirinin kullanılmadığı, sağlık, çevre bilinci ve hayvan refahı tarzı nedenlerden dolayı benimsenmiş bir beslenme biçimidir. Veganlık hayvansal ürünleri içermez ve bunun yerine tamamen bitki temelli besinlere dayanır, bunun yanı sıra kozmetik ve diğer tüketim malzemelerinde hayvanların kullanılmadığı alternatiflerin kullanılmasını kapsar (The Vegan Society, 2024).

Vejetaryenlik ise bireylerin hayvansal ürünlerin tüketiminden kaçındığı beslenme ve yaşam biçimidir. Vejetaryenlik uygulamaları bireylerin sağlık düşüncelerini, etik kaygıları, dini

inanışları veya çevresel motivasyonlarına göre farklılık gösterebilir. Bu farklılıklar bireylerin vejetaryen yaşam içerisinde lakto-vejeteryanlık (süt ürünleri tüketilebilir), ovo-vejetaryenlik (yumurta tüketilir), lakto-ovo vejetaryenlik (süt ürünleri ve yumurta tüketilir) ve veganlık (hiçbir hayvansal ürünü tüketmez ve kullanmaz) türünde farklı beslenme uygulamalarını tercih etmelerine sebep olmaktadır (Craig, 2009; Ayyıldız ve Sezgin, 2021).

Vejetaryen yiyecek seçimini artırma amacıyla menü tasarımı değiştirilmek için yaygın olarak kullanılan bir teknik, menüdeki vejetaryen seçeneklerin göreceli bulunabilirliğini değiştirmektir (Ensaff, 2021). Üniversite ve işyeri kafeteryalarında yapılan saha çalışmaları, sunulan vejetaryen yemeklerin oranının iki katına çıkarılmasının vejetaryen satışlarını artırdığını (Garnett ve diğerleri, 2019) ve et tüketimini azalttığını (Pechey ve diğerleri, 2022) göstermiştir. Çevrimiçi çalışmalar, et yiyenlerin vejetaryen seçenekleri kolayca bulunabildiğinde vejetaryen seçenekleri seçme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve menülerde et seçeneklerine kıyasla eşit veya daha fazla sayıda etsiz yemek sunulduğunda bu değişimin olasılığının arttığını göstermektedir (Parkin ve Attwood, 2022; Pechey ve diğerleri, 2022).

Vejetaryen diyetler genellikle sağlık yararlarıyla ilişkilendirilirken, besin değerleri ve etkileri önemli ölçüde bileşimlerine bağlıdır. Wang ve arkadaşları (2023) tarafından sağlıklı ve sağlıksız vejetaryen diyetleri karşılaştıran bir çalışma bunu açıkça göstermiştir. Meyve, sebze, tam tahıllar, kuruyemişler, tohumlar, doymamış yağlar, yumurta ve az yağlı süt ürünleri gibi besin açısından yoğun gıdalar açısından zengin diyetler, kardiyometabolik sağlığın iyileşmesine yol açmıştır. Bu iyileştirmeler arasında daha düşük LDL kolesterol ("kötü" kolesterol), daha düşük kan basıncı ve daha iyi kan şekeri kontrolü (HbA1c) yer almış ve bunun sonucunda hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık ve genel ölüm oranları düşmüştür. Faydalı etkiler muhtemelen bu sağlıklı gıdalardaki yüksek vitamin, mineral, sterol, fitokimyasal ve çeşitli lif içeriğine atfedilmektedir. Buna karşılık, rafine karbonhidratlar, şekerli içecekler, tatlılar, aşırı işlenmiş gıdalar, tropikal yağlar ve trans yağlar açısından zengin vejetaryen diyetler sağlığa zararlı olabilir. Bu daha az besleyici seçimler vitamin ve mineral eksikliklerine yol açabilir ve hemorajik felç ve kemik kırıkları riskini artırabilir. Ayrıca, dislipidemiye, insülin direncine, diyabete, yüksek tansiyona ve obeziteye katkıda bulunurlar ve sonuçta tip 2 diyabet, koroner kalp hastalığı geliştirme riskini artırır ve hem kardiyovasküler hem de her nedene bağlı ölümleri artırır. Bu nedenle, kalite ve bileşim çok önemlidir. Bitki bazlı et, temel besinleri ve lifi sağlamak için dengeli bir diyetle dahil edilebilir (Seong ve diğerleri, 2025).

1.3. Yöresel yemekler

Yöresel yemekler, belirli bir destinasyonda yetiştirilen ve yetiştirilmekte olan ürünlerin, bu destinasyonda ikamet eden halkın kültürüyle harmanlanan gelenekleşmiş yemeklerdir (Erdem ve diğerleri, 2018; Yurt ve Bayraklı, 2022). Yöresel yemek kültürü, toplumların kültürel boyutları, refah durumları, gelenek ve görenekleri gibi etmenlerin etkisiyle farklılık gelişim süreçleri göstermektedir (Düzgün ve Özkaya, 2015).

Yöresel yemekler, turistlerin destinasyon tercihlerinde belirleyici unsurlar arasında yer almakta; bu nedenle, yerel ve bölgesel destinasyonların pazarlanması sürecinde gastronomik unsurların da dikkate alınması gerekmektedir. Zira, yöresel yiyecekler turistlerin destinasyona ilişkin deneyimlerini şekillendirmekte ve bu deneyimler, destinasyon imajını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, yalnızca tüketici tutumlarını, tercihlerini ve

kalite algılarını değil, aynı zamanda satın alma niyeti gibi davranışsal eğilimleri de doğrudan etkilemektedir (Seo ve diğerleri, 2017). Böylelikle, yöresel yemeklerin sunumu sayesinde destinasyonlar hem ekonomik kazanç elde etmekte hem de bu yiyecekler aracılığıyla kültürel tanıtımlarını gerçekleştirme imkânı bulmaktadır. Bir ülkenin gastronomik ürünleri, o ülkenin kültürel yapısı ve imajıyla doğrudan ilişkilidir; ayrıca yöresel mutfaklar, bir destinasyonun somut olmayan kültürel mirasının önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Turistlerin yemek deneyimi aracılığıyla yaşadığı bu süreç, otantik kültürel deneyimlerin kazanılmasına katkı sunmaktadır. Turistik cazibe ögesi haline gelen bu özgün yemekler, turistlerin yaşadıkları deneyimi zenginleştirerek yöreye özgü olumlu bir gastronomi imajının oluşumuna katkı sağlamaktadır (Polat, 2020).

1.4. Batı Karadeniz Bölgesi Yemek Kültürü

Yerel yemek kültürünün oluşumu ve yerleşmesinde, yerel halkın yaşam tarzı, kültürel kimliği ve inançları gibi somut olmayan kültürel değerlerin yanı sıra geçim kaynakları, iklim koşulları ve çevresel etkenlerin de büyük öneme sahiptir (Duman ve Avcıkurt, 2023).

