

Vegan Özellikli Reçetelerin Derlenmesi: Muğla İli Örneği* Compilation of Vegan Special Recipes: The Case of Muğla Province

Berfin Hano¹, Selma Atabey²

DOI: [10.59445/ijephss.1658934](https://doi.org/10.59445/ijephss.1658934)

Atf / Cite: Hano, B., Atabey, S. (2025). Vegan özellikli reçetelerin derlenmesi: Muğla ili örneği, *International Journal of Economics, Politics, Humanities & Social Sciences*, 8(4), 280-294, <https://doi.org/10.59445/ijephss.1658934>

Araştırma Makalesi / Research Article

Makale İlk Gönderim Tarihi / Recieved (First): 16.03.2025

Makale Kabul Tarihi / Accepted: 06.07.2025

Lisans Bilgisi / License Information: Bu çalışma, Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY NC) ile lisanslanmıştır. / *This work is licensed under Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License (CC BY NC).*

İntihal Kontrolü / Plagiarism Checks: Bu çalışma, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir. / *This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.*

Özet

Beslenme alışkanlığı toplum ve aile tarafından bireye doğduğu andan itibaren kazandırılır ve damak tadı bu yönde gelişir. Sağlık, benimsenen hayat tarzı, yaşanılan çevre, çevresel duyarlılık, hayvanları sevmek, popülerite ve daha birçok etken nedeniyle farklı bir beslenme tarzı seçilebilir. Farklı beslenme tarzlarından biri de vegan beslenmedir. Vegan yaşam tarzını benimseyen insanlar, bulunduğu toplumun yemek klasiklerinden farklı olarak hayvansal ürünlerin yer almadığı yemekleri tercih etmektedir. Bu tercihi yapanların sayısının artması mutfak kültürünü etkilemektedir. Vegan beslenen bireyler artıkça, hayvansal besin de içeren yöresel yemekler yerine vegan yemekler tercih edilmesi sonucunda yöresel yemeklerin değişmesine veya yok olmasına sebep olabilir. Çalışmanın amacı Muğla yöresel yemekleri içerisinde, farklı yemek gruplarında vegan özellik gösteren yemeklerin tespit edilmesidir. Muğla, turistlerin tercih ettiği bir turizm kenti olması ve zengin bir mutfaka sahip olması nedeniyle tercih edilmiş ve çalışma Muğla yemekleri örneğinde yapılmıştır. Nitel araştırma deseninde yapılan çalışma doküman analizi yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Tariflerin içerikleri incelenmiş ve hayvansal ürünlerin bulunmadığı yemekler kayıt altına alınmıştır. Tarama yapılan kaynağa göre 451 tarifi 180'inin vegan özellik gösterdiği tespit edilmiştir. Uyarlanabilecek yemeklerin dönüştürülmesi ile bu sayı daha da artabilmektedir. Analiz sonuçlarına göre Muğla yemeklerinin, vegan beslenen bireylerce tercih edilebilir yöresel örneklerden biri olduğunu söylemek mümkündür. Bu durum yöresel yemeklerin tanıtımı ve geleceğe taşınması için faydalanılabilecek yöntemlerden biri olarak kullanılabilir. İlave olarak vegan beslenmeyi tercih edenler için gastro rota oluşturularak Türk mutfağının tanıtımına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Muğla Mutfağı, Vegan Mutfak, Yöresel Mutfak, Türk Mutfağı, Gastro Turizm

Abstract

Nutrition is taught to the individual by the society and family from the moment they are born, and their taste develops in this direction. A different diet may be chosen due to health, adopted lifestyle, living environment, environmental sensitivity, loving animals, popularity and many other factors. One of the different diets is vegan diet. People who adopt a vegan lifestyle prefer dishes that do not contain animal products, unlike the food classics of their society, and the increase in the number of people who make this choice may affect the culinary culture. It may be one of the situations that may cause local dishes to change or disappear as a result of the increase in preference over time. The aim of the study is to determine the vegan dishes from Muğla

* Bu çalışma TÜBİTAK 2209 A "Muğla Yöresel Yemeklerinde Vegan Özellik Gösteren Yemeklerin Tespiti ve Yöresel Vegan Ürün Geliştirme" isimli öğrenci projesinden hazırlanmıştır. Proje no: 1919B012332100 TÜBİTAK 2209 A. Çalışma etik kurul izni gerektirmeyen araştırmalar kapsamında olması nedeniyle etik kurul beyanı verilmemiştir / *This study was prepared from the student project titled TÜBİTAK 2209 A "Detection of Vegan Dishes in Muğla Local Cuisine and Development of Local Vegan Products". Project No: 1919B012332100 TÜBİTAK 2209 A. The study does not need ethics committee approval; thus, an ethics committee statement has not been submitted.*

¹ Önlisans Öğrencisi / Associate Student, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Ortaca Meslek Yüksekokulu, Aşçılık programı, Muğla Sıtkı Koçman University / Ortaca Vocational High School, Department of Cookery, Muğla, Türkiye, berfinhano@posta.mu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0519-4185>.

² Sorumlu Yazar / Corresponding Author, Doç. Dr. / Assoc. Prof., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Ortaca Meslek Yüksekokulu, Aşçılık programı, Muğla Sıtkı Koçman University / Ortaca Vocational High School, Department of Cookery, Muğla, Türkiye, selmaatabey34@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7676-1760>.

local dishes, and to determine how many vegan dishes are found in which food groups in the registered local dishes. Muğla was chosen because it is a touristic city preferred by tourists and has a rich cuisine, and the study was conducted on the Muğla food sample. The study, which was conducted in a qualitative research design, was conducted using the document scanning method. The contents of the recipes were examined and dishes that did not contain animal products were recorded. According to the source scanned, it was determined that 180 of the 451 recipes had vegan features. With the transformation of adaptable dishes, it is possible to say that Muğla dishes are one of the regional examples that can be preferred by those who eat vegan. This can be used as one of the methods that can be used to promote and carry these local dishes into the future. Additionally, it can contribute to the promotion of Turkish cuisine by creating a gastro route for those who prefer a vegan diet.

Keywords: Muğla Cuisine, Vegan Cuisine, Local Cuisine, Turkish Cuisine, Gastro Tourism.

