

Fonksiyonel Bir Gıda Olarak Yenilebilir Mantarlar: Mutfak Şeflerinin Kullanma ve Bilgi Durumlarının İncelenmesi

Gökmen DUMAN

Başkent Üniversitesi, Güzel sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
gokmenduman@baskent.edu.tr
ORCID: 0000-0001-5658-578X

Fulya SARPER

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
fulya.sarper@hbv.edu.tr
ORCID: 0000-0001-6386-9385

Geliş tarihi / Received: 03.06.2022

Kabul tarihi / Accepted: 09.10.2022

Öz

Yenilebilir mantarların insanoğlu tarafından yiyecek maddesi ve şifa kaynağı olarak kullanımı neredeyse insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Mantarın fonksiyonel gıda olarak yüksek potansiyele sahip olması, bu konuda araştırma yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Araştırma, Ankara'daki restoran ve otel mutfak şeflerinin mantarların kullanım durumunu ve mantarların fonksiyonel özellikleri konusundaki bilgi düzeyi ve yaklaşımlarını tespit etmeyi amaçlamaktadır. Veriler, Ankara'daki otel ve restoranların mutfak şefleri ile nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların büyük ölçüde (%70) fonksiyonel gıda kavramını ve mantarın fonksiyonel gıda olarak sağlığa yararlarını bildikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların yarısından fazlasının (%60) her gün mantar kullandığı ve ayrıca mantarları çoğunlukla (%85) ana yemek yapımında kullandıkları saptanmıştır. Katılımcılar, mantarların yapılan ürünlere özellikle lezzet, aroma ve umami açısından katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Mutfak şefleri, mantarların fonksiyonel özelliklerini kaybetmeleri için doğru pişirme teknikleri kullanılarak pişirilmesini ayrıca mutfaklarda mantar kullanım çeşitliliğinin artırılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Anahtar kelimeler: *Fonksiyonel gıda, mantar, mutfak, mutfak şefi.*

Edible Mushrooms as a Functional Food: An Investigation of Kitchen Chefs' Usage and Knowledge

Abstract

The use of edible mushrooms as food and a source of healing by human beings is almost as old as human history. The high potential of mushrooms as a functional food reveals the necessity of research on this subject. The research aims to determine the level of knowledge and approaches of restaurant and hotel kitchen chefs in Ankara about the use of mushrooms and their functional properties. The data were obtained by using the interview technique, one of the qualitative research methods, with the kitchen chefs of the hotels and restaurants in Ankara. According to the results obtained in the research, it was determined that the participants mostly (70%) knew the concept of functional food and the health benefits of mushrooms as functional food. It was determined that more than half of the participants (60%) used mushrooms every day, and also mostly (85%) used mushrooms in main course preparation. Participants stated that mushrooms contribute to the products made especially in terms of flavor, aroma, and umami. Kitchen chefs stated that mushrooms should be cooked using the right cooking techniques so that they do not lose their functional properties, and that the variety of mushroom use in kitchens should be increased.

Keywords: *Functional food, mushroom, cuisine, kitchen chef.*

Giriş

Mantarlar, dünya üzerinde canlılığın var olduğu hemen her yerde yaşam alanına sahiptirler. Fotosentez yapamayan bu canlılar, genellikle organik besinler için diğer canlılara ihtiyaç duyarlar. Doğanın yaşam döngüsü için hayati öneme sahiptirler ve çok iyi birer dönüştürücü ve ayrıştırıcıdır (Akkara ve Tosun, 2014, s. 47). Mantarlar, mikroskopik küfler ve mayalardan makroskopik mantarlara ve yer mantarlarına kadar çeşitlilik gösterirler. Dünyada var olduğu düşünülen mantar sayısı, bir buçuk milyondur ve bu mantarların sadece %10'u bilinmektedir (Bennett, 1998, s. 102; Hawksworth, 2001, s. 1430). Yenilebilir mantarların bir yiyecek maddesi olarak tüketimi toplayıcılıkla başlamıştır ve insanlık tarihi kadar eski olan bu süreç, halen devam etmektedir (Pegler, 2002, s. 8-9). İnsanoğlu tarafından tüketilen mantarların

bir kısmı doğadan toplansa da önemli oranda mantar ihtiyacı, mantar yetiştiriciliği yaparak karşılanmaktadır. Türkiye'de mantarın yetiştiriciliğinin başlangıcı 1960'lı yıllardır. Yetiştiriciliği yapılan bu mantarların %80'ini kültür mantarı oluştururken, ikinci sırayı %10 ile istiridye mantarı almaktadır (Eren ve Pekşen, 2014, s. 29). Dünya üzerindeki yer mantarlarının sayısının 14,000 olduğu düşünülürken, bunların yaklaşık 2000 tanesinin yenilenebilir olduğu tespit edilmiştir. İnsanlar tarafından tadı çok beğenilen ve sağlığa olan pek çok yararı keşfedilen mantarların tüketimi her geçen gün artmaktadır (Gül, Sağdıç ve Özkan, 2021, s. 334). Dünyada yemeklik olarak tüketilen mantarların yaklaşık yarısı taze olarak tüketilmektedir. Dünyada ABD, Hollanda, Fransa gibi gelişmiş ülkelerde yıllık mantar tüketimi kişi başına 2,5 kg olsa da Türkiye'de bu rakam 0,4 kg seviyelerindedir. Dünya mantar üretiminde %37,8 ile

kültür mantarı (*Agaricus bisporus*) ilk sırada yer alırken, bunu %24,2 ile istiridye mantarı (*Pleurotus ostreatus*) takip etmektedir (Doğan vd., 2015, s. 433).