Batı Karadeniz bölgesi, Kastamonu, Zonguldak, Düzce, Bolu, Sinop, Samsun, Çorum ve Karabük illerinden oluşmaktadır. Bölgede ormanlık alanlar geniş alan kapsamakta ve demir çelik sanayisinin yanı sıra turizmle de ön plana çıkmaktadır. Kıyı kesimlerde deniz mahsulleri, bölümün genelinde sebze ve et yemekleri, iç kesimlerde ise hamur işlerinin yoğunlukta olduğu görülmektedir. Karadeniz kültürünün bir parçası olan karalahana, mısırdan ve mısır unundan yapılan yiyeceklerle Batı Karadeniz bölümünde de yoğun olarak rastlanmaktadır (Kocakaya, 2023).

Mutfaklar; bir bölgenin kültürel değerlerine ve özelliklerine katkıda bulunan somut (örneğin; malzemeler ve mutfak gereçleri) ve soyut (örneğin; tatlar, kokular, tarifler ve yeme içme gelenekleri) unsurların bir karışımıdır. Mutfak mirası, bir milletin mutfağına ait teknik bilgi birikiminin, çeşitlilik zenginliğinin, yiyecek ve içeceklerin hazırlanma, sunum ve özelliklerinin geçmişten bugüne aktarımıyla oluşan bir gastronomik miras olarak değerlendirilmektedir (Timoty ve Ron, 2013; Duman ve Avcıkurt, 2023).

2. Araştırma

2.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Yöresel yemekler, bölgenin ekonomi ve turizm alanlarında kalkınmasında önemli unsurlardan birisidir. Turistler gittikleri destinasyonlarda beslenmelerine uygun olan yiyecek ve içecekleri deneyimlemektedirler. Bu çalışma kapsamında Batı Karadeniz yöresel yemeklerinin içerik analizi ile besin içeriklerinin değerlendirilmesi ve hangi beslenme modeline uygun olduğunun belirlenmesini hedeflemektedir. Çalışmanın evrenini Batı Karadeniz bölgesi illeri yöresel yemekleri oluşturmaktadır.

Çalışma kapsamında Batı Karadeniz bölgesinde yer alan illerin İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü ve Belediye Web sayfalarında yer alan yöresel yemekleri, kurumlar yetersiz kaldıysa çeşitli turizm sitelerinden ve internet sitelerinden (tatil budur, milli gazete, turna) bu bölgenin yöresel yemeklerinin tespit edilmesi sağlanmıştır. Elde edilen bu bilgiler ışığında yemeklerin içerik analiz yöntemiyle besin içeriklerinin belirlenmesi sağlanmış olup bu veriler ile bu bölge yöresel yemeklerinin vejetaryen/vegan beslenme modelleri açısından değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Yöresel yemekler bölge turizminin ve ekonomisinin iyileştirilmesine katkı sağlayacak unsurlar arasındadır. Bu sebeple Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemekleri içerik analizi için tercih edilmiştir. Ayrıca besin seçiminde hassasiyeti bulunan grupların (vegan,

vejetaryen gibi) yöresel yemekleri değerlendirebilmeleri ve Batı Karadeniz bölgesi içindeki bitkisel proteinden zengin olan ve besin tercihlerine uygun olan yemekleri gün yüzüne çıkararak bölgenin turizm alanına katkı sağlanması hedeflenmiştir. Bu sebeple Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerinin vejetaryen beslenmeye uygun olup olmadığının belirlenmesi için içerik analizi yapılmıştır. Bu analizler neticesinde Batı Karadeniz bölgesindeki illerin bitkisel ve hayvansal gıda içeriklerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. İçerik Analiz yöntemi bir dizi işlem sonucunda metinden çıkarılan geçerli yorumları içermektedir (Weber, 1989). Gerçekleştirilen içerik analizde ikincil verilerden yani İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü ve Belediye Resmi İnternet sitelerinden yararlanılmıştır. İkincil veriler, daha önce derlenmiş veriler olarak kabul edilmekte olup, verilerin belirli bir sınıflandırmaya tabi tutulması ile araştırmanın zenginleştirilmesini sağlamaktadır (Baltacı, 2019). Evrenini Batı Karadeniz bölgesindeki illerin oluşturduğu bu çalışmada İl Kültür ve Turizm Müdürlükleri, belediyeleri ve valilik resmi sitelerinde bulunan bilgilerden faydalanarak yöresel yemeklerin reçetelerine ulaşılmış olup, bu reçeteler kapsamında içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda Batı Karadeniz bölgesinde yer alan Samsun, Sinop, Çorum, Kastamonu, Bartın, Karabük, Zonguldak, Düzce ve Bolu illeri yöresel yemekleri incelenmiştir. Bu kapsamda 21 çorba, 57 Ana yemek incelenmiştir.

2.3. Araştırmanın Bulguları

Bu çalışma kapsamında Batı Karadeniz illerine (Samsun, Sinop, Çorum, Kastamonu, Bartın, Karabük, Zonguldak, Düzce, Bolu) ait yöresel 21 çorba ve 57 ana yemek incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda çorbalar arasında vegan çorbaya rastlanmamıştır. Ancak Çorum (helle aşı) ve Kastamonu (pınar başı) illerine ait iki adet çorba sadece hayvansal besin olarak tereyağı içermektedir. Bu çorbalardaki tereyağı bitkisel yağlarla değiştirilmesi durumunda bu çorbalar vegan beslenmeye uygun olacaktır. Batı Karadeniz yöresel çorbalarında en çok kullanılan hayvansal malzemeler incelendiğinde; 21 adet çorba içerisinde 12 tanesinde yoğurt ve yine 11 tanesinde yumurta kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar Batı Karadeniz bölgesi yöresel çorbalarının en fazla lakto-ovo vejetaryen beslenme modeline uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu yöresel çorbalar arasında 4 tanesi (Keşkek- Sinop, Düğül aşı- Çorum, Tatar aşı- Çorum, Pumpun- Bartın/Zonguldak) et ve kıyma içererek sadece omnivor beslenen bireylere uygundur (Tablo 1).

Tablo 1. Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Çorbaları

Çorbalar	Şehir	Malzemeler	İçerdiği Hayvansal Gıda	Kapsadığı Beslenme Tipi
Fasulyeli mısır çorbası	Samsun	Kuru Fasulye, yoğurt, su, un, tuz	Yoğurt	Lakto vejetaryen
Ispanak çorbası	Samsun	Ispanak, tereyağı, un, su, pirinç, yoğurt, yumurta	Yumurta, yoğurt, tereyağı	Lakto-ovo vejetaryen
Halukça çorbası	Samsun	Yumurta, su, un, salça	Yumurta	Ovo vejetaryen
Kaşık çıkartması	Sinop	Mercimek, pirinç, yumurta, bulgur, yoğurt, un, su, limon	Yumurta, yoğurt	Lakto-ovo vejetaryen
Keşkek	Sinop	Buğday, nohut, su, et	Et	Omnivor
Mısır çorbası	Sinop	Süt, su, mısır unu, dereotu	Süt	Lakto vejetaryen
Mısır tarhanası	Sinop	Mısır unu, yoğurt, su	Yoğurt	Lakto vejetaryen
Helle aşı	Çorum	Pirinç, tereyağı, peynir	Tereyağı, peynir	Lakto vejetaryen
Düğül aşı	Çorum	Et, soğan, limon, un, yumurta, yoğurt, su, tuz	Et, yumurta, yoğurt	Omnivor

Tablo 1. Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Çorbaları (devamı)