1. Giriş

Beslenme şekli bir tercihtir ve farklı birçok etken bu tercihleri etkilemektedir. Çölyak hastalığı olan bireylerin özel beslenme ihtiyaçları örneğinde olduğu üzere vegan yemekler tercih edilebilmektedir (Şimşek vd., 2020: 52). Sağlık, damak tadı, beğeniler, çevreci yaklaşımlar, hayvanları koruma veya ekolojiye sahip çıkma düşüncesi, bulunulan toplumun kültürü, inanışlar gibi nedenlerle beslenme tercihleri şekillenmektedir. Hayvanları koruma veya çevreci yaklaşımlarla vegan mutfak, son dönemlerde dikkat çeken beslenme tercihlerinden biri olmuştur. Ancak toplumsal beslenme tercihinde hayvansal ürünler, bitkisel ürünler karması söz konusudur. Vegan beslenmeyi sağlık veya kişisel tercihleri nedeniyle seçenlere yönelik mutfak araştırmaları ve vegan ürün üretimi ile ilgili araştırmalar literatürde mevcuttur. Ancak yöresel yemekler içerisinde vegan özellik gösteren yemeklerin tespiti yönelik çalışma literatürde görülememiştir. Vegan mutfak kısıtları olan bir mutfak olması nedeniyle, yöresel yemeklerden vegan özellik gösterenlerin tespiti vegan yemek alternatiflerini artıracaktır. Aynı zamanda bu çeşitlilik, var olan yemeklerle olacağı için kültürden uzaklaşmadan gerçekleşecektir. Muğla’da, bulunulan bölge nedeniyle bazı yerlerde ağırlıklı hayvansal ürünler tercih edilirken, bazı yerlerde bitkisel ürünlerin yoğunlukta olduğu bilinmektedir. Yöresel yemeklerde vegan beslenmeye yönelik yemekler var olmasına rağmen, vegan özellik göstermeyen yemeklerde oldukça fazladır. Çalışmada Muğla mutfağına ait yemeklerin vegan mutfak açısından değerlendirilmesi ve vegan özellik gösteren yemeklerin tespiti amaçlanmıştır. Çalışma, literatürdeki vegan özellik gösteren yöresel yemeklerin varlığına farkındalık yaratarak diğer bölgelerde de benzer çalışmaların yapılabilmesine öncülük edebilir, literatüre ve alana katkı sağlayabilir.

2. Kavramsal Çerçeve

Günümüz dünyasında giderek artan vejetaryen ve veganlık sadece bir beslenme tarzı değil aynı zamanda bir yaşam biçimi, etik duruş olarak düşünülmektedir. Vejetaryen çoğunlukla bitkisel kaynaklı beslenen, kısıtlı miktarda süt ürünleri, yumurta, bal gibi hayvansal gıdaları tüketen bireyleri ifade etmektedir. Vegan beslenme ise hayvansal gıdaların tamamen tüketimden çıkartıldığı bir beslenme şeklidir (Ayyıldız ve Sezgin, 2021: 1). Vegan Derneği’nin Dernek Muhtırası’na göre vegan olmak, bir şeye bağlı olmak anlamına gelir. Mümkün ve uygulanabilir olduğu ölçüde, yiyecek, giyim veya başka bir amaç için hayvanların her türlü sömürsünü ve zulmünü dışlamayı amaçlayan felsefe, insanların, hayvanların ve çevrenin yararına hayvan içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını teşvik eder. Diyet terimleri açısından, tamamen veya kısmen hayvanlardan elde edilen tüm ürünlerden vazgeçme uygulamasını ifade eder (Wright, 2017). Örneklendirici bir tanımlamayla et, tavuk, balık, deniz ürünleri, bal, yumurta, süt ürünleri ve süt gibi tüm hayvansal ürünlerin kullanımından kaçınılan bir beslenme şeklidir (İlgaz vd., 2016: 45). Veganlık sadece beslenme şekli olarak değil, hayvanların kullanıldığı her türlü üretimi reddetmektedir. Bunu benimseyenler hayvanlar üzerinde test edilerek geliştirilen ürünleri kullanmaz, hayvanların kullanıldığı gösterilere gitmezler (Çetin, 2014: 2, Yegen ve Aydın, 2018: 96). İnsanların vegan hayat biçimini tercihlerinde farklı sebeplerden bahsetmek mümkündür. Kimi dini inançları nedeniyle (Sünnetçioğlu vd., 2017: 242), kimi ete duydukları tikslenme veya hayvan zulmüne karşı durma isteğiyle (Petti vd., 2017: 230) veganlığı tercih etmektedir.

İlk olarak İngiliz sanatçı Donalt Watson tarafından 1944 yılında “vegan” terimi kullanılmış (Kınıkoğlu, 2016:15), günümüze gelene kadar da hem hayat biçimi olarak tercih eden hem de bilimsel araştırmalarına konu eden sayısı katlanarak artmıştır (Leitzmann, 2014: 500). Bir kimlik kategorisi ve bir yaşam tarzı olarak veganlık, özellikle batıda, tarıma bağımlı olan kapitalist bir sistem ve onu bozucu olarak görülen, çevresel açıdan sorumlu tüketici seçimlerine izin veren bir özne konumu oluşturmaktadır. Dahası, veganlık, ünlülerin destekleri ve evrensel olarak kabul edilen sağlık yararları yoluyla giderek daha görünür hale gelmiştir (Wright, 2017).

3. Literatür Tarama

Avcı ve toplayıcı yaşam biçiminden yerleşik hayata geçilmesi ile birlikte hayata dahil olan zirai bitkiler, fotosentez ile güneşten aldıkları fiziksel enerjiyi kimyasal bağ enerjisine dönüştürür. İnsanlar da hayvanlar da bu enerji olmadan yaşayamamaktadır. Bitkiler insanlık tarihi boyunca bu nedenle gıda, giyim ve hastalıkların tedavisi için vazgeçilmez olmuştur (Çetiner, 2015: 25). Bu durum günümüz vegan anlayışıyla örtüşmektedir. Vegan beslenmeyi benimseyenler ise daha sağlıklı olduklarını düşünmektedir (Sünnetçioğlu vd., 2017: 242). Bu düşünceleri literatürdeki bazı çalışmalarla desteklenmektedir. Literatürde metabolik hastalıklar kaynaklı ölümlerin oranında azalma sağladığı, düşük vücut kitle indeksine neden olduğu (Çetin, 2014:10), kolon kanseri riskini azalttığı (Şanlıer ve Ertaş, 2018: 137) gibi sonuçları görmek mümkündür. Ancak tam tersi bir şekilde bu beslenme tarzını benimseyenlerin yeterli ve dengeli beslenemediğini iddia eden çalışmalar da literatürde görülebilmektedir. Vegan beslenmede alınan besinlerin daha düşük kalitede protein içermesi nedeniyle yetersiz kaldığı, hayvansal gıdalardaki kaliteli protein ile birlikte kalsiyum, demir, B 12 vitamini gibi mineral vitaminlerin olması gerekenden az olduğu vurgusunun yapıldığı çalışmalar da mevcuttur (Şanlıer ve Ertaş, 2018: 137). Özel diyetler gerektiren durumlara yönelik Dikme (2023) yaptığı çalışmada yaşlılarda vegan beslenmeyi değerlendirmiştir. Sağlıklı bir diyet olmasına rağmen, protein içeriğinin az olması nedeniyle, vegan beslenmenin kas kaybı riskine neden olduğunu ifade etmiştir (Dikme, 2023: 178). Bir diğer çalışmada sporcuların vegan beslenmesi işlenmiş ve sporcular için faydalı olabilecek bir tercih olduğu, karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin avantaj sağlayabileceği ancak güç sporları için protein ihtiyacı oluşabileceği sonucu çıkartılmıştır (Altundağ ve Payas, 2021: 15). Günümüzde yemekler gastro turizmde çekicilik oluştururken aynı zamanda diğer turizm türlerinde tamamlayıcı konumdadır. Turizmde vegan menüleri değerlendiren bir çalışmada farklı kültürler ve ihtiyaçlara yönelik beslenmeye ve hayvan refahına dikkat çekilmiştir (Dilek, 2018: 14-15). Literatürde vegan mutfakla ilgili bir diğer çalışma konusu ise profil araştırmalarıdır. Vegan menüye sahip Gabo cafe'nin değerlendirildiği çalışmada müşteri profilinin önemli ölçüde kadınlardan oluştuğu ifade edilmiştir (Gürhan, 2023: 90). Yöresel yemeklerin vejetaryen mutfaka göre değerlendirildiği çalışmada ise Giresun özelinde değerlendirme yapılmış, ot ve sebze yemekleri nedeniyle vejetaryen beslenme açısından ön plana çıkabileceği şeklinde sonuçlandırılmıştır (Sezgin ve Ayyıldız, 2019: 579). Bu çalışma literatürde yöresel yemeklerde vejetaryen yemekleri değerlendirdiği görülen tek çalışma olup vegan özellik gösteren yöresel yemeklerle ilgili bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Bitkisel üretimin ekolojik çevreye faydalı olduğu düşünülmektedir. Aymankey ve Topal (2022) yaptığı çalışmada gastronomide sürdürülebilirlik için sera gazı salınımını, karbon ve su ayak izini artıran hayvansal üretim yerine, bitkisel gıda tercih edilmesi gerekliliğini ifade etmiştir.