Bu çalışmada, restoran ve otel şeflerinin mutfaklarda fonksiyonel bir gıda olarak mantara yaklaşımlarının tespiti ve mutfak şeflerinin mantar kullanım durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan alanyazın taramasında mutfak şeflerinin mutfaklarda genel mantar kullanımı ve fonksiyonel gıda olarak mantar kullanımı ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu açıdan çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Fonksiyonel Gıda Olarak Mantar

Fonksiyonel gıda tanımı için farklı görüşler bulunsa da genel olarak kabul edilen görüşe göre fonksiyonel gıda, gıdanın besleyici özelliklerinin haricinde içerdiği bileşiklerle sağlığa madden veya manen pozitif yönde katkı yapan, hastalık gelişimini engelleyen veya mevcut hastalığın iyileşmesine katkıda bulunma potansiyeline sahip ürünler şeklinde tanımlanabilir (Akbaba ve Çetinkaya, 2018, s. 352-353). Mantarlar, bu fonksiyonel özelliklerinden dolayı birçok Asya ülkesi tarafından keşfedilip kullanılmıştır (Acay, 2018, s. 96). Sadece Asya ülkelerinde değil, aynı zamanda Avrupa ve diğer dünya ülkelerinde de fonksiyonel gıda olarak mantarların önemli bir yeri bulunmaktadır (Meral ve Doğan, 2009, s. 194; Money, 2016, s. 449-453). Yapılan çalışmalarda, mantarların pek çok sayıda hastalığın önlenmesinde ve iyileştirilmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Kasım ve Kasım, 2019, s. 679; Bulam, Pekşen ve Üstün, 2019, s. 137-138). Mantarlar, vücut için gerekli protein, lif, vitamin, karbonhidrat, biyoaktif bileşenler ve mineral içermektedirler. Bunlara ek olarak kolesterol, sodyum, yağ ve kalori değerleri düşüktür. Bütün bu özellikler mantarları

sağlıklı olmanın yanında dengeli bir beslenmenin öne çıkabilecek gıdaları haline getirmektedir (Turp ve Boylu, 2018, s. 144).

Birçok mantar türü sağlık açısından olumlu etkilere sahipken, yağ ve karbonhidrat gibi içerikleri diğer ürünlere göre daha azdır. Bu nedenle sağlıklı diyetler içinde tercih edilen gıdalardır (Diyabalanage vd., 2008, s. 97; Kırmızıkuşak ve Sarper, 2021, s. 220). Mantarların kolesterol ve kalori seviyeleri düşük ve protein seviyeleri yüksektir. Bu proteinin büyük bölümü insan vücudu için sindirilebilir niteliktedir (Özdemir, 2010, s. 1). Öztürk ve Çopur (2009) çalışmalarında, mantarların fonksiyonel özelliklerini “Anti-bakterial, anti-viral, anti-tümör, anti-enflamatuar, anti-oksidan, anti-diabetik, kolesterol ve lipit azaltıcı, böbrek koruyucusu, toksik maddelerden arındırıcı, kardiyovasküler güçlendirici, kan basıncı düzenleyici, immün sistem güçlendirici ve karaciğer fonksiyonlarını düzenleyici” olarak belirtmişlerdir.

Yöntem

Bu çalışmada, Ankara’da faaliyette bulunan restoran ve otel işletmelerindeki mutfak şeflerinin, mantarları nasıl kullandıkları ve mantarları fonksiyonel gıda olarak nasıl değerlendirdikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemi kapsamında durum çalışması deseni benimsenmiş olup katılımcıların görüşleri alınarak elde edilen bulgular, betimsel analiz ve içerik analizi tekniklerinden yararlanılarak çözümlenmiştir.

Nitel araştırma durum çalışmasında; bir durumun, eylemin, olayın veya sürecin analizi yapılmaktadır (Merriam, 2015, s. 41). Nitel araştırma yöntemleri, görüşme ve gözleme dayanır. Elde edilen veriler önceden belirlenmiş temalara göre özet ve yorumlama şeklinde değerlendirilir (Özdemir, 2010, s. 336). Betimsel ana-

liz, görüşme ve gözlemler sonucu elde edilen verilerin yorumlanmış ve özetlenmiş biçimde aktarılması şeklinde oluşturulur ayrıca gerektiğinde doğrudan alıntılara yer verilebilir (Baltacı, 2019, s. 379; Sığırı, 2021, s. 275). İçerik analizi ise yazılı ve sözlü mesajların belli temalara göre incelenmesi, anlamlandırılması ve ileriye dönük tahminlerde bulunulması esasına dayanmaktadır (Leedy ve Ormrod, 2015, s. 275-276; Sığırı, 2021, s. 275). Görüşmelerin belirli bir sayıda olması beklenmez. Ancak araştırmadan elde edilen bilgiler doygunluğa ulaşana kadar, başka bir ifade ile görüşmelerden çok az bilgi edinilmeye başlayana kadar sürdürülebilmektedir (Türnüklü, 2000, s. 548).