Çorbalar	Şehir	Malzemeler	İçerdiği Hayvansal Gıda	Kapsadığı Beslenme Tipi
Toyga aşı	Çorum	Yoğurt, yarma, un, nane, su	Yoğurt	Lakto vejetaryen
Yoğurtlu aş	Çorum	Su, aşıklık, yoğurt, yumurta, nane	Yoğurt, yumurta	Lakto- ovo vejetaryen
Tutmaç aşı	Çorum	Mercimek, su, kesme hamur, yoğurt, sarımsak	Yoğurt	Lakto vejetaryen
Tatar aşı	Çorum	Un, yumurta, salça, kıyma, soğan, patates, limon	Yumurta, kıyma	Omnivor
Ecevit çorbası	Kastamonu	Pirinç, tavuk suyu, yumurta, yoğurt, nane, tavuk	Tavuk suyu, yumurta, yoğurt, tavuk	Polo vejetaryen
Pınarbaşı kara çorba	Kastamonu	Kara nohut, kuru fasulye, buğday, salça, tereyağı, soğan	Tereyağı	Lakto vejetaryen
Göce çorbası	Kastamonu	Tereyağı, süt, mısır, tavuk suyu, nişasta, yoğurt, yumurta, su, tavuk	Tereyağı, süt, yoğurt, yumurta, tavuk suyu, tavuk	Polo vejetaryen
Pumpun çorbası	Bartın/Zonguldak	Mısır unu, süt, et suyu, su, küp ekmek, tereyağı, salça, et	Süt, et suyu, tereyağı, et	Omnivor
Uğmaç çorbası	Zonguldak/Bolu	Un, yumurta, soğan, tereyağı, salça, domates, sarımsak, su	Yumurta, tereyağı	Lakto-ovo vejetaryen
Kızılık çorbası	Zonguldak	Kızılık tarhanası (yoğurt), su, sıvı yağ, sarımsak	Yoğurt	Lakto vejetaryen
Patates çorbası	Bolu	Patates, sarımsak, soğan, su, yoğurt, yumurta, un, limon	Yoğurt, yumurta	Lakto-ovo vejetaryen
Bakla çorbası	Bolu	Bakla, soğan, un, yumurta, yoğurt, dereotu, salça	Yumurta, yoğurt	Lakto-ovo vejetaryen

Batı Karadeniz bölgesi yöresel çorbalarının ana malzemeleri incelendiğinde en fazla kullanılan ürünlerin su ve tuz hariç (%100) sırasıyla yoğurt (%57.1), yumurta (%52.4), un (%47.6), tereyağı (%28.6), salça (%28.6), soğan (%28.6) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar Batı Karadeniz bölgesi yöresel çorbalarının vejetaryen beslenen bireylerde sadece lakto ovo vejetaryenlere uygun olduğunu göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Çorbalarının Ana Malzemeleri

Ürünler	n	%
Tavuk	2	9.5
Et	3	14.3
Tereyağı	6	28.6
Süt	3	14.3
Yoğurt	12	57.1
Peynir	1	4.8
Tavuk suyu	2	9.5
Yumurta	11	52.4
Kıyma	1	4.8
Kuru fasulye	2	9.5
Su	21	100
Un	10	47.6
Tuz	21	100
İspanak	1	4.8
Salça	6	28.6
Pirinç	4	19.0
Bulgur	1	4.8
Limon	4	19.0
Buğday	2	9.5
Nohut	2	9.5
Mısır unu	3	14.3
Dereotu	2	9.5
Yarma	1	4.8

Tablo 2. Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Çorbalarının Ana Malzemeleri (devamı)

Ürünler	n	%
Nane	3	14.3
Hamur	1	4.8
Soğan	6	28.6
Nişasta	1	4.8
Küp ekmek	1	4.8
Sarımsak	4	19.0
Kızılıklık tarhanası	1	4.8
Sıvıyağ	1	4.8
Patates	2	9.5
Bakla	1	4.8
Mercimek	2	9.5
Aşlık	1	4.8
Mısır	1	4.8
Et suyu	1	4.8
Domates	1	4.8

Tablo 3 değerlendirildiğinde Batı Karadeniz bölgesi ana yemeklerinden; Zonguldak iline ait üç yemek (doruk, pırasalı mancar ve beddam mancar yemeği) ve Samsun iline ait bir ana yemek (fasulyeli turşu kavurması) vegan beslenme tipine uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda Zonguldak ili vegan beslenme uygulaması kapsamında en uygun yemeklere sahip ildir.

Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerinde vegan beslenmeye uygunluk oranı düşük olarak görülmektedir. Bu bulgulara ek olarak Batı Karadeniz bölgesinde dört adet yöresel yemekte (Mantarlı pilav-Samsun, Kara mancar-Karabük, Mamalika-Düzce, Kıbrısık pilavı-Bolu) hayvansal ürün olarak sadece tereyağı kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Bu yemeklerin üretiminde tereyağı yerine bitkisel içerikli yağlar kullanılması durumunda bu yemeklerinde vegan beslenme tipi için uygun olacağı sonucuna varılmıştır.

Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemekleri incelediğinde ise en çok kullanılan hayvansal ürünün 57 adet yemek içerisinde 23 tanesinde bulunan tereyağı olduğu görülmüştür. Bu değer Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerinin %40.4'ünü oluşturmaktadır. Tereyağını, 13' er adet yöresel yemekte kullanılan hayvansal ürün olan et ve yumurta takip etmektedir. Bunların oranı ise %22.8 ve %22.8 olarak görülmektedir. Bu sonuçlar Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerinin en fazla oranla lakto vejetaryenler için uygun olduğunu göstermektedir (Tablo 4).

Tablo 3. Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Ana Yemekleri

Yemekler	Şehir	Malzemeler	İçerdiği Hayvansal Gıda	Kapsadığı Beslenme Tipi
Tirit	Samsun	Yufka, tavuk, ceviz, tereyağı	Tavuk, tereyağı	Polo vejetaryen
Kaz asması	Samsun	Kaz, bulgur, su	Kaz	Polo vejetaryen
Baklalı sarma	Samsun	Yaprak, kaburga, soğan, bakla, yarma, salça, domates, biber, maydanoz	Kaburga eti	Omnivor
Kuzu büryan	Samsun	Kuzu eti, pirinç, tereyağı, sıvıyağ, kakule, defne	Kuzu eti, tereyağı	Omnivor
Kâğıtta hamsi	Samsun	Hamsi, defne, limon, zeytinyağı, domates	Hamsi	Pesko vejetaryen
Samsun mantı	Samsun	Un, yumurta, su, kıyma, soğan	Yumurta, kıyma	Omnivor
Mantarlı pilav	Samsun	Mantar, soğan, pirinç, tereyağı, sıvıyağ, su	Tereyağı	Lakto vejetaryen
Böbrek sote	Samsun	Dana böbrek, sıvıyağ, tereyağı, soğan, domates	Böbrek, tereyağı	Omnivor
Islama	Sinop	Yufka, tavuk, yoğurt, tereyağı	Tereyağı, tavuk, yoğurt	Polo vejetaryen

Tablo 3. Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Ana Yemekleri (devamı)