Kültür, toplumları birbirlerinden farklı kılar. Her toplumun kendine has özellikleriyle oluşan kültürel değerlerin içerisinde mutfak kültürü önemli yer tutmaktadır (Long, 2004: 24). Toplumun beslenme alışkanlıkları, kullandıkları araç gereçler, pişirme teknikleri, gıda ürünleri mutfak kültürünün temel öğeleridir (Güler, 2010: 24). Bölgeden bölgeye farklılık gösteren mutfak kültürü, yaşanan coğrafyanın sağladıklarıyla beraber, toplumun tarihi, aldığı göçler, yaptığı savaşlar, inanışları ile beslenerek şekillenir. Yöresel mutfak mirasının ve yöresel yemeklerin geleceğe taşınabilmesi bu açıdan önemlidir.

Muğla, coğrafi konumu itibarıyla Ege ve Akdeniz bölgeleri birleşim noktasında bulunan ve dolayısıyla her iki bölge özelliklerini taşıyan bir konumdadır. Bu durum mutfaklarına da yansımaktadır. Mutfak kültürünü etkileyen durumlardan biri de göçlerdir. Muğla, Nüfus mübadelesi ile gelen Giritlilerin yerleştiği illerden biridir. Giritlilerin Muğla'ya yerleşiminden sonra mutfaklarını etkilediği ve zenginleştirdiği söylenebilir (Atabey ve Çolakoğlu, 2022: 619). Fazla yağış alıyor olması nedeniyle ot çeşitliliği oldukça fazladır ve bu durum Girit mutfakları ile örtüşür durumdadır. İlave olarak Akdeniz

diyetine uygun sebzeler ile yapılan birçok yemeğe sahip olduğunu söylemek mümkündür. Deniz kenarında olması nedeniyle deniz ürünleri ve balıklar yönünden zengin mutfağa sahip olan Muğla’da iç bölgelerde yayla kültürü hakimdir. Muğla yemekleri, Ege ve Akdeniz mutfağının sentezi olmakla birlikte, mutfağında Yörük kültürünün de hakim olduğu bir ildir. Yörüklerin hayatlarında hayvancılık önemli bir yer tutmaktadır (Doğan ve Doğan, 2005: 700). Bu nedenle yemeklerinde et, süt ve süt ürünlerinin kullanımının fazla olduğu bilinmektedir. Görüldüğü üzere Muğla yemekleri hem ot yemekleri ve sebze yemekleriyle ön plana çıkarken aynı zamanda et yemekleri ve deniz ürünleri açısından da oldukça zengindir.

4. Yöntem

Nitel araştırma deseninde planlanan çalışmada doküman analizi yöntemi ile veriler elde edilmiş ve içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizi, yazılan veya söylenenlerin kategorileştirilmesini, kullanım sıklığının belirlenmesini hedeflemekte ve nicelleştirilmesini sağlamaktadır. İçeriğin çözümlenmesi ile veriler saptanıp özetlenebilir ve standardize edilebilir (Alanka, 2024: 69). Kaynak, Haziran 2024 ile Ağustos 2024 tarihleri arasında taranmış, tariflerin içerik bilgileri incelenmiş, vegan beslenmeye uygunluğu değerlendirilmiş ve tasnif edilmiştir. Tariflerden hayvansal ürün içermeyen, vegan özellik gösteren tariflerin isimleri, hangi yemek grubunda yer aldıkları belirlenerek kayıt altına alınmıştır. Doküman analizi için kullanılan kaynak, 2009-2022 yılları arasında Muğla’nın 13 ilçesinde tüm mahallelere ulaşarak 60 yaş üstü yerel halk ile yapılan görüşmeler sonrasında elde edilen tariflerin bir araya getirildiği “Gocamandan Toruna Muğla Yemekleri” isimli kitaptır. Kitap Muğla Büyükşehir Belediyesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi işbirliğinde hazırlanan bir kaynak olarak 451 tarif içermektedir. Kitapta yemek guruplarına göre sınıflandırılmış her bir tarifiñ görseli ve QR kodlu videoları bulunmaktadır. İki dille yazılmış ve Muğla mutfağını uluslararası ulaşılabilir hale getirerek Gourmand Awards’da üç ayrı kategoride derece almış, son 25 yılın en iyi ikinci kitabı olarak ödüllendirilmiştir. Ülke genelinde Muğla mutfağının tanıtımına katkısı yanında dünyada Türk mutfağının tanıtımı açısından önemli bir kaynaktır. Bulunan en yeni, dünya literatüründe kabul edilmiş ve en geniş kapsamlı Muğla yemekleri kaynağı olması sebebiyle seçilen kitaptaki tarifler incelenerek vegan özellik gösterenler tespit edilmiştir. İlave olarak kitapta yer alan ve aynı zamanda coğrafi işaretleme sistemine dahil olan Muğla’ya ait tariflerde çalışmaya dahil edilmiştir. Doküman analizi ile gerçekleştirilen çalışma etik kurul izni gerektirmeyen araştırmalar kapsamında olması nedeniyle etik kurul beyanı verilmemiştir. Muğla mutfak kültüründe yer alan yemeklerin yeterli ve dengeli beslenmeye, sağlıklı beslenmeye hizmet eden bir kültür olmasının yanı sıra özel tercihleri olan bireylerin de beklentilerini karşılayabilecek bir mutfak olduğunun sayısal verilerle gösterilebileceği bir çalışma olması nedeniyle önemli olduğu düşünülmektedir.

5. Bulgular

“Gocamandan Toruna Muğla Yemekleri” kitabı içerisindeki tarifler öncelikli olarak yemek guruplarına göre ayrıştırılmıştır. Her bir yemek grubu içerisinde yer alanlar tek tek incelenerek et, balık, deniz ürünü, sakatat, tavuk, süt, peynir, yoğurt, tereyağı, bal gibi hayvansal kaynaklı ürünlerin bulunduğu tariflerin tamamı elenmiş, bitkisel içerikli olanlar belirlenerek tablolştırılmıştır.