Çalışmanın evrenini, Ankara’da bulunan otel ve restoran işletmelerinin mutfak şefleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise tesadüfi olmayan, amaçlı tipik örnekleme oluşturmaktadır (Baştürk ve Taştepe, 2013, s. 144). Amaçlı örnekleme yöntemi, konu hakkında yeterli bilgi ve tecrübeye sahip olduğu düşünülen kişiler ile görüşmelerin yapılmasına böylece konu hakkında derinlemesine bilgi edinmeye olanak sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 118).

Çalışmada, veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Form üç akademisyen ve üç eğitmen aşçının da görüşleri alınarak oluşturulmuştur. Çalışma için gerekli etik kurul izin belgesi 22.04.2022 tarihinde ve E-62310886-605.99-121809 sayı numarası ile Başkent Üniversitesi Etik Kurulu’ndan alınmıştır. Araştırmanın görüşmeleri 23.04.2021-02.05.2022 tarihleri arasında telefon, yüz yüze ve e-posta yolu ile Ankara’da restoran ve otel işletmelerinde faaliyette bulunan 20 mutfak şefi ile gerçekleştirilmiştir. Ses kayıtları dijital olarak kaydedilmiş ve saklanmıştır. Araştırma, Ankara ili ve belirli bir zaman aralığı ile sınırlı tutulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmede katılımcılara yöneltilen açık uçlu sorular aşağıdaki gibidir:

1. Mantarı mutfakta hangi yemeklerinizde kullanırsınız?
2. Mantarlar hangi yiyecek, ürün veya baharatla eşleştirilebilir ve mantarla birlikte kullanım/kullanmam dediğiniz ürünler nelerdir?
3. Mantarları, hangi sıklıkla ve nerelerde kullanırsınız?
4. Hangi çeşit mantarları, hangi formda kullanırsınız?
5. Hangi çeşit mantarları hangi biçimde kullanırsınız? (Pişirirsiniz?)
6. Mantarın yemeklerinize katkısını nasıl değerlendirirsiniz?
7. Mantar kullanarak yaptığınız bir yiyecek (ürün) tarifi paylaşabilir misiniz?
8. Bu Çalışmaya katılmadan önce Fonksiyonel Gıda kavramını biliyor muydunuz?
9. Mantarı fonksiyonel gıda olarak nasıl tanımlarsınız?
10. Mantarın fonksiyonel gıda olarak mutfakta kullanımı için önerileriniz nelerdir?

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya katılan restoran ve otel mutfak şeflerinin demografik bilgilerine yer verilmiştir. Tablo 1’de yer alan frekans analizine göre katılımcıların %80’i erkek, %20’si kadındır. Katılımcıların %90’ının 26-45 yaş arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %40’ı lisans, %25’i yüksek lisans, %25’i lise, %5’i ön lisans, %5’i orta öğretim mezunudur. Bunlara ek olarak katılımcıların %45’inin sektörde 25 yıldan daha fazla görev yaptığı, %35’inin 6-10 yıl, %10’unun 11-15 yıl, %5’inin 16-20 yıl, %5’inin ise 1-5 yıl görev yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik dağılımları

Demografik Özellikler	f	%	
Cinsiyet	Kadın	4	20,0
	Erkek	16	80,0
Yaş Grubu	26-35 yaş arası	9	45,0
	36-45 yaş arası	9	45,0
	46-55 yaş arası	1	5,0
	55'ten fazla	1	5,0
Eğitim Durumu	Yüksek lisans	5	25,0
	Lisans	8	40,0
	Ön lisans	1	5,0
	Lise	5	25,0
	Orta öğretim	1	5,0
Sektörde Çalışma Süresi	1-5 yıl arası	1	5,0
	6-10 yıl arası	7	35,0
	11-15 yıl arası	2	10,0
	16-20 yıl arası	1	5,0
	21-24 yıl arası	-	-
	25 yıl ve üzeri	9	45,0

Araştırma kapsamında mutfak şeflerine işyerlerinde mantar kullanma sıklıkları sorulmuştur. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların %60'ı mantarı her gün, %20'si haftada bir, %10'u gün aşırı, %5'i on beş günde bir, %5'i ayda bir kullandıklarını belirtmişlerdir.

Çalışmada şeflerin mantarı hangi yiyeceklerle eşleştirdikleri ve ayrıca mantarla birlikte kullandıkları ürünler sorulmuştur. Alınan bazı cevaplar şu şekildedir:

K1 “Mantara en çok yakışan ürünlerin sarımsak, biberiye ve patates olduğunu düşünmekteyim”

K3 “Mantarların sarımsak, zeytinyağı, tereyağı, krema gibi yağlı ürünlerle uyumlu olduğunu düşünüyorum”

K9 “Ben mantarları kırmızı et, tavuk, yumurta, süt, krema, peynir çeşitleri, sebzelere, baharatlardan biberiye, kekik, fesleğen, muskat, kırmızıbiber ve karabiberle kullanırım”

K19 “Mantarların baharatlardan kekik, zerdeçal, muskat, köri ile uyumlu olduğunu, süt, peynir, tereyağı, krema, soğan, maydanoz gibi ürünlerle de çok uyumlu olduğunu düşünüyorum”

Bulgulara göre, genel olarak katılımcılar mantarın tereyağı, krema gibi yağlı süt ürünleri ile uyumlu olduğunu, ayrıca başta sarımsak olmak üzere muskat, biberiye, kekik ve karabiber baharatları ile eşleştirilmesi gerektiğini düşünmektedirler.