Yemekler	Şehir	Malzemeler	İçerdiği Hayvansal Gıda	Kapsadığı Beslenme Tipi
Sirkeli pırasa	Sinop	Pırasa, yoğurt, sarımsak, sirke, un	Yoğurt	Lakto vejetaryen
İçli tava	Sinop	Hamsi, pirinç, tereyağı, soğan, yumurta, maydanoz, nane	Hamsi, yumurta, tereyağı	Pesko vejetaryen
Bulgur aş	Çorum	Soğan, domates, yeşil biber, bulgur, kıyma, su	Kıyma	Omnivor
Çılbır	Çorum	Tereyağı, salça, yumurta, su, kıyma, soğan	Tereyağı, yumurta, kıyma	Omnivor
Helise	Çorum	Yarma, et, tereyağı, sıvıyağ	Et, tereyağı	Omnivor
Mücver	Çorum	Yumurta, kabak, un, soğan, maydanoz, dereotu	Yumurta	Ovo vejetaryen
Mıklama	Çorum	Kıyma, yumurta, soğan, domates, biber, tereyağı	Kıyma, yumurta, tereyağı	Omnivor
Közleme	Çorum	Kuzu eti, sarımsak, tereyağı	Kuzu eti, tereyağı	Omnivor
Madımak	Çorum	Madımak, soğan, sarımsak, tereyağı, salça, pastırma, kavurma, bulgur	Tereyağı, kavurma, pastırma	Omnivor
Kastamonu simit tiridi	Kastamonu	Simit, kemik suyu, yoğurt, kıyma, tereyağı	Kemik suyu, yoğurt, kıyma, tereyağı	Omnivor
Kuyu kebabı	Kastamonu	Kuzu	Kuzu	Omnivor
Ekşili pilav	Kastamonu	Soğan, biber, salça, bulgur, su, dere otu, nane, maydanoz, asma yaprağı, yoğurt	Yoğurt	Lakto vejetaryen
Patates paçası	Kastamonu	Patates, nişasta, yoğurt, sarımsak, tereyağı	Yoğurt, tereyağı	Lakto vejetaryen
Pirinçli mantı	Bartın	Un, yumurta, su, kıyma, soğan, pirinç, maydanoz, et suyu	Yumurta, kıyma, et suyu	Omnivor
Yumurtalı ispit	Bartın	İspit, soğan, yumurta, yağ	Yumurta	Ovo vejetaryen
Et haşlama	Karabük	Et, salça	Et	Omnivor
Peruhi	Karabük	Un, yumurta, tuz, su	Yumurta	Ovo vejetaryen
Yayım	Karabük	Erişte, ceviz, keş, tereyağı	Tereyağı, keş	Lakto vejetaryen
Kara mancar	Karabük	Bulgur, soğan, biber, mancar, salça, tereyağı	Tereyağı	Lakto vejetaryen
Yoğurtlu yumurta	Karabük	Sirke, su, yumurta, yoğurt, tereyağı	Yumurta, tereyağı, yoğurt	Lakto-ovo vejetaryen
Tirit	Zonguldak	Yufka, kıyma, yumurta, tereyağı	Kıyma, yumurta, tereyağı	Omnivor
Doruk	Zonguldak	Lahana, su, biber, salça	Yok	Vegan
Çöpele	Zonguldak	Patates, yoğurt, tereyağı, sarımsak,	Yoğurt, tereyağı	Lakto vejetaryen
Tenekede tavuk	Zonguldak	Tavuk	Tavuk	Polo vejetaryen
Pırasalı mancar	Zonguldak	Pırasa, barbunya, bulgur, domates, salça	Yok	Vegan
Çılbır	Zonguldak	Kemikli et, salça, su, yufka	Et	Omnivor
Beddam mancar yemeği	Zonguldak	Soğan, kazayağı otu, pazı, ısırgan, ebeğümeci, pancar, ıspanak, pırasa, bulgur, salça, su	Yok	Vegan
Kıymalı tirit	Zonguldak	Kıyma, soğan, salça, ekmek, yoğurt, sarımsak, et suyu	Kıyma, yoğurt, et suyu	Omnivor
Hamsili pilav	Düzce	Hamsi, pirinç, soğan, maydanoz, salça, yağ	Hamsi	Pesko vejetaryen
İsli balığı	Düzce	Kaya tuzu, soğan, domates, biber	Kaya balık	Pesko vejetaryen
Buğulama	Düzce	Hamsi, soğan, domates, biber, su	Hamsi	Pesko vejetaryen

Tablo 3. Batı Karadeniz Bölgesi Yöresel Ana Yemekleri (devamı)

Yemekler	Şehir	Malzemeler	İçerdiği Hayvansal Gıda	Kapsadığı Beslenme Tipi
Çerkes tavuğu	Düzce	Tavuk but, göğüs, ceviz, soğan, sarımsak, salça, kişniş, ekmek,	Tavuk eti	Polo vejetaryen
Mamalika	Düzce	Mısır unu, su, tereyağı	Tereyağı	Lakto vejetaryen
Tembel karı makarnası	Düzce	Un, su, tuz, keş, ceviz, yağ	Keş	Lakto vejetaryen
Abant kebabı	Bolu	Et, domates, biber, sarımsak, soğan, patlıcan	Et	Omnivor
Paşa pilavı	Bolu	Kıyma, pirinç, nohut, şehriye, et suyu, limon suyu, margarin, badem, erik	Kıyma	Omnivor
Kaldırık dolması	Bolu	Kaldırık, un, soğan, süt, salça, karbonat, yumurta, sarımsak, yoğurt	Süt, yumurta, yoğurt	Lakto-ovo vejetaryen
Keşli cevizli erişte	Bolu	Ceviz, erişte, keş, tereyağı, su	Keş, tereyağı	Lakto vejetaryen
Etlı mantı	Bolu	Un, yumurta, tuz, mantar, soğan, yoğurt, salça, sarımsak, et	Yumurta, yoğurt, et	Omnivor
Acem pilavı	Bolu	Tavuk, soğan, pirinç, tereyağı	Tavuk, tereyağı	Polo vejetaryen
Mengen pilavı	Bolu	Pirinç, soğan, mantar, kuşbaşı et, havuç, ceviz, dereotu	Kuşbaşı et	Omnivor
Kıbrısçık pilavı	Bolu	Tereyağı, Kıbrısçık pirinç, su	Tereyağı	Lakto vejetaryen
Kaz tiridi	Bolu	Kaz, bulgur, su, soğan	Kaz	Polo vejetaryen
Kaz kızartması	Bolu	Kaz, yufka	Kaz	Polo vejetaryen
Orman kebabı	Bolu	Et, bezelye, soğan, salça, sarımsak, havuç, patates, biber	Et	Omnivor

Batı Karadeniz bölgesi yöresel ana yemeklerin malzeme içerikleri incelendiğinde en fazla kullanılan malzemelerin sırasıyla soğan (%52.6), tereyağı (%40.4), salça (%28.1), et (%22.8) ve sarımsak (%21.1) olduğu görülmektedir (Tablo 4). Bu sonuçlar Batı Karadeniz yöresel yemeklerinin omnivor beslenen bireylere yönelik olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Batı Karadeniz Bölgesi Ana Yemeklerinde kullanılan Malzemeler