Tablo 1’de görüldüğü üzere “Gocamandan Toruna Muğla Yemekleri” kitabında 38 adet balık ve deniz ürünleri, 22 adet çorba, 55 adet et ve sakatat yemeği, 9 adet tavuk yemeği, 12 adet ekşileme, 7 adet sütleme, 25 adet borana ve yoğurtlama, 48 adet sebze ve ot yemeği, 21 adet pilav ve makarna, 26 adet ekmek ve hamur işi, 14 adet kahvaltı yemeği, 40 adet salata, cacık ve turşu, 52 adet zeytinyağlı yemek, 10 adet mantar yemeği, 36 adet tatlı, 8 adet reçel, 10 adet kışlık hazırlık, 18 adet çay, kahve, hoşaf ile toplamda 451 tarif bulunmaktadır. Bu tariflerde hayvansal ürün kullanımı olmayan, tamamıyla bitkisel kaynaklı tarifler için vegan özellik gösteriyor demek mümkündür.

Tablo 1. Kaynak Kitapta Yer Alan Yemek Sayıları

Yemek grubu ismi	Yemek Sayısı	Vegan Yemek Sayısı	Vegan Yemeklerin Toplam İçindeki Oranı
Balıklar ve deniz ürünleri	38		
Çorbalar ve sulu yemekler	22	5	%1,10
Et ve sakatat yemekleri	55		
Tavuk yemekleri	9		
Ekşilemeler	12	12	%2,66
Sütlemeler	7		
Borana ve yoğurtlamalar	25		
Sebze ve ot kavurmalar	48	19	%4,21
Pilavlar ve makarnalar	21	1	%0,22
Ekmek ve hamur işleri	26	7	%1,55
Kahvaltı yemekleri	14	2	%0,44
Salata, cacık ve turşular	40	32	%7,09
Zeytinyağlı yemekler ve kızartmalar	52	44	%9,75
Mantar yemekleri	10	7	%1,55
Tatlılar	36	18	%3,99
Reçeller	8	7	%1,55
Kışık hazırlıklar	10	8	%1,77
Çay, kahve, hoşaf, atıştırmalık ve yağlar	18	18	%3,99
TOPLAM	451	180	%39,87

Kaynak: Tablo yazar tarafından derlenmiştir.

Yapılan doküman analizine göre vegan yemek özelliği gösteren tarifler;

Tablo 2’de görüldüğü üzere çorbaların %22,7 si vegan özellik göstermektedir. Kaynak kitapta bulunan 22 çorbada, tereyağı, oğlak kavurması, yoğurt veya süt bulunan örnekler çıkartıldıktan sonra Cin börülce çorbası, mürdümük çorbası, diritme, bakla çorbası, osman bulamacı çorbaları ile toplamda 5 çorba vegan özellik göstermektedir. Cin börülce olarak isimlendirilen ürün maş fasulyesine benzer, koyu renkli yuvarlak yapıya sahip bir baklagildir. Yabani bezelye olarak da bilinen bitkinin tohumlarına Fethiye ve civarında “mürdümük” denilmektedir (Atabey, 2023: 407).

Tablo 2. Vegan Özellik Gösteren Çorba Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Çorbalar	22	5	%22,7

Ekşileme Muğla mutfağında kullanılan ve Muğla mutfağına özgü bir pişirme tekniğidir. Muğla mutfağında sarımsak ve ekşi çok kullanılır. Bu yemek türü ise Muğla’nın tüm karakteristik özelliklerini taşımaktadır. Zeytinyağlı yapılmakta, darı unu kullanılmakta, renk biberi ile renklendirilmekte, ekşi ve

sarımsak ile tatlandırılmaktadır. Sakaraltı olarak ifade edilen ilçelerinde “ekşileme” olarak, Sakarüstü ilçelerinde ise “teltör” olarak isimlendirilmektedir (Atabey, 2023: 127). Ekşilemesi yapılacak ürüne göre yemek isim almaktadır. Yemeğe ismini veren ürün hayvansal ürün olmadığı sürece bu pişirme tekniğinde hayvansal ürün kullanımı şart olan bir teknik olmaması nedeniyle bitkisel ürün ile yapılan ekşileme yemeklerinin tamamında vegan özellik olduğu söylenebilir. Tablo 3’te görüldüğü üzere kitaptaki tüm ekşileme tarifleri vegan özellik göstermektedir. Kaynak kitapta 12 ekşileme yemeği bulunmakta, hardal ekşileme, sılcan ekşileme, biber ekşileme, iç bakla ekşileme, turp otu ekşileme, cıntar ekşileme, börülce ekşileme, kuru patlıcan ekşileme, kabıklı ekşileme, hardal sündürme, taze fasulye ekşileme, kabak ekşileme ile toplamda 12 adet ekşileme yemeği vegan özellik göstermektedir.

Tablo 3. Vegan Özellik Gösteren Ekşileme Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Ekşilemeler	12	12	%100

Yapılan analiz ile Tablo 4’te görüldüğü üzere yaklaşık %40 oranında sebze ve ot kavurma tarifinin vegan özellik gösterdiği tespit edilmiştir. Ispanak kavurması, kokulu ot kavurması, hardal kavurma, pancar kavurma, kazayağı kavurma, pırasa kavurma, bakla kavurma, bulgurlu sılcan kavurma, bulgurlu ısırgan kavurma, gelincik otu kavurma, ebeğümeci kavurma, kazayağı kavurma, pazı sapı kavurma, radika kavurma, pazı kavurma, karışık ot kavurma, karnabahar kavurma, kabak kavurma, sirken kavurma olmak üzere toplamda 19 adet sebze ve ot kavurma yemeği vegan özellik göstermektedir.

Tablo 4. Vegan Özellik Gösteren Sebze ve Ot Kavurma Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Sebze ve ot kavurmalar	48	19	%39,5

Et, balık ve tavuk yemekleri dışında en az vegan özellik gösteren yemek grubu pilav ve makarna grubudur. Bundaki temel etken tereyağı kullanımıdır. Tereyağı yerine zeytinyağı kullanımı bu sayıyı artırabilir. Ancak mevcut duruma göre tüm pilav ve makarna tariflerinde tereyağı kullanımı söz konusu olduğu için Tablo 5’te görüldüğü üzere sadece domat bastı yemeği vegan özellik göstermektedir.

Tablo 5. Vegan Özellik Gösteren Pilav ve Makarna Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Pilav ve makarnalar	21	1	%4,7

Ekmek ve hamur işleri yemek grubu pilavlarda olduğu gibi vegan özellik beklenen yemeklerden oluşur. Pilavlarla benzer şekilde tereyağı gibi süt ürünleri kullanımı sayıyı düşürmektedir. Tablo 6 da görüldüğü üzere bazlama, çaykama, akıtma, Muğla simidi, içi boş, cızlampa, yufka ekmek olmak üzere 7 adet ekmek ve hamur işi vegan özellik göstermektedir.