Araştırmada şeflere mutfakta mantarı hangi ürün çeşitlerinde kullandıkları sorulmuştur. Katılımcılar bu soruya birden fazla cevap vermiştir. Elde edilen bulgulara Tablo 2’de yer verilmiştir. Sonuçlara göre katılımcıların %85’i ana yemek yapımında, %70’i garnitür yapımında,

%60’i sos yapımında, %45’i çorba yapımında, %45’i ara sıcak yapımında, %45’i dolgu malzemesi olarak, %30’u başlangıç ürünleri yapımında ve %20’si kahvaltılık ürünlerin yapımında mantar kullanmaktadırlar.

Tablo 2. Katılımcıların mantarları yemeklerde hangi şekilde kullandıklarının dağılımı

Katılımcı	Ana yemek	Garnitür	Çorba	Sos
K1		✓		
K2	✓	✓		✓
K3		✓	✓	
K4	✓	✓		✓
K5			✓	✓
K6		✓	✓	✓
K7	✓	✓	✓	✓
K8	✓			
K9	✓	✓	✓	✓
K10	✓			✓
K11	✓	✓	✓	✓
K12	✓			
K13	✓	✓	✓	
K14	✓			
K15	✓		✓	✓
K16	✓	✓		
K17	✓	✓		✓
K18	✓	✓		✓
K19	✓	✓		✓
K20	✓		✓	
f	17	14	9	12
%	85	70	45	60

Çalışma kapsamında mutfak şeflerine hangi çeşit mantarlar kullandıkları ve bu mantarları hangi formda kullanmayı tercih ettikleri sorulmuştur. Katılımcılar soruya birden fazla cevap vermiştir. Alınan cevaplar Tablo 3’te listelenmiştir. Tabloya göre şeflerin tamamı taze olarak kültür mantarı kullanmaktadır. Şeflerin taze mantar kullanım tercihlerinde kültür mantarın-

dan sonra istiridye mantarı ve kestane mantarının geldiği belirlenmiştir. Şeflerin %65’i dondurulmuş mantar kullandığını ifade etmiştir. Dondurulmuş mantar kullanan şeflerin daha çok Porçini mantar kullandığı tespit edilmiştir. Tabloya göre mutfak şeflerinin %55’inin kurutulmuş mantar kullandıkları saptanmıştır. Şefler, kurutulmuş olarak kullanılan mantarlarda

Şitake mantarı, Morel mantarı ve Porçini mantarının %75'i Trüf mantarı yağı kullanmaktadırlar. Bunları tercih etmektedirler. Bulgulara göre şeffe-

Tablo 3. Katılımcıların hangi mantar çeşitlerini hangi formda kullandıklarının dağılımı

	Taze	Dondurulmuş	Kurutulmuş	Yağ	*Diğer
K1	Kültür, Horoz, İstiridye, Şitake	Porçini,	Porçini	Trüf	
K2	Kültür, İstiridye	Porçini, Sarıkız	Morel, Şitake,	Trüf	
K3	Kültür, İstiridye, Kestane	Porçini,	Morel, Şitake,	Trüf	Mantar Miksi (Toz)
K4	Kültür, İstiridye, Kestane	Porçini,		Trüf	
K5	Kültür, İstiridye, Kestane	Porçini,	Şitake	Trüf	Porçini, Cincile (Konserve)
K6	Kültür, İstiridye, Porçini, Trüf	Porçini,Şitake	Porçini, Şitake	Trüf	
K7	Kültür, İstiridye, Kestane, Kanlıca, Trüf	Porçini,	İstiridye, Şitake	Trüf	
K8	Kültür				
K9	Kültür, İstiridye, Kestane, Porçini		Porçini, Şitake	Trüf	
K10	Kültür, İstiridye, Porçini				
K11	Kültür, İstiridye, Kestane, Şitake	Sarıkız	Porçini, Morel	Trüf	
K12	Kültür, İstiridye, Kestane, Kanlıca				
K13	Kültür, İstiridye, Kestane, Şitake	Porçini,	Sarıkız, Porçini, Morel, Kanlıca	Trüf	
K14	Kültür, İstiridye, Domalan				
K15	Kültür, İstiridye, Kestane	Sarıkız, Kanlıca	Porçini, Morel, Şitake	Trüf	Porçini (Toz)
K16	Kültür, İstiridye, Kestane,	Porçini		Trüf	Porçini(Toz)
K17	Kültür			Trüf	
K18	Kültür, İstiridye, Kestane, Porçini	Porçini	Porçini, Morel, Şitake	Trüf	
K19	Kültür, İstiridye, Kestane, Kanlıca	Porçini	Morel	Trüf	
K20	Kültür, İstiridye		Şitake		
f	20	13	11	15	4
%	% 100	% 65,0	% 55,0	% 75,0	%20,0