Ürünler	n	%
Et	13	22.8
Tavuk	5	8.8
Kaz	3	5.3
Balık	6	10.5
Et suyu	4	7.0
Yumurta	13	22.8
Tereyağı	23	40.4
Kıyma	10	17.5
Yoğurt	10	17.5
Peynir, Keş	4	7.0
Yufka	5	8.8
Ceviz	6	10.5
Bulgur	8	14.0
Su	19	33.3
Yaprak	2	3.5
Soğan	30	52.6
Bakla	1	1.8
Yarma	2	3.5
Salça	16	28.1
Domates	9	15.8
Biber	10	17.5
Maydanoz	6	10.5
Pirinç	10	17.5
Sıvıyağ	8	14.4
Kakule	1	1.8
Defne	2	3.5
Limon	2	3.5
Zeytinyağı	1	1.8

Tablo 4. Batı Karadeniz Bölgesi Ana Yemeklerinde kullanılan Malzemeler (devamı)

Ürünler	n	%
Un	9	15.8
Sarımsak	12	21.1
Üzüm	1	1.8
Tarçın	1	1.8
Turşu	1	1.8
Sirke	2	3.5
Nane	2	3.5
Kabak	1	1.8
Dereotu	3	5.3
Simit	1	1.8
Mancar (Kara lahana)	1	1.8
Lahana	1	1.8
Pırasa	3	5.3
Barbunya	1	1.8
Kazayağı otu	1	1.8
Pazı	1	1.8
Isırgan	1	1.8
Pancar	1	1.8
Ebegümeci	1	1.8
Mısır unu	1	1.8
Nohut	1	1.8
Şehriye	1	1.8
Badem	1	1.8
Erik	1	1.8
Kaldırık otu	1	1.8
Karbonat	1	1.8
Mantar	2	3.5
Havuç	2	3.5
Bezelye	1	1.8
Şeker	1	1.8
Madımak	1	1.8
Patates	3	5.3
Nişasta	1	1.8
Erişte	2	3.5
Ekmek	2	3.5
Kışniş	1	1.8
Patlıcan	1	1.8
İspit	1	1.8
İspanak	1	1.8
Margarin	1	1.8

Tablo 5 değerlendirildiğinde Batı Karadeniz bölgesi yöresel ana yemeklerinin çoğunluğunun omnivor beslenenlere (%40.4), çorbaların ise çoğunluğunun lakto vejetaryenlere (%38.1) uygun olduğu görülmektedir. Vejetaryen beslenme türü alt tiplere ayrılmadan değerlendirildiğinde birçok yöresel ana yemeğin ve çorbanın vejetaryen beslenme türüne uygun olduğu görülmektedir (Tablo 5). Batı Karadeniz bölgesi yöresel ana yemeklerinin sadece %7'si vegan beslenen bireylere uygun olarak bulunmuştur. Çorbaların ise hiçbir vegan bireyler için uygun değildir (Tablo 5).

Tablo 5. Batı Karadeniz Bölgesi Çorbaları ve Ana Yemeklerinin Kapsadığı Beslenme Modelleri

Beslenme Modeli	Ana Yemekler		Çorbalar	
	Sayı (n)	%	Sayı (n)	%
Omnivor	23	40.4	4	19.0
Lakto vejetaryen	11	19.3	8	38.1
Lakto-ovo vejetaryen	2	3.5	6	28.6
Ovo vejetaryen	3	5.3	1	4.8
Polo vejetaryen	8	14	2	9.5
Pesko vejetaryen	6	10.5	0	0
Vegan	4	7.0	0	0
Toplam	57	100.00	21	100

Sonuç ve Öneriler

Yapılan bu çalışmada Batı Karadeniz bölgesi yöresel çorbalarının değerlendirilmesinde vegan çorba bulunmadığı tespit edilmiştir. Bunun haricinde iki adet çorba (helle aşı (Çorum), pınar başı (Kastamonu) sadece hayvansal besin olarak tereyağı içermesinden dolayı içeriğindeki tereyağı bitkisel yağlarla değiştirilmesi durumunda vegan beslenme uygun olacaktır. Batı

Karadeniz bölgesi yöresel ana yemeklerinin değerlendirilmesinde ise Zonguldak, Düzce ve Samsun illerine ait yöresel yemekler arasında vegan beslenme tipine uygun yemekler olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda Zonguldak ili vegan beslenme uygulaması kapsamında en uygun yemeklere sahip ildir. Bu bulgularla beraber beş adet yöresel ana yemekte (mantarlı pilav, yayım, kara mancar, mamalika, Kıbrısçık pilavı) hayvansal ürün olarak sadece tereyağı kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Tereyağı yerine bitkisel içerikli yağlar kullanılması durumunda bu yemeklerinde vegan beslenme tipi için uygun olacağı sonucuna varılmıştır. Çalışma sonucunda Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerinde hayvansal ürün eklemesine rağmen yoğun olarak bitki (ot) kullanıldığı görülmektedir. Temizkan ve Uslu'nun 2023 yılında yaptığı çalışmada da Karabük ili Safranbolu ilçesinde mutfakta yenilebilir 32 ot olduğu bildirilmiştir (Temizkan ve Uslu, 2023).

Yöresel yemeklerin restoranlarda kullanımına yönelik yapılan bir çalışmada Marmaris bölgesi incelenmiş olup araştırma bulgularına göre, Marmaris'e özgü yöresel yemeklerin, bölgedeki restoran menülerinde sınırlı düzeyde yer aldığı tespit edilmiştir. Özellikle çorbalar, tatlılar ve reçellerin, menülerde en az temsil edilen yemek grupları olduğu gözlemlenmiştir (Kurnaz ve İşlek, 2018). Bu sonuçlar yöresel yemeklerin restoran menülerinde çok fazla yer almadığını göstermektedir.

Batı Karadeniz bölgesi yöresel çorbalarında en çok kullanılan hayvansal malzemeler yoğurt ve yumurtadır. Bu sonuçlar Batı Karadeniz bölgesi yöresel çorbalarının en fazla oranla lakto-ovo vejetaryen beslenme modeline uygun olduğunu göstermektedir.