Tablo 6. Vegan Özellik Gösteren Ekmek ve Hamur İşleri Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Ekmek ve hamur işleri	26	7	%26,9

Tablo 7’de %14 oranında vegan özellik gösteren tarif bulunmaktadır. Kahvaltı yemeklerinde yumurta, kavurma, tereyağı, süt ürünleri, bal kullanımı oldukça fazla olduğu için vegan beslenmeye pek uygun değildir. Ancak pekmezle yapılan “susam karması” ve “yetirmeç” ile 2 kahvaltı yemeği vegan özellik göstermektedir.

Tablo 7. Vegan Özellik Gösteren Kahvaltı Yemekleri Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Kahvaltı yemekleri	14	2	%14

Tablo 8’de görüldüğü üzere yüksek oranda vegan özellik gösteren yemek türü olarak salata tariflerini göstermek mümkündür. Bakla haşlama, yörük çorbası, bakla yaprağı salatası, koruk cacığı, yalancı turşu, kazayağı salatası, radika salatası, yer elması salatası, dilceek salatası, hardal otu haşlaması, gelincik salatası, ısırgan otu salatası, çiçek salatası, börülce salatası, yer elması salatası, dallampa, bakla yaprağı salatasının ikinci farklı tarifi, kuru börülce salatası, kelek salatası, su teresi salatası, semizotu salatası, turp otu haşlaması, düğlek turşusu, kaya kuruğu turşusu, istifno salatası, cibeş salatası, koruklu domates salatası, iç bakla salatası, peksimet salatası, şevketi bostan salatası, sirken ekşilişi, ocak turşusu ile toplamda 32 adet salata, turşu türü yemek vegan özellik göstermektedir.

Tablo 8. Vegan Özellik Gösteren Salata Türü Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Salata, cacık türü yemekler	40	32	%80

Tablo 9’da görüldüğü üzere zeytinyağlı yemekler grubu %85 oranında vegan özellik göstermektedir. Coğrafi konumu nedeniyle sebze ve zeytin üretiminin, kullanımının yoğun oluşu bu sonucu doğurmaktadır. Yarı yarıdan ayırmayan, ekşili taze bakla, dut yaprağı sarması, zeytinyağlı biber dolma, enginarlı iç bakla, zeytinyağlı iç bakla, pırasa kızartması, nohutlu körmeyen yahni, enginar sapı yahni, yaprak bezelye yahni, zeytinyağlı bakla, kabak çiçeği dolması, tırgış, sıralı fasulye, galle patlıcan, patlıcan kıstırma, ebegümeci yahni, gambilya fava, kuru börülce yahni, bulgurlu kuru domates, ekşili renksiz kereviz, turp otu kızartması, kabıklı, koruklu bamya, zeytinyağlı karışık dolma, zeytinyağlı bezelye, zeytinyağlı taze fasulye, zeytinyağlı sirken, çöpur soslu biber dolma, zeytinyağlı pazı sapı, yağlı badılcın, barbunya yemeği, barbunya taze fasulye, labada sarma, iğnelik yahni, yer elması yahni, cibeş yahni, fava, galle kabak, gök domat yahnisi, ıspanak sarma, börülceli gök domat yahni, pazı sarma, nohutlu pırasa yahni ile 44 adet yemek vegan özellik göstermektedir.

Tablo 9. Vegan Özellik Gösteren Zeytinyağlı Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Zeytinyağlı yemekler ve kızartmalar	52	44	%84,6

Tablo 10’da görüldüğü üzere çintar kavurması, çintar köftesi, kuzu göbeği ızgara, kuzu göbeği yahni, ekşili kuzu göbeği, ekşili çintar, çintar kebabı ile 7 adet ile %70 oranında mantar tarifi vegan özellik göstermektedir.

Tablo 10. Vegan Özellik Gösteren Mantar Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Mantar yemekleri	10	7	%70

Tablo 11’de görüldüğü üzere tariflerin %50 si vegan özellik göstermektedir. Vegan tarifler ise ezme bakkabağı tatlısı, yörük baklavası, nişasta helvası, kalbur hurması, ekmek tatlısı, fırın kuru incir, şıra peltesi, pelte, aşure, zerde, çetirmek yağması, besdel, kar şerbeti, incir uyutma, lokma, pekmezli nişasta helvası, pekmezli donma, şerbetli lokmadır.

Tablo 11. Vegan Özellik Gösteren Tatlı Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Tatlılar	36	18	%50

Bergamot reçeli, düğlek reçeli, domates reçeli, baba incir reçeli, ceviz reçeli, kozalak reçeli, turunc reçeli ile 7 adet reçel vegan özellik göstermektedir. Tablo 12’de görüldüğü üzere reçel tariflerinin %87,5’u vegan özellik göstermektedir.

Tablo 12. Vegan Özellik Gösteren Reçel Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Reçeller	8	7	%87,5

Tablo 13’te görüldüğü üzere %80 oranında kışlık tarif vegan özellik göstermektedir. Bu tarifler köfter, cevizli sucuk, koruk baharı, toz biber, üzüm pekmezi, kurutulmuş sebzeler, kurutulmuş meyveler, harnup pekmezidir.

Tablo 13. Vegan Özellik Gösteren Kışlık Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Kışlık hazırlık	10	8	%80

Tablo 14’te ise çay hoşaf ve yağlarla ilgili oranlar verilmiştir. Tüm yağ, çay ve kahveler bitkisel üretimdir. Ada çayı, bergamot çayı, elma hoşafı, nane çayı, kuşburnu hoşafı, karışık hoşaf, armut hoşafı, mısır inciri, dağ kekiği çayı, mercanköşklü kahve, kızılan çayı, karabaş çayı, hibiskus çayı, koruk tellempe, koruk şerbeti, lokum kıstırma, sarı kantaron çayı, sarı kantaron yağı ile 18 tarif vegan özellik göstermektedir.

Tablo 14. Vegan Özellik Gösteren Çay, Hoşaf ve Yağ Tarif Sayısı ve Yüzde Değeri

Yemek Grubu	Tarif Sayısı	Vegan Tarif Sayısı	Vegan Yemek Oranı
Çay, hoşaf ve yağlar	18	18	%100

Türk Patent Kurumu Coğrafi İşaret portalında Muğla’ya ait yemek ve çorbalar kategorisinde yer alan 8 yemek değerlendirmeye alınmıştır. Bu yemekler 2025 yılı itibari ile Fethiye tarhanası, Milas ekşili köfte, Milas kanlı kavurma, Milas Vekilharıcı, Milas Çıntar kavurması, Muğla göce tarhanası,

Muğla köftesi ve Muğla sulu kebabıdır. Tablo 15’te Muğla’nın coğrafi işaretli yemeklerinin içerik bilgileri ve vegan özellik gösterme durumuna göre değerlendirilmesi görülmektedir.