Tablo 4. Katılımcıların hangi mantarları nasıl pişirdiklerinin dağılımı

	Sote	Izgara	Fırında	Haşlama	Paneleyerek derin yağda	Çiğ
K1	Şitake, Porçini, Ho- roz	Kültür, İstiridye, Porçini		Kültür	Kültür, İstiridye	
K2	Kültür, Porçini	Kültür, Sarıkız	Kültür, Sarıkız			
K3	Kültür, Parçini, Şitake, Morel	Kültür, İstiridye	Kültür	Kültür	Kültür	
K4	İstiridye, Kestane, Porçini	İstiridye			Kültür	
K5	Kültür, Kestane, İstiridye, Porçini, Cincile	İstiridye				Kültür
K6	Kültür, Porçini Şitake	Kültür, İstiridye				Trüf
K7	Kültür, Porçini Şitake	Kültür, İstiridye, Kanlıca, Kestane	Kültür, İstiridye, Kestane	Kültür	Kültür, Kestane İstiridye,	Trüf, Kültür
K8	Kültür			Kültür		
K9	Kültür, İstiridye, Kestane, Morel	Kültür, Porçini, İstiridye,	Kültür			
K10	Kültür, İstiridye	Porçini, Şitake				
K11	Sarıkız, Şitake	Kültür, İstiridye	Kültür, Kestane			
K12	Kültür, Kanlıca, Kes- tane	Kanlıca, Kestane	Kültür, İstiridye			
K13	Domalan, Kanlıca Sarıkız, Morel	Kültür, İstiridye, Porçini, Kestane	Kültür, Domalan,			
K14	Kültür, Domalan İstiridye,	Kültür, İstiridye, Domalan	Kültür, İstiridye		Kültür	
K15	Sarıkız, Kültür, Do- malan, Şitake	Kestane		Kültür	Kültür, Doma- lan	
K16	Morel, Domalan, Kanlıca	İstiridye	Kültür, Kestane İstiridye			
K17	Kültür					
K18	Porçini, Kestane, Morel, Şitake	Kültür, İstiridye, Kestane	Kültür, İstiridye		Kültür	
K19	Porçini, Morel, Do- malan, Şitake	Kültür, İstiridye, Kanlıca,		Kültür	Kanlıca, Kültür, İstiridye	
K20	Kültür, İstiridye, Morel	Kültür, İstiridye	Kültür, İstiridye		Kültür	
f	20	18	11	6	9	3
%	100	90	55	30	45	15

Araştırma kapsamında katılımcılara hangi mantarları nasıl pişirdikleri sorulmuş ve soruya birden fazla verilen cevaplar Tablo 4'te listelenmiştir. Tabloya göre şeferin tamamının so-

teleme tekniği kullandığı tespit edilmiştir. Bu teknikten sonra en çok tercih edilen teknikler sırası ile %90 oranında ızgara, %55 oranında fırınlama, % 45 oranında paneleyerek pişir-

me, %30 oranında haşlama ve %15 oranında çiğ olarak mantar kullanımı olmuştur. Mutfak şeflerinin soteleme ve ızgarada pişirme yönteminde kullandıkları mantar türlerinin belirli bir grupta toplanmadığı, şeflerin tercih ettiği mantarlara göre şekillendiği görülmektedir. Kültür mantarının bütün teknikler kullanılarak pişirilen tek mantar türü olduğu, ayrıca şefler tarafından haşlama tekniğinin sadece kültür mantarına uygulandığı belirlenmiştir (Tablo 4). Çiğ mantar kullanımının ise sadece Trüf ve Kültür mantarına uygulandığı tespit edilmiştir.

Çalışmada, katılımcılara mantarların yemeklere katkısını nasıl buldukları sorulmuştur. Katılımcılar soruya birden fazla cevap vermiştir. Alınan cevaplar Tablo 5'te listelenmiştir. Tabloya göre mutfak şeflerinin tamamı mantarların yemeklerine lezzet katkısı yaptığını düşünmektedir. Mutfak şefleri, lezzetten sonra mantarların yapılan ürünlere katkısını sırasıyla %80 oranında aroma, %75 oranında umami, %45 oranında doku, %35 oranında görünüş, %30 oranında kıvam olarak belirtmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların mantarların yemeğe olan katkısı hakkındaki düşünceleri

	Lezzet	Görünüş	Doku	Aroma	Umami	Kıvam
K1	✓			✓		
K2	✓	✓				
K3	✓	✓	✓	✓	✓	
K4	✓	✓		✓		
K5	✓		✓			✓
K6	✓			✓	✓	
K7	✓				✓	✓
K8	✓	✓	✓	✓	✓	✓
K9	✓				✓	
K10	✓			✓	✓	✓
K11	✓			✓	✓	
K12	✓		✓	✓	✓	
K13	✓		✓	✓	✓	✓
K14	✓			✓	✓	
K15	✓	✓		✓	✓	
K16	✓	✓	✓	✓	✓	
K17	✓			✓	✓	✓
K18	✓	✓	✓	✓	✓	
K19	✓		✓	✓	✓	
K20	✓		✓	✓	✓	
f	20	7	9	16	15	6
%	100	35	45	85	75	30