Batı Karadeniz yöresel ana yemeklerini incelediğinde ise yemeklerin hazırlanmasında en çok kullanılan hayvansal ürünün tereyağı olduğu görülmüştür. Bu değer Batı Karadeniz yöresel ana yemeklerinin %40.4'ünü oluşturmaktadır. Yine yöresel ana yemeklerde hayvansal kaynaklı malzeme olarak tereyağını, et ve yumurta takip etmektedir. Bu sonuçlar Batı Karadeniz yöresel ana yemeklerinin en fazla lakto vejetaryenler için uygun olduğunu göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde; Süzer'in 2020 yılında yaptığı çalışmada, yoğurdun Gaziantep mutfağında sıkça kullanıldığı; çorbaların %66.6'sında ve ana yemeklerin de %79.16'ında kullanıldığı belirtilmiştir (Süzer ve Özkanlı, 2020). Bu çalışmada ise Batı Karadeniz yöresel ana yemeklerinin %17.5'inde yoğurt kullanılmaktadır. Çorbalarda ise %57.1'inde yoğurt kullanılmaktadır. Süzer'in çalışmasında belirttiği bir farklı husus ise Gaziantep mutfağında en çok kullanılan yağ tipinin sade yağ olduğu; ana yemeklerin %47.6'sında çorbaların ise %41.11'inde kullanıldığını belirtilmiştir (Süzer ve Özkanlı, 2020). Bu çalışmada ise Batı Karadeniz yöresel çorbalarında %28.6 ile yöresel yemeklerde ise %40,4 ile en çok kullanılan yağın tereyağı olduğu ortaya çıkmaktadır. Tabu'nun 2020 yılında yaptığı çalışmada Akdeniz Bölgesi illeri arasında vegan/vejetaryen ve pesketeryan kişilere yönelik en fazla yemeğe sahip ilin Isparta ili olduğu bildirilmiştir. İç Anadolu Bölgesi'nin Niğde ilinin ise vejetaryen kişiler için yöresel yemeklerin en fazla uygun olduğu yer ifadesi verilmiştir. Diyarbakır, Şanlıurfa, Batman ve Mardin illeri bulunan Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en fazla vegan yemeği bulunan bölge olduğu fakat vegan yöresel yemek bulunmadığı bildirilmiştir. Bu illerin aksine Marmara Bölgesi'nde yer alan Çanakkale ili ise vegan kişiler için en fazla yemek bulunan il olduğu belirtilmektedir. Son olarak ise Karadeniz Bölgesi'ndeki bütün şehirlerde vejetaryen kişilere yönelik yemeklerin var olduğu belirtmiştir (Tabu, 2020). Bu bilgi yapılan bu çalışma ile de örtüşmektedir. Özdokur'un (2022) Erzincan ili kapsamında yaptığı çalışma sonucunda Erzincan yöre yemeklerinin hamur işi ve bitkisel kaynaklı olduğu

sonucuna varmıştır. Çalışma bu yöresel yemeklerin vejetaryen beslenmeye uygun olduğunu ve bu beslenme tipine sahip bireyler için çeşitlilik arz edeceğini varsaymıştır (Özdokur, 2022). Özdemir ve Özbay'ın (2023) yaptıkları çalışmada ise Malatya mutfak kültüründe yer alan ana yemeklerin 44'ü vegan ve 20'si vejetaryen olan 64 yemek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma Malatya mutfağını Türkiye'nin önde gelen vegan/vejetaryen mutfakları sınıfına koymaktadır. Ayrıca çalışmalarda Malatya bölgesi mutfağı hakkında sınırlı çalışma olması ve yeterli tanıtım yapılamamasından dolayı birçok kişinin Malatya mutfağını Doğu Anadolu beslenme kültürünün etkisinde olan ağır et yemeklerinin hâkim olduğu şeklinde algılandığını belirtmişlerdir (Özdemir ve Özbay, 2023).

Karaca ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada ot pazarlarının ve ot festivallerine olan ilginin artmasının gastronomi alanında otların ve otlu yemeklerinde öneminin artacağını savunmaktadır. Bu da dolaylı olarak vejetaryen beslenme düzeyinin artacağı sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Karaca ve diğerleri, 2015).

Bir çalışmada Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki restoranlar incelenmiş olup, bu işletmelerde veganlık/vejetaryenliğe ve vegan/vejetaryen gıdalara karşı olumlu bir yaklaşım olduğu bildirilmiştir. Bunlara ek olarak, vegan restoran işletmesi açarken ve vegan yiyecekleri menüye eklerken bazı zorluklarla karşılaştığı belirtilmiştir. Ayrıca, işletmeler tarafından Kıbrıs mutfağına özgü yemeklerinin vegan beslenmeye uygun olduğu katılımcıların büyük çoğunluğu tarafından kabul edilmiş, fakat menülerinde yer verilmediği görülmüştür (Akagündüz ve Altun, 2023).

Veganların restoranlarda karşılaştıkları olumsuzluklar üzerine yapılan bir çalışmada da katılımcılar genellikle menü içeriği ile ilgili sorunlar yaşadıklarını dile getirmiştir. Her üründe hayvansal ürün kullanılması ve bunun belirtilmemesi ve ayrıca seçeneklerin azlığı tüketicilerin belirttiği en önemli problemler arasında yer almaktadır. Bunun dışında çalışan personelin bu hayat tarzındaki insanlara karşı olan olumsuz tutumları da vegan tüketicileri rahatsız etmektedir (Sünnetçioğlu ve diğerleri, 2017).

Gelecekte restoran sektöründe görev alacak şef adaylarının çevre dostu uygulamaların etkinliğine ilişkin algılarını incelemekte ve farklı kimlik yapılarına sahip bireylerin, menülerde daha az hayvansal kaynaklı ve daha fazla bitki bazlı seçenek sunma konusundaki eğilimlerini analiz etmek amacıyla yapılan bir çalışmada, şef adaylarının et tüketiminin azaltılmasının çevresel faydaları konusunda farkındalıklarının sınırlı olduğu ve bitki bazlı alternatiflerin çevresel etkisini, diğer sürdürülebilirlik ölçütleriyle karşılaştırıldığında, daha az önemli gördükleri belirtilmiştir (Lamy ve diğerleri, 2025).

Fransa'da çocukların okul yemekhanelerinde vejetaryen yemeklere yaklaşımının değerlendirildiği bir çalışmada et bazlı okul yemeklerinin çocuklar tarafından çok tercih etmediği belirtilmiştir. Bu sonuçlar, bu Fransız şehrinde okul yemek programlarının bir parçası olarak vejetaryen ana yemeklerin artırılmasının iyi kabul edilebilirliğini vurgulamaktadır. Gezegen ve çocuk sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra, vejetaryen ana yemeklerin çocuklar, özellikle de düşük sosyoekonomik geçmişe sahip olanlar tarafından da oldukça beğenildiğini belirtilmiştir. Yiyecek beğenisi ve yiyecek tüketimi yakından ilişkili olduğundan, bu sonuçlar daha fazla vejetaryen okul yemeği servis etmenin israfı veya sosyal diyet eşitsizliklerinin artmaması için iyi bir uygulama olacağını göstermektedir. Ancak, ana yemekler arasında besin kalitesi açısından çok fazla değişkenlik olması ve yeterli besin kalitesini sağlamak için vejetaryen olmayan yemekleri vejetaryen yemeklerle değiştirirken dikkatli

olunması gerektiği büyüme çağındaki bu yaş grubu çocuklar için unutulmamalıdır. Özellikle, daha iyi besin kalitesine sahip ana yemeklerin çocuklar tarafından daha az beğenilme eğiliminde olduğu ve okul yemekleri aşçıların bu nedenle zaten sevilen vejetaryen yemeklerin besin kalitesini artırmak veya iyi besin kalitesine sahip vejetaryen yemeklerin tadını iyileştirmek için tarifleri iyileştirmeyi hedeflemeleri gerektiği görülmektedir (Marty, Dahmani ve Nicklaus, 2024).