Tablo 15. Muğla Coğrafi İşaretli Yemeklerin Vegan Özellik Değerlendirmesi

Yemek İsmi	İçeriği	Vegan Özellik Durumu
Fethiye tarhanası	Buğday, kuru soğan, kırmızıbiber, domates, yoğurt, ekşi maya, taze kekik, kuru kekik, taze nane, kuru nane, nohut, darı, kuru fasulye, börülce, sarımsak, kuru dane mısır, tuz.	İçeriğinde yoğurt bulunması nedeniyle vegan özellik göstermemektedir.
Milas ekşili köfte	Yağsız dana kıyması, özel amaçlı buğday unu, zeytinyağı, soğan, tuz, karabiber	Ana malzemesi dana kıyma olması nedeniyle vegan özellik göstermemektedir.
Milas kanlı kavurma	Köy tavuğu, soğan, tatlı ve acı yeşilbiber, domates, domates salçası, pul biber, tuz, zeytinyağı, su	Tavuk yemeği olması nedeniyle vegan özellik göstermemektedir.
Milas Vekilharcı	Buğday unu, su, zeytinyağı, yumurta, orta yağlı kıyma, zeytinyağı, maydanoz, pul biber, karabiber, tuz, tavuk veya et suyu, süzme yoğurt (kese yoğurdu), sarımsak, tereyağı, toz kırmızıbiber, maydanoz	Kıyma, yoğurt, tavuk veya et suyu, yumurta gibi hayvansal ürün içeriği nedeniyle vegan özellik göstermemektedir.
Milas Çıntar kavurması	Çıntar mantarı, kuru soğan, zeytinyağı, pul kırmızıbiber (acı, tatlı veya karışık), karabiber, tuz, limon, maydanoz, dereotu	İçeriğinde hayvansal ürün bulunmaması nedeniyle vegan özellik göstermektedir.
Muğla göce tarhanası	Buğday göçesi, su, tuz, kese yoğurdu, tarhana otu	Yoğurt içeriği nedeniyle vegan özellik göstermemektedir.
Muğla köftesi	İnek kıyması, gömlek yağı, tuz, soğan, maydanoz, domates, yeşil veya kurutulmuş biber, kızartılmış yağlı ekmek, karabiber ve kimyon	İnek kıyması ve gömlek yağı ile üretilmesi nedeniyle vegan özellik göstermemektedir.
Muğla sulu kebabı	Kemikli oğlak eti, su, oğlak kemiği ya da dana kaval kemiği, iç yağı, tuz.	Yemek içeriğinin tamamının hayvansal ürünlerden oluşması nedeniyle vegan özellik göstermemektedir.

Tablo15’te görüldüğü üzere toplamda 8 yemek işaretlenmiş olup bunlardan sadece “Milas çıntar kavurması” yemek vegan özellik göstermektedir. Bu yemekler işaretli olmasının yanı sıra kaynak kitapta da yer aldığı için ayrıca yüzde değeri verilmemiştir.

6. Sonuç ve Öneriler

Bireylerin bulundukları topluma, çevre ve ailenin tercihlerine göre damak tadı gelişmekte ve alışkanlıklar oluşabilmektedir. Nitekim birey kendi tercihini oluşturana kadar ailesinin ve bulunduğu toplumun beslenme alışkanlıklarına göre beslenerek büyütülmektedir. Vegan beslenmeyi tercih etmek, belli bir motivasyonla ve bilinçli bir şekilde gerçekleşir. Kişisel diyetlerde yöresel yemeklerin yerini vegan reçeteler alabilmektedir. Vegan beslenmeye yönelik tercihler sonucunda hayvansal protein içerikli yöresel yemekler daha az tüketilmektedir. Bu beslenme türünün bireysel olarak tercih oranı arttıkça toplumsal özellik gösterir hale gelmesi söz konusudur. Toplum içerisinde bir yemeğin daha az

tüketilmesi zaman içerisinde unutulmasına neden olabilir. İlave olarak bireyin alıştığı tatlardan uzak kalması beslenmede psikolojik doyumu olumsuz etkileyebilir. Kültürün değişkenliği ve zaman içerisinde kabul edilen, benimsenenlerle birlikte değişim gösterdiğinden yola çıkarak bu durumun sosyolojik anlamda da etkisinin olabileceği çıkarımını yapmak yanlış olmayacaktır. Bu çalışmada zengin bir mutfığa sahip olan Muğla'nın yöresel yemekleri içerisinde vegan özellik gösteren yemekler tespit edilmiştir. Böylece alışılan tatlardan uzak kalmadan vegan beslenebilmek mümkün olabilecek ve kültürel kayıplar daha az gerçekleşebilecektir. Yöresel yemeklerin özel beslenme şekillerine göre değerlendirildiği çalışmaların literatürde çok az sayıda olduğu görülmektedir. Sezgin ve Ayyıldız'ın (2019) Giresun özelinde yöresel yemeklerde vejetaryen yemekleri değerlendirmiştir. Vegan özellik gösteren yöresel yemeklerle ilgili bir çalışmaya rastlanamamakla birlikte Aktaş ve arkadaşlarının (2019), Ön Esen ve Kılıç'ın (2020) yaptığı çalışmalarda olduğu gibi bazı çalışmalar içerisinde vegan beslenmeye yönelik değerlendirmeler görmek mümkündür. Bu çalışma konuya farkındalık yaratması ve benzer çalışmaların farklı illerde yapılabilmesine öncülük edebileceği için önemlidir. Böylece yöresel yemekler ve mutfak kültürünün korunmasına hizmet etmenin mümkün olabileceği düşünülmektedir.

Kaynak olarak kullanılan "Gocamandan Toruna Muğla Yemekleri" eserinde toplam 451 yemek tarifine yer verilmektedir. Bu tariflerin tamamı incelendiğinde, farklı yemek gruplarına ait 180 yemeğin vegan özellik taşıdığı belirlenmiştir. Bu sayı, toplam tariflerin yaklaşık %40'ına karşılık gelmektedir. Elde edilen bulgular, Muğla'nın coğrafi konumu, iklim koşulları ve tarımsal üretim çeşitliliği dikkate alındığında, bölgenin bitkisel temelli yemekler açısından zengin bir mutfak kültürüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Muğla yöresel yemeklerinin Akdeniz beslenmesine uyumlu olması nedeniyle sağlıklı bir mutfak olduğunu söylemek mümkündür. Vegan özellik gösteren 180 tarife sahip olması durumundan yola çıkarak, özel tercihlere de hitap edebilecek özel bir mutfak olduğu çıkarımını yapmak mümkündür.

Toplumların beslenme tercihleri bireylerin beğenileri ile birlikte zorunlu veya isteğe bağlı tercihlerinden de etkilenmektedir. Sağlık gibi önemli konularda zorunlu beslenme tercihi yapılabildiği gibi, popülerlik, damak tadına uyum, çevresel hassasiyet veya hayvanlara duyulan sevgi gibi nedenlerle de isteğe bağlı tercihler oluşabilmektedir. Dolayısıyla hayvansal hiçbir ürünü kabul etmeyen vegan beslenme tarzı ile bitkisel kaynaklarla beslenme benimsenmektedir. Hem hayvansal hem bitkisel örnekleri barındıran yöresel mutfak ise korunması gereken bir mirastır. İlave olarak yıllarca yöresel mutfağın nimetlerinden faydalanan bireyde alışkanlıkların oluşması kaçınılmazdır. Çölyak gibi hastalıklar veya kişisel tercihler nedeniyle vegan beslenme benimsendiğinde ise yöreselden kısmen uzaklaşmak söz konusudur. Halbuki her bir yemek yöresel için önemlidir. Geleceğe aktarımında kayba uğramasını engellemek için onların kayıt altına alınması kadar tüketiminin devam etmesi de etkindir. Bu nedenle coğrafi işaretli ürünler ile bilgilendirme yapılan, Muğla yemeklerinin sergilendiği sitelerde "vegan özellik gösteren coğrafi işaretli yemekler veya ürünler" şeklinde bir ayrıştırma farkındalık açısından fayda sağlayabilir.