Araştırmaya katılan şeflerden bazılarının mantarların yemeğe olan katkısı ile ilgili ifadeleri şu şekilde olmuştur:

K3 “Lezzet açısından mantar kullanıldığı yemeklerde çok farklı çeşidi olmasından dolayı çok farklı lezzetler içermektedir”

K9 “Yoğun ve doğal umami tat içermesinin yanında zengin aromatik (uçucu) bileşikler de barındırması nedeniyle koku ve algılanan lezzet üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır”

K13 “Umami mantarın ön plana çıkan özelliklerinden biridir ayrıca özellikle çorbalarda ve soslarda kıvam artırıcı olarak kullanılabilir”

K18 “Mantar yemeğe derin ve mineral bir tat katar ve aromaları güçlendirir”

Bulgulara göre katılımcılar, genel olarak mantarların yemeğe lezzet ve aroma katarak yemeği zenginleştirdiğini düşünmektedirler. Ayrıca mantar türlerinin fazla olması ve her mantarın kendine has aroma ve tada sahip olması, mantarın mutfaklarda şefler tarafından sıklıkla tercih edilme sebebinin oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında katılımcılara çalışmaya katılmadan önce fonksiyonel gıda kavramını bilip bilmedikleri sorulmuştur. Katılımcıların %70’i fonksiyonel gıda kavramını bildiklerini ifade ederken, katılımcıların %30’u ise bu kavramı bilmediklerini ifade etmişlerdir.

Çalışma kapsamında mutfak şeflerinin mantarı fonksiyonel gıda olarak (sağlıkla ilgili faydalarını) nasıl tanımladıkları sorulmuştur. Şeflerin verdiği bazı cevaplar şu şekildedir:

K3 “Mantarın yoğun bir vitamin ve protein kaynağı olduğunu düşünüyorum”

K5 “Mantarlar doğada kendiliğinden yetişiyor. Dolayısıyla insan faktörü olmadığı için bir hazır gıda veya endüstriyel bir ürün değiller. Bu açıdan bakıldığında çok sağlıklı gıdalardır”

K6 “Mantarların sağlıklı ve doğal içeriklere sahip, doğal bir şifa kaynağı olduğunu düşünüyorum”

K7 “Diyet mutfağında kullanılan çok değerli

bir üründür mantar”

K8 “A, B, D, K vitaminleri, kalsiyum, potasyum, bakır ve fosfat mineralleri bakımından oldukça zengin bir besindir. Bağışıklık sistemine önemli desteği bulunmaktadır”

K9 “Mantar türleri özellikle protein, mineral ve vitamin açısından zengin oldukları için önemli bir fonksiyonel gıda olarak kabul edilebilir”

K11 “Mantar Anti-Kanser savaşçısıdır. Kemiklerin güçlenmesine ve enerji ihtiyacına büyük desteği vardır”

K12 “Mantar, bitkisel proteindir. Et yemeyenler için güzel bir protein kaynağıdır”

K15 “Bağışıklık sistemini güçlendirici güçlü bir beta glukan kaynağı ve kalorisi düşük bir besin olarak”

K18 “İçerdiği mineral, vitamin ve antioksidanlar sayesinde kalp, kas ve kemik sağlığı açısından önemli bir yiyecektir”

K19 “Protein açısından zengin ve kolesterol açısından düşük olması sebebiyle kırmızı et için iyi bir ikame olduğunu düşünüyorum. Bunun yanında zengin bir lif kaynağıdır. Klorofilleri olmadığı için bağımsız olarak şeker, yağ ve nişasta gibi organik madde oluşturma yetenekleri bulunmadığından sağlıklı bir üründür”

Bulgulara göre katılımcılar, genel olarak mantarların bir fonksiyonel gıda olarak önemini

farkındadırlar. Ayrıca mantarların sağlığa olan birçok yararını bilmektedirler.

Çalışma kapsamında mutfak şeflerine mantarın fonksiyonel gıda olarak mutfakta kullanımı için önerilerinin neler olduğu sorulmuştur. Alınan cevaplardan bazıları şöyledir:

K1 “Yüksek oranda protein içeriği sebebiyle dengeli olabilmesi için etle değil sebze ile birlikte kullanılmasını ve vejetaryen beslenme menülerinde daha fazla yer almasını öneriyorum”

K2 “Tek başına kullanılmasını öneriyorum. Uygun pişirme yöntemlerinin uygulanması gerekiyor fazla pişirerek besleyici özelliklerinin kaybetmesinin önüne geçmemiz gerekiyor”

K3 “Kullanımının artırılması, kullanım çeşitliliğinin çoğaltılması, farklı mantar çeşitliliğinin yararlanılarak daha fazla çeşidin kullanılması sadece yerel tüketimde kalmaması gerekiyor”

K4 “Glüten içermediği için çölyak hastalarının kullanımı için ideal bir gıda. Ayrıca vejetaryenler için alternatif gıda. Bu yüzden bu tarz özel diyet menülerinde daha fazla kullanılmalı”