Bu çalışma sonucunda elde edilen veriler ışığında Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerinin 4 tanesi tam anlamıyla hiçbir hayvansal gıda içermemesinden dolayı vegan beslenmeye uygunluğu tespit edilmiştir. Fakat hiçbir hayvansal ürün tüketmemek gibi bir beslenme modeline sahip insanlara hitap edecek bu 4 yemek dışında yöresel ana yemek bulunmamaktadır. Fakat vejetaryen olup kısıtlı hayvansal ürün tüketmekte olan insanlar için bu bölge yöresel yemekleri uygundur. Çorbalara bakıldığında ise vegan beslenmeye uygun içeriğe sahip çorba bulunmamaktadır. Veganların Batı Karadeniz bölgesinde, beslenmelerine uygun yöresel bir çorba tüketemeyecekleri sonucuna varılmaktadır. Fakat çeşitli vejetaryen beslenme tipilerine uygun çorbalar bulunmaktadır.

Çalışmanın verileri ışığında Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemek ve çorbalarının büyük çoğunluğunun vegan beslenmeye uygun olmadığı tespit edilmektedir, fakat lakto, ovo, lakto-ovo, polo, pesko ve omnivor gibi beslenme uygulamalarına sahip birey ve turistler için çeşitli ana yemekler ve çorbalar bulunmaktadır. Karadeniz bölgesine ait bu geleneksel yemeklerin vejetaryen beslenme açısından zengin seçenekler sunduğu görülmektedir. Ancak aynı çeşitliliğin vegan beslenme biçimi için yeterince sağlanamadığı dikkati çekmektedir. Yöresel yemeklerin içeriklerinde bazı uyarlamalar yapılması (örneğin tereyağı yerine bitkisel yağların tercih edilmesi) sayesinde bu yemeklerin vegan turistlerin ya da ziyaretçilerin beslenme tercihlerine uygun hale getirilmesi mümkündür. Bölgede faaliyet gösteren yeme-içme işletmelerine yönelik düzenlenecek bilinçlendirme ve eğitim programları ile geleneksel bu yöre yemeklerinin, et tüketmeyen veya hayvansal ürünlerden kaçınan ziyaretçilere hitap edebilecek şekilde yeniden düzenlenmesi sağlanabilir. Gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalar, vejetaryen, vegan beslenme gereksinimleri olan bu turistlere yönelik alternatif yerel yemek formülasyonlarının geliştirilmesine odaklanarak hem akademik literatüre katkı sunabilir hem de bölge turizmi ve ekonomisi açısından yeni fırsatlar yaratabilir. Bu çıkarımlar doğrultusunda, bakanlık, yerel yönetimler ve sektör kuruluşlarına yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur:

- Yerel yemeklerin ve bunlara ilişkin etkinliklerin varlığı sayesinde turistlerin Batı Karadeniz bölgesindeki destinasyonlarda daha uzun süre konaklamalarının teşvik edilmesi ve böylece bölge ekonomisine katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu sayede turizmin mevsimsellik sorununun çözümüne katkı sağlanabilir.
- Coğrafi işaretler sayesinde belirli özelliklere sahip ürünler, ayırt edici nitelikleriyle yerel temalarıyla birlikte tescillenmektedir. Tescilli ürünler, destinasyon merkezlerinin tanıtımında önemli rol oynamaktadır. Bölgedeki vejetaryen-vegan coğrafi işaret almaya uygun değerler (reçeteler) tespit edilmeli ve bu ürünler için coğrafi işaret başvurusu yapılmalıdır.
- Yemeklerin somut olmayan kültürel miras olarak kabul edilmesi, coğrafi işaret sistemi gibi koruma yöntemlerinden farklı olarak bu yiyeceklere ait geleneklerin ve diğer kültürel unsurların da koruma altına alınması anlamına gelmektedir. Bu nedenle yerel

yemeklerin somut olmayan kültürel miras unsuru olarak korunması büyük önem taşımaktadır.

- Karadeniz mutfak kültürüne dair ayrıntılı bilgiler Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın resmi internet sitesinde yer almalıdır. Bölgeye ait mutfak unsurlarının sergilenebileceği müzeler ve yöresel yemeklerin sunulup öğretilebileceği eğitim merkezlerinin açılması yönünde çalışmalar yapılabilir. Unutulmaya ve kaybolmaya yüz tutmuş yerel yemekler, açılacak eğitim merkezlerinde açılacak kurslarla yerel halka özgünlüğüne uygun şekilde öğretilmelidir. Böylece yerel yemeklerin sürdürülebilirliği sağlanacaktır.
- Unutulmuş yerel yemeklerin envanter listesi çıkarılmalıdır. Ardından bu yemeklere ait standart tarifler oluşturulmalı ve bölgedeki yerel restoranlar ile konaklama işletmelerinin menülerine bu ürünlerin vegan/vejetaryen modelleri dahil edilmelidir.
- Devlet politikalarında vejetaryen/vegan restoranların açılmasına yönelik teşviklere yer verilmeli ve bu beslenme modelini benimseyen bireyler için ulaşılabilir yerel vegan/vejetaryen restoran-işletme sayısı artırılmalıdır.
- Karadeniz mutfak kültürünün ve vejetaryen/vegan beslenme uygulamasının en iyi şekilde tanıtılabilmesi için ulusal ve uluslararası konferanslar, paneller ve kongreler düzenlenmelidir.

Kaynakça

- Akagündüz, H., & Altun, Ö. (2023). Vegan/vejetaryen lezzetleri: Kuzey Kıbrıs' ta faaliyet gösteren restoranlar örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 417-431. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1284>
- Ayaz, N., & Çobanoğlu, S. (2017). Ev Kadınlarının turizm amaçlı yöresel yemek üretimine bakış açıları: Bartın ili örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 413-427. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/371543>
- Ayaz, N., & Yılmaz, İ. (2023). Batı Karadeniz bölgesi yöresel yemeklerinin tanıtımı: kaymakamlık ve ilçe belediyesi web siteleri üzerine içerik analizi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 13(1), 245-256. <https://doi.org/10.14230/johut1472>
- Ayyıldız, S., & Sezgin, A. C. (2021). Vejeteryan/Vegan bireylerin yiyecek içecek işletmeleri tercihleri ve sorunları. *Journal of Tourism Research Institute*, 2(1), 1-16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1651706>
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- Bryant, C., Szejda, K., Parekh, N., Deshpande, V., & Tse, B. (2019). A survey of consumer perceptions of plant-based and clean meat in the USA, India, and China. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 3, 432863. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2019.00011>
- Chai, B. C., Van Der Voort, J. R., Grofelnik, K., Eliasdottir, H. G., Klöss, I., & Perez-Cueto, F. J. (2019). Which diet has the least environmental impact on our planet? A systematic review of vegan, vegetarian and omnivorous diets. *Sustainability*, 11(15), 4110. <https://doi.org/10.3390/su11154110>
- Chen, Y., & Zhang, Z. (2022). Exploring public perceptions on alternative meat in China from social media data using transfer learning method. *Food Quality and Preference*, 98, 104530. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104530>
- Chen, Z., Lin, J., & Zeng, G. (2025). What we talk about when we talk about vegetarian diets: Insights into vegetarian practices in China. *Appetite*, 211, 107991. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107991>
- Chiles, R. M., & Fitzgerald, A. J. (2018). Why is meat so important in Western history and culture? A genealogical critique of biophysical and political-economic explanations. *Agriculture and human values*, 35, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10460-017-9787-7>
- Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(5), 1627S-1633S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N>
- Dorard, G., & Mathieu, S. (2021). Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception. *Appetite*, 156, 104972. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104972>
- Duman, H., & Avcıkurt, C. (2023). Evaluation of local dishes as an intangible cultural heritage value in terms of gastronomy tourism: The case of Ayvalık. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 6(2), 548-557. <https://doi.org/10.33083/joghat.2023.283>
- Düzgün, E., & Özkaya, F. (2015). Mezopotamya'dan günümüze mutfak kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 41-47. Erişim adresi: <https://jotags.net/index.php/jotags/article/view/105/140>
- Erdem, Ö., Mızrak, M., & Kemer, A. K. (2018). Yöresel Yemeklerin Bölge Restoranlarında Kullanılma Durumu: Mengen Örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 44-61. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/502053>
- Ensaff, H. (2021). A nudge in the right direction: the role of food choice architecture in changing populations' diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 80(2), 195-206. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007983>