Vegan beslenmeye uygun olarak üretilen yöresel mutfak örnekleri vegan beslenme tercihlerini devam ettirirken yöreselinde korunmasına fayda sağlayabilecektir. Bu nedenle sadece tereyağı kullanımı nedeniyle listeye dahil edilmeyen yemeklerin zeytinyağı ile reçeteleri uyarlanabilir. Benzer şekilde badem sütü, hindistan cevizi sütü gibi bitkisel sütlerle yapılabilecek yoğurt kullanımı, vegan beslenenlerin yöresel Muğla yemeklerinden daha çok sayıda örneğini tüketebilmesine imkanı sağlanabilir. Vegan beslenen bireyler için bu uyarlamaların yapılması yemek alternatiflerini artırmakla beraber yöresel yemekleri korumak adına da faydalı olacaktır.

Turizm türlerinden biri de mutfak kültürünü tanıma ve deneyimi için gastro turizmdir. Ancak bu turizm türü özel bir beslenme şeklini benimseyenler için kısıtlar oluşturması nedeniyle tercih edilememektedir. Bu sonuç Aldemir'in (2024: 72) çalışmasındaki sonuçlarından biri olan Anadolu

turlarına katılan veganların yaşadıkları sorunlar içerisinde beslenme tercihlerine uygun yiyeceklerin sınırlı oluşu ifadesiyle örtüşmektedir.

Muğla Ege ve Akdeniz'in birleşim noktasında olması nedeniyle zengin bitkisel çeşitliliğe sahiptir. Bu nedenle yöresel yemekleri içerisinde bitkisel kaynaklı yemekler oldukça fazladır. Çalışma sonucunda yaklaşık %40 oranında vegan özellik gösteren yemeğe sahip olan Muğla, kültürel ve turistik zenginlikleriyle de ön planda olan illerden biridir. Muğla mutfağı bölgesel olarak Ege ve Akdeniz bölgesi illerindeki yöresel mutfaklarla benzerlikler gösterebilmektedir. Aydın mutfağının ot, sebze, meyve ve mantarların araştırıldığı tez çalışmasında (Gönen Kaya, 2019) hindiba, sarı ot, arapsaçı gibi benzer otların ve börülce, enginar gibi benzer sebzelerin pişirme hazırlama tekniklerinin de Muğla ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Didim Vegfest ile Türkiye'nin ilk vegan festivaline ev sahipliği yapmıştır (Aktaş vd., 2019: 981). Coğrafya, iklim ve ürünler bazında birbirine çok yakın özellik gösteren Muğla'da da vegan festivali yapmak mümkündür. Konuyla alakalı akademisyenlerin, belediyelerin, turizm müdürlüklerinin, aşçılık dernekleri, restoran ve otelciler birliklerinin işbirliği ile çalışmaların yapılması önerilmektedir. Böylece Muğla genelinde yapılan gastronomi festivallerine özellikli bir festival eklemek mümkün olacaktır. Bu durumun turist profilini ve sayısını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Muğla Türkiye için önemli turizm illerinden biridir. Var olanı korumak ve yeni turizm türleri ile sezona sıkışmış olan turizm hareketlerini farklı zamanlara taşımak, özel müşteri profiline yönelik turların düzenlenebilmesi için “vegan gastro rota” oluşturulabilir. Muğla'yı ziyaret eden turistler üzerinde yapılan çalışmada yöresel yemeklerin çekici motivasyonlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Destinasyon imajını artırmaya yönelik Muğla turizmcilerinin turizm ürünlerine odaklanması gerekliliği önerisi (Tatık, 2024: 86) vegan gastro rota önerisini desteklemektedir. Turizm ürünlerine örnek olarak gastro ürünler verilebilir. Doğada kendi kendine yetişen otlar sonbahar ve kış dönemlerinde toplanmakta kış dönemi Muğla yerel mutfağını zenginleştirmektedir. Yaz ve kış sebze ve meyvelerinin hasat ve tüketimi ise neredeyse tüm yıl boyunca kendi mevsimlerinde yapılabilmektedir. Vegan gastro rotalar otların toplanmasına, sebzelerin hasatına yönelik turlarla zenginleştirilebilir. İl genelinde zeytin ve zeytinyağı üretimi yapılmakla birlikte Milas ön plana çıkmaktadır. Coğrafi işaretli Milas zeytin ve ürünleri ekşili zeytini, Milas yağlı zeytini, Milas çekişge zeytini, Milas zeytinyağıdır (Coğrafi işaret portalı). Zeytin ve zeytinyağı üretiminin gözlemlenebileceği, zeytinli, zeytinyağlı yemeklerin hazırlığına katılımın sağlanabileceği zeytinyağı rotası için Seydikemer'den başlayan Milas'ta tamamlanan bir rota oluşturulması farklılıkların ve benzerliklerin deneyimlenebilmesi fırsatı da yaratabilecektir. Vegan beslenmeye hizmet edebilecek bir diğer ürün ise meyvelerdir. Yol üzerinde satılan meyve ve doğal sıkım taze meyve suları için de bir rota oluşturulabilmesi mümkündür. Coğrafi işaretli Fethiye kaya inciri, Köyceğiz portakalı, Bodrum mandarini ile Fethiye Nif'te yetiştirilen kiraz gibi örneklerin bir araya getirildiği, tanıtım ve tadımının yapılabileceği rota oluşturmak mümkündür. Son olarak mantar rotası önerilebilir. Nitekim Muğla yağış alan bir bölge olması nedeniyle festivali yapılan Üzümlü Kuzu göbeği ilave olarak çınar, doblan, trüf gibi özel mantarlara yönelik hem doğada toplanması hem de kültür üretim alanlarının gezilerek tadımlarının yapılacağı bir rota oluşturulması vegan beslenen turistler kadar diğer turistler için de dikkat çekici olabilir.

Bu rota önerileri ayrı ayrı değerlendirilebileceği gibi birkaçının veya tamamının bir arada düşünülebileceği “vegan gastro rota” oluşturulması yemekleri ile birlikte yerel ürünlere de farkındalık yaratabilecektir. Böylece gastro turizmi zenginleştirecek bir örneği daha literatüre ve sahaya taşımak mümkün olacaktır. Bu rota önerileri ile birlikte yerel halkın turizme dahil edilmesi ile yerel ekonomiye de fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çatışma Beyanı (Competing Interests)

Çalışmanın yazarları, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

The authors declare that they have no competing interests.

Destek ve Teşekkür (Fundings and Acknowledgments)

Çalışma, kamusal, özel, ticari nitelikte ya da kar amacı gütmeyen herhangi bir kurumdan destek alınmadan hazırlanmıştır.