K5 “Özellikle yetiştiriciliği yapılamayan, sadece toplanabilen mantarlar pişirilerek konserve hale getirilip daha sonra kullanılabilirler. Böylelikle kullanım yeri ve zamanı genişletilebilir”

K6 “Mantar daha çok ve tazeysen kullanılmalı. Doğru pişirilmeli saatlerce çok pişirilmemeli, mecbur kalmadıkça kuru ve don kullanmamalı, mutfaklarda kullanımını yaygınlaştırmalıyız”

K7 “Şefler tarafından çok az yöresel mantar kullanımı var. Tedarik sorunları var. Tedarik sorununun çözülmesi ve şeflerin menülerinde çok daha fazla yöresel mantara yer vermesi gerekir”

K8 “Kullanımının yaygınlaşması için özellikle mutfak şefleri tarafından faaliyetler, organizasyonlar, festivaller düzenlenmeli”

K9 “Mantar türleri sahip oldukları protein ve lezzet nedeniyle vegan ve vejetaryen beslenme için kırmızı ete önemli bir alternatif olarak kullanılabilir”

K10 “Dehidrasyon ile kurutulup toz haline getirilen mantar, baharat gibi fonksiyonel olarak tüm kullanım alanlarında aromatik olarak kullanılabilir”

K19 “Hassas bir ürün olan mantarın ısıl işleme maruz bırakılmadan tüketilmesinin yolları bulunmalı, kullanım alanı zenginleştirilmelidir”

Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların %60'ı mantarı her gün, %20'si ise haftada bir kullanmaktadır. Katılımcıların mantarla en çok uyumlu buldukları ürünler tereyağı, krema, süt, peynir ve et olurken, mantarla birlikte en çok kullandıkları baharatlar sarımsak, karabiber, muskat, biberiye, kekik olarak tespit edilmiştir. Mutfak şefleri mantarı en çok ana yemek yapımında (%85) ve garnitür yapımında (%70) kullanmaktadır. Katılımcıların mantar kulları, en çok taze mantar (%100), mantar yağı (%75) ve dondurulmuş mantar (%65) olarak tespit edilmiştir. Mutfak şeflerinin mantar pişirmek için en çok soteleme yöntemini (%100) ve ızgarada pişirme yöntemini (%90) tercih ettikleri belirlenmiştir. Katılımcılar, mantarların yapılan ürünlere katkılarını en çok aroma (%80) ve umami (%75) şeklinde belirtmişlerdir. Bulgulara göre katılımcıların %70'i fonksiyonel gıda kavramını bildiklerini, %30'u ise bu kavramı bilmediklerini ifade etmişlerdir.

Araştırma sonuçlarına göre mutfak şefleri, fonksiyonel gıda olarak mantarın mutfaklarda

kullanımının yaygınlaşması ve mantarın iyi bir gıda olmasının yanında fonksiyonel özelliklerinin de bilinmesi konusunda çalışmalar yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Mantarların pişirme esnasında fonksiyonel özelliklerinin kaybolmamasına da dikkat etmek gerektiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca mutfak şefleri, Türkiye'nin yöresel mantar açısından zengin bir ülke olmasına rağmen bu mantarların ticari mutfaklarda kullanımının sınırlı olduğunu aktarmışlardır. Bunlara ek olarak, yöresel mantarların şefler tarafından yeteri kadar bilinmediğini ve yöresel mantarların temininde tedarik sorunları yaşandığını belirtmişlerdir. Katılımcılar, mantar kullanımının yaygınlaşması için mantar festivalleri ve şenliklerin artırılması gerektiğini, mutfak şeflerinin menülerinde değişik formlarda ve farklı çeşitlilikte mantarların yer alması gerektiğini ifade etmişlerdir. Çalışmanın bu sonuçları, Erdem vd.(2018)'nin restoran mutfaklarında mantar kullanımı yöresel mantarlar kapsamında inceledikleri çalışmalarıyla ve ayrıca Eren vd. (2017)'nin gastronomik açıdan Türkiye'de yenilebilir yabani mantarları araştırdığı çalışmalarında ortaya konulan sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Küçük-yaman, Demir ve Bulgan'ın (2018) mutfak şeflerinin yöresel ürünlere ilgisini inceledikleri araştırmada, çalışmaya katılan mutfak şeflerinin sadece %36'sının yöresel mantar kullandığını belirlemişler ve kullanılan bu mantarların ana yemek yanına garnitür olarak değerlendirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç, çalışmada elde edilen şeflerin %70 oranında mantarı garnitür olarak da değerlendirdikleri sonucu ile örtüşmektedir. Ayrıca mutfak şefleri mantarları, vejetaryen beslenme ve diyet menüleri gibi farklı kullanımlar için yüksek potansiyele sahip bir gıda olarak nitelendirmişlerdir. Bu çalışma, Ankara ili ve belirli bir tarih aralığı ile sınırlı tutulmuştur, sonraki yapılacak çalışmalarda farklı iller veya bölgeler araştırılabilir, ayrıca mutfaklarda mantar kullanımlarının mevsimsel olarak değişiklikleri incelenebilir. Çalışmanın katılım-

cılarını mutfak şefleri oluşturmaktadır, sonraki çalışmalar müşteri veya ev halkı gibi farklı grupların katılımı ile ve ayrıca farklı araştırma yöntem teknikleri kullanılarak yapılabilir.