- Food and Agriculture Organization (FAO). (2021). Nutrition and food systems. Erişim adresi: <https://www.fao.org/family-farming/detail/en/c/1058233/>
- Garnett, E. E., Balmford, A., Sandbrook, C., Pilling, M. A., & Marteau, T. M. (2019). Impact of increasing vegetarian availability on meal selection and sales in cafeterias. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(42), 20923-20929. <https://doi.org/10.1073/pnas.1907207116>
- Kadel, P., Heist, N., Paulheim, H., & Mata, J. (2024). From pixels to palate: communication around# vegan on Instagram and its relation with eating intentions. *Appetite*, 200, 107518. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107518>
- Karaca, O. B., Yıldırım, O., & Çakıcı, C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42. Erişim adresi: <https://jotags.net/index.php/jotags/article/view/121/17>
- Kocakaya, E. (2023). Batı Karadeniz bölgesi yemek kültürü ve pişirme teknikleri. İksad Publishing House.
- Kurnaz, A., & İşlek, E. (2018). Yöresel yemeklerin restoranlar tarafından kullanımının değerlendirilmesi: Marmaris örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 8(1), 50-59. Erişim adresi: <https://ijses.org/index.php/ijses/article/view/294/275>
- Lamy, A., Costa, S., Sirieix, L., Mugel, O., & Michaud, M. (2025). Tell me what you cook and I'll tell you who you are. A study of the influence of the representations and identities of aspiring chefs on their intentions to reduce meat in favour of plant-based dishes. *Ecological Economics*, 235, 108642. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2025.108642>
- Lange, F., Cnudde, M., & Maesen, H. (2023). Using prosocial incentives to promote vegetarian food choices: A field experiment. *Food Quality and Preference*, 106, 104812. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.104812>
- Marty, L., Dahmani, J., & Nicklaus, S. (2024). Children's liking for vegetarian and non-vegetarian school meals at the scale of a French city. *Appetite*, 200, 107547. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107547>
- Meis-Harris, J., Rramani-Dervishi, Q., Seffen, A. E., & Dohle, S. (2024). Food for future: the impact of menu design on vegetarian food choice and menu satisfaction in a hypothetical hospital setting. *Journal of Environmental Psychology*, 97, 102348. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102348>
- Nalçacı İkiz, A. & Solunoğlu, A. (2018). Otel işletmelerinde vejetaryen gıdalara yönelik tutum ve uygulamalar. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, (3), 14-25. Erişim adresi: <https://jotags.net/index.php/jotags/article/view/421/715>
- Özdokur, S. (2022). Erzincan yöre mutfağının vejetaryen mutfağı kapsamında incelenmesi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 72-80. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1135793>
- Özdemir, A., & Özbay, G. (2023). Sürdürülebilirlik çerçevesinde malatya mutfak kültürü: vegan-vejetaryen yemekler üzerine bir araştırma. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 465-479. <https://doi.org/10.30692/sisad.1101322>
- Parkin, B. L., & Attwood, S. (2022). Menu design approaches to promote sustainable vegetarian food choices when dining out. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101721. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101721>
- Pechey, R., Bateman, P., Cook, B., & Jebb, S. A. (2022). Impact of increasing the relative availability of meat-free options on food selection: two natural field experiments and an online randomised trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01239-z>
- Ploll, U., & Stern, T. (2020). From diet to behaviour: exploring environmental-and animal-conscious behaviour among Austrian vegetarians and vegans. *British Food Journal*, 122(11), 3249-3265. <https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2019-0418>

- Polat, M. (2020). Yöresel Yemek İmajının Destinasyon Tercihine Etkisi. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 25(43), 183-194. <https://doi.org/10.17295/ataunidcd.712430>
- Seo, S., Yun, N., & Kim, O. Y. (2017). Destination food image and intention to eat destination foods: a view from Korea. *Current Issues in Tourism*, 20(2), 135-156. <https://doi.org/10.1080/13683500.2014.934210>
- Seong, L. C., Chin, W. S., & May, Y. C. (2025). Plant-Based Meat consumption value: vegetarian and non-vegetarian. *Appetite*, 108015. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108015>
- Sharma, M., Kishore, A., Roy, D., & Joshi, K. (2020). A comparison of the Indian diet with the EAT-Lancet reference diet. *BMC public health*, 20(1), 812. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08951-8>
- Süzer, O., & Özkanlı, Ö. (2020). Bölge Mutfaklarının Kullanılan Malzemeler Bağlamında Değerlendirilmesi: Gaziantep Yemekleri Üzerine Bir İnceleme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 117-138. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1152372>
- Tabu, Ö. (2020). Gastronomi Turizmi Kapsamında Türkiye'nin Vegan, Vejetaryen, Pesketeryan Yöresel Yemekleri. Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane, Türkiye.
- Temizkan, S. P., & Uslu, A. N. (2023). Safranbolu'daki Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanımı (Edible Herbs in Safranbolu and Their Use in Meals). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11(1), 434-452. <https://doi.org/10.21325/jotags.2023.1200>
- The Vegan Society. (2024). Definition of Veganism. Erişim adresi: <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Timothy, D. J., & Ron, A. S. (2013). Understanding heritage cuisines and tourism: Identity, image, authenticity, and change. *Journal of Heritage Tourism*, 8(2-3), 99-104.
- Tunçay, G. Y. (2016). Biyoetik çerçevesinde vegan ve vejetaryenlik. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Sosyal Çevre Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Tunçay, G. Y. (2018). Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 25-29. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/497685>
- Wang, T., Masedunskas, A., Willett, W. C., & Fontana, L. (2023). Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. *European heart journal*, 44(36), 3423-3439. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad436>
- Weber R. P. (1989). Basic Content Analysis. London: Sage
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- Yount-André, C., & Zembe, Y. (2023). Consuming inequities: vegetarianism, climate crisis, and political upheaval in South Africa. *Anthropology of food*, (17). <https://doi.org/10.4000/aof.14021>
- Yurt, İ., & Bayraklı, B. (2022). Safranbolu'da yöresel bir lezzet: Peruhi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 270-287. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2535797>
- Zhang, M., Li, L., & Bai, J. (2020). Consumer acceptance of cultured meat in urban areas of three cities in China. *Food Control*, 118, 107390. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2020.107390>