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Etik Beyanı (Ethical Statement)

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Bu çalışma TÜBİTAK 2209 A “Muğla Yöresel Yemeklerinde Vegan Özellik Gösteren Yemeklerin Tespiti ve Yöresel Vegan Ürün Geliştirme” isimli öğrenci projesinden hazırlanmıştır. Proje no: 1919B012332100 TÜBİTAK 2209 A. Çalışma etik kurul izni gerektirmeyen araştırmalar kapsamında olması nedeniyle etik kurul beyanı verilmemiştir.

It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. / This study was prepared from the student project titled TÜBİTAK 2209 A “Detection of Vegan Dishes in Muğla Local Cuisine and Development of Local Vegan Products”. Project No: 1919B012332100 TÜBİTAK 2209 A. The study does not need ethics committee approval; thus, an ethics committee statement has not been submitted.

Araştırmacının Katkı Oranı (Author’s Contributions)

Yazarlar çalışmaya eşit oranlarda katkı sağlamışlardır.

The authors contributed equally to the study.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Alanka, D. (2024). Nitel bir araştırma yöntemi olarak içerik analizi: Teorik bir çerçeve. *Kronotop İletişim Dergisi*, 1(1), 64-84. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kronotop/issue/82784/1405579>
- Aktaş, N., Şen, A., & Çil, M. (2019). Gastronomi turizminde yeni bir eğilim: vejetaryen ve vegan festivaller. In VIII. National IV. International Eastern Mediterranean Tourism Symposium (pp. 976-983).
- Aldemir, T. (2024). Veganların Anadolu turlarındaki beslenme sorunları: turistler üzerine bir araştırma. *Tourism and Recreation*, 6(1), 66-75. <https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1365974>
- Altundağ, Ö. Ö., & Payas, D. (2021). Sporcularda vejetaryen/vegan beslenme ve özel endişeler. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 101-117. <http://dx.doi.org/10.47327/unikasaglik.21>
- Atabey, S. & Çolakoğlu, Ü. (2022). Muğla Mutfak Kültürü Köken Araştırması, S. Sönmez, S. ve Ö. Işık (Ed.), Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimlerde Güncel Tartışmalar 1, (ss. 619-630). Duvar Yayınları.
- Atabey, S. (2023). Gocamandan Toruna Muğla Yemekleri, Muğla Büyükşehir Belediyesi yayınları.
- Aymankuy, Ş., & Topal, H. (2022). Vejetaryen/vegan beslenme felsefesinin gastronomide sürdürülebilirliğe etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(5), 670-682. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.984>
- Ayyıldız, S., & Sezgin, A. C. (2021). Vejeteryan/Vegan bireylerin yiyecek içecek işletmeleri tercihleri ve sorunları. *Journal of Tourism Research Institute*, 2(1), 1-16. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jtri/issue/60904/900390>
- Çetin, Z. (2014). Vejetaryen ve vegan beslenmesi, *Medikal Akademi*. <http://www.medikalakademi.com.tr/vejetaryen-ve-vegan-beslenmesi>
- Çetiner, S. (2015). Bitkiler ve insanlar. *Tarla Sera Dergisi*, 5 (63), 24-26. <https://core.ac.uk/reader/32328720>
- Doğan, M. & Doğan, C. (2005). Yörüklerin hayat tarzı. *Journal of Social Policy Conferences*, (49). <https://dergipark.org.tr/en/pub/iusskd/issue/897/10043>
- Dikme, T. G. (2023). Yaşlılarda vegan beslenme: Derleme makale. *Acta Medica Ruha*, 1(2), 173-183. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8011416>
- Dilek, S. E. (2018). Türkiye’de vejetaryen/vegan oteller mümkün mü? Kavramsal bir tartışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-18.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 24-30. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423876631.pdf>
- Gürhan, N. (2023). Yemek, kimlik, mekân: Vegan kimliğin mekânsal temsili-Gabo Kitchen Kafe. içinde Vegan dünyayı anlamak veganlık üzerine toplumsal araştırmalar, 71-94.
- Ilgaz, A., Pınar, E. & Özdemir, S.Y. (2016). Bir tahakkuk biçimi olarak türçülük: etin cinsel politikası üzerine, *ONTO Online Psikoloji Dergisi*, Sayı 9, 44-48 <http://www.ontodergisi.com/birtahakkuk-bicimi-olarak-turculuk-etin-cinsel-politikasi-uzerine>
- Kaya, D. G. (2019). Aydın İlinde Yabancı ot, sebze, meyve ve mantar Yemekleri Üzerine Bir Araştırma.(Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. <https://hdl.handle.net/20.500.12395/38717>
- Kınıkoğlu, M. (2016). Vegan Beslenme. Oğlak Yayınları.
- Leitzmann, C. (2014). Nutrition ecology: The contribution of vegetarian diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3): 657-659. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652203369X>
- Long, M. L. (2004). Culinary tourism (2. Baskı).USA: The University Press of Kentucky.

Ön Esen, F., & Kılıç, B. (2021). Muğla Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Turist Rehberlerinin Bakış Açısıyla İncelenmesi. *Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(10), 814-834. Geliş tarihi gönderen <https://www.sobibder.org/index.php/sobibder/article/view/124>

Petti, A., Palmieri, B., Vadalà, M. & Laurino, C. (2017). Vegetarianism and veganism: not only benefits but also gaps. a review. *Progress in Nutrition*, 19(3): 229-242. <https://www.researchgate.net/publication/320372169>

Sezgin, A. C., & Ayyıldız, S. (2019). Gastronomi alanında vejetaryen/vegan yaklaşımı; Giresun yöre mutfağı'nın vejetaryen mutfak kapsamında incelenmesi. *Siyasi Sosyal ve Kültürel Yönleriyle Türkiye ve Rusya*, 1(1), 505-53.

Sünnetçioğlu, S., Mercan, Ş.O., Yıldırım, H.M. & Türkmen, S. (2017). Veganların restoranlarda karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2): 241-252. HTTP Status 404 - /xmlui/bitstream/handle/20.500.11857/1740/1740.pdf

Şanlıer, N. & Ertaş, Y. (2018). Vejetaryen mutfak. F. Nizamlioğlu (Ed.), *Gastronomide güncel konular* (ss. 133-164). Billur Yayınevi ve Basımevi.

Şimşek, A. , Güleç, E. & Usta, S. (2020). Gastronomik ürün çeşitlendirme kapsamında veganlar ve çölyak hastaları için ürün geliştirme: kazandibi . *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi* , 5 (1), 51-59 . DOI: 10.37847/tdtad.698196

Tatık, E. (2024). Turistlerin seyahat motivasyonlarının destinasyon imajı ve davranışsal niyetleri üzerindeki etkisi. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 13(1), 60-95. <https://doi.org/10.7460/turar.1441248>

Türk Patent Kurumu Coğrafi İşaret Portalı <https://ci.turkpatent.gov.tr/cografi-isaretler/liste?il=48>

Wright, L. (2017). Introducing vegan studies, ISLE: *Interdisciplinary Studies in Literature and Environment*, (24):4, 727-736, <https://doi.org/10.1093/isle/isx070>

Yegen C. & Aydın, O. B., (2018). Postmodern bir kimlik olarak veganlık ve bir çevrimiçi vegan ağının analizi, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 28: 91-114. <http://iletisimdergisi.gsu.edu.tr/en/download/article-file/493242>