Kaynakça

Acay, H., (2018). Yenilebilen yabani mantar *Morchella esculenta* (L.) Pers.'nin besinsel kalitesi ve biyoaktif özelliklerinin değerlendirilmesi. *Mantar dergisi*, 9(2), 95-105.

Akbaba, A., Çetinkaya, N. (2018). Gastronomi ve Yiyecek Tarihi. Ankara: Detay Yayıncılık.

Akkara, M., Tosun, H. (2014). Funguslardan elde edilen endüstriyel ürünler. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 9(2), 46-53.

Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.

Baştürk, S., Taştepe, M. (2013). *Evren ve örneklem.* İçinde: S. Baştürk (Ed.). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (ss. 129-159). Ankara: Vize Yayıncılık.

Bennett, J. W. (1998). Mycotechnology: The role of fungi in biotechnology. *Journal of Biotechnology*, 66(2-3), 101-107.

Bulam, S., Pekşen, A., Üstün, N. Ş. (2019). Yenilebilir ve tıbbi mantarların gıda ürünlerinde kullanım potansiyeli. *Mantar Dergisi*, 10(3), 137-151.

Diyabalanage, T., Mulabagal, V., Mills, G., DeWitt, D. L., Nair, M. G. (2008). Health-beneficial qualities of the edible mushroom, *Agrocybe aegerita*. *Food Chemistry*, 108(1), 97-102.

Doğan, N., Doğan, C., Bilgin, S., Hayoğlu, İ., Dağıstanlı, Ö. (2015). *Pleurotus Ostreatus*'tan

mantar tozu üretiminde kurutma işleminin yanıt yüzey yöntemi kullanılarak optimizasyonu. *Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 21(9), 433-437.

Erdem, Ö., Bayram, F., Çiftçi, B., Kemer, A. K. (2018). Mutfak şeflerinin yöresel mantarları tanıma ve kullanım durumlarına ilişkin keşifsel bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 6/Special issue3 (2018), 225-239.

Eren, E., Pekşen, A. (2014). Türkiye’de kültür mantarı üretimi, sorunları ve çözüm yolları. 1. Ulusal Mikoloji Günleri. 1-4 Eylül 2014, Erzurum, Türkiye. Özet Kitabı, s.29.

Eren, R., Süren T., Kızıleli, M. (2017). Gastronomik açıdan Türkiye’de yenilebilir yabancı mantarlar üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Turizm Akademik Dergisi*, 4(2), 77-89.

Hawksworth, D. L. (2001). The magnitude of fungal diversity: the 1.5 million species estimate revisited. *Mycological Research*, 105(12), 1422-1432.

Kasım, M. U., Kasım, R. (2019). Ganoderma (*Reishi*)(*G. lucidum*)“Ölümsüzlüğün Mantarı”. 8 th International Vocational Schools Symposium. 11-13 Haziran 2019, Sinop, Türkiye. Bildiri kitabı, s.679-684.

Kırmızıkuşak, D., Sarper, F. (2021). Fonksiyonel bir gıda: Shiitake mantarı (*Lentinula edodes*). *Mantar Dergisi*, 12(2), 218-222.

Küçükyaman, M. A., Demir, Ş. Ş., Bulgan, G. (2018). Mutfak şeflerinin yöresel ürünlere ilgisi: Isparta örneği. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 86-103.

Gül, B., Sağdıç, O., Özkan, K. (2021). Fermentasyonun mantar turşusunun biyoaktivitesi

ve çeşitli özelliklerine etkisi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (21), 333-340.

Leedy, P.D., Ormond, J.E. (2015). Practical Research Planning and Design. 11th Edition. Boston: Pearson Education International

Meral, R., Doğan, İ. S. (2009). Fonksiyonel öneme sahip doğal bileşenlerin unlu mamullerin üretiminde kullanımını. *Gıda*, 34(3), 193-198.

Merriam, B. (2015). Nitel Araştırma. Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber. Ankara: Nobel Yayınları

Money, N. P. (2016). Are mushrooms medicinal? *Fungal Biology*, 120, 449–453.

Özdemir, C. (2010). Mantar Yetiştiriciliği. Samsun İl Tarım Müdürlüğü. https://samsun.tarimorman.gov.tr/Belgeler/Yayinlar/Kitaplarimiz/mantar_yetistiriciligi.pdf

Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.

Öztürk, A., Çopur, Ö. U. (2009). Mantar bileşenlerinin teröpatik etkileri. *Bahçe*, 38(1), 19-24.

Pegler, D. N. (2002). Useful fungi of the world: the ‘Poor man’s tuffles of Arabia’and ‘Manna of the Israelites’. *Mycologist*, 16(1), 8-9.

Sığrı, Ü. (2021). Nitel Araştırma Yöntemleri. (Genişletilmiş 2. Baskı). İstanbul: Beta Yayınevi.

Turp, G. Y., Boylu, M. (2018). Tıbbi ve yenilebilir mantarlar ve et ürünlerinde kulla-

nımı. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 28(1), 144-153.

Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilen nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 6(24), 543-559.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.