



Zeynep Güngör

Dr. Arş. Gör., Bayburt Üniversitesi/İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Bayburt/Türkiye
Research Assist. Dr., Bayburt University/Faculty of Humanities and Social Sciences,
Bayburt/Türkiye



eposta: zeynepteğin@bayburt.edu.tr



<https://orcid.org/0000-0002-8626-2575> - RorID: <https://ror.org/050ed7z50>

Atıf/Citation: Güngör, Zeynep. 2025. “Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, Özel Sayı - Yemek, 104-126. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.1698311>

Makale Bilgisi / Article Information

Yayın Türü / Publication Type:	Araştırma Makalesi/Research Article
Geliş Tarihi /Received:	13.05.2025
Kabul Tarihi/Accepted:	15:06.2025
Yayın Tarihi/Published:	15.10.2025

**“RAHATLATICI YİYECEK (COMFORT FOOD)” OLARAK GÖRÜLEN
YİYECEKLERİN KÜLTÜREL VE DUYGUSAL ANLAMLARI**

Öz

Bu çalışmanın konusunu “rahatlatıcı yiyecek (comfort food)” kavramı ve bu kavramın kültürel ve duygusal bağlamının incelenmesi oluşturmaktadır. Rahatlatıcı yiyecekler, genel olarak tüketimi psikolojik ve duygusal rahatlık veren, kişiye geçmiş anılarını ve belirli kişileri anımsatan, negatif ve pozitif duygu durumlarında tüketilen yiyecekler olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda çalışma, Türk toplumundaki bireylerin rahatlatıcı yiyecekler hakkındaki görüşlerini, rahatlatıcı yiyecek tüketme nedenlerini ve bu yiyeceklerin toplumsal, kültürel ve duygusal anlamlarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Literatürde daha çok Batı kültürü bağlamında ele alınan bu kavramın Türk kültüründe nasıl anlaşıldığı, bireylerin bu yiyeceklerle yükledikleri anlamları, bu yiyeceklerin toplumsal bellekteki yerinin araştırılmasının ve kültürler arası farklılık ve benzerliklerin ortaya konmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Nitel metodoloji benimsenen bu çalışma, olgubilim deseni ile tasarlanmıştır. Çalışmada görüşme tekniği kullanılmıştır. Farklı yaş, cinsiyet ve sosyo-kültürel geçmişe sahip 30 birey ile yarı-yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Çalışma sonucunda rahatlatıcı yiyeceklerin, bireylere; duygusal rahatlık verdiği, olumsuz duygulardan kurtulmalarına, iyi hissetmelerine ve geçmiş anılarına yardımcı olduğu, bireylerde huzur, güven, nostalji, birliktelik hislerini uyandırdığı ve ritüeller üzerinden kültürel, duygusal ve toplumsal bağların taşıyıcısı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca rahatlatıcı yiyeceklerin duygusal ve psikolojik rahatlık vermesinin yanı sıra insanlar ile duygusal bağları güçlendirme, kültürel kimliğin korunmasına destek olma ve toplumsal aidiyet hissinin güçlendirme gibi işlevleri de olduğu bulgularına da ulaşılmıştır. Bu yönüyle çalışma, Türk kültürüne özgü beslenme alışkanlıklarının duygusal ve sosyal yansımalarına ışık tutmaktadır. Uluslararası literatürde rahatlatıcı yiyecekler genellikle bireysel baş etme mekanizması olarak ele





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları alınırken, bu çalışmada rahatlatıcı yiyeceklerin Türk kültüründe daha çok nostalji, kültürel aktarım ve kolektif kimlik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Comfort Food, Konfor Gıda, Rahatlatıcı Yiyecek, Yemek ve Duygu, Yemek ve Kültür, Kolektif Kimlik, Kültürel Aktarım, Nostalji

THE CULTURAL AND EMOTIONAL MEANINGS OF FOODS CONSIDERED AS “COMFORT FOOD”

Abstract

The subject of this study is the concept of “comfort food” and the examination of its cultural and emotional context. Comfort foods are generally defined as foods that provide psychological and emotional comfort when consumed, evoke past memories and specific individuals, and are consumed during both negative and positive emotional states. In this context, the study aims to reveal the perspectives of individuals in Turkish society on comfort foods, the reasons for consuming such foods, and the social, cultural, and emotional meanings they carry. While the concept is mostly addressed within the context of Western culture in the literature, it is considered important to explore how it is understood in Turkish culture, the meanings individuals attach to these foods, their place in collective memory, and to identify cross-cultural similarities and differences. This study adopts a qualitative methodology and is designed using a phenomenological approach. The data were collected through interviews with 30 individuals of different ages, genders, and socio-cultural backgrounds using a semi-structured interview form. The obtained data were subjected to content analysis. The findings indicate that comfort foods provide emotional relief, help individuals overcome negative feelings, make them feel better, and help them remember the past. They evoke feelings of peace, security, nostalgia, and togetherness, and act as carriers of cultural, emotional, and social bonds through rituals. In addition to providing emotional and psychological comfort, comfort foods were also found to strengthen emotional bonds between people, support the preservation of cultural identity, and enhance the sense of social belonging. In this respect, the study sheds light on the emotional and social reflections of eating habits unique to Turkish culture. While comfort foods are generally considered an individual coping mechanism in international literature, this study concludes that in Turkish culture, they are more closely associated with nostalgia, cultural transmission, and collective identity.

Keywords: Comfort Food, Food and Emotion, Food and Culture, Collective Identity, Cultural Transmission, Nostalgia

Giriş

Beslenme, yalnızca biyolojik bir zorunluluk değil; aynı zamanda kültürel bir eylemdir. Birey, enerji ihtiyacını karşılamak için gerekli besini temin ettikten sonra, bu besinleri insan tüketimine uygun hale getirmesi ve nasıl tüketeceği konusunda davranış biçimleri geliştirmesi gibi süreçler, beslenmeyi biyolojik bir eylem olmanın ötesine taşıyarak kültürel bir olgu haline dönüştürmektedir (Beşirli, 2010). Bu doğrultuda Geertz, insan olmanın yalnızca yemek





yemekle sınırlı olmadığını; belirli usullerle hazırlanmış özel yiyecekleri seçmek ve bu yiyecekleri tüketirken toplumsal kurallara ve sofraya görgüsüne uygun davranmak gerektiğini ifade ederek yemek yemenin kültürel ve toplumsal bir pratik olduğunu vurgulamaktadır (Geertz, 2010: 72).

Yemek, hem bireysel hem de toplumsal boyutları olan, çok katmanlı bir kültürel unsurdur. Fizyolojik bir gereklilik olmasının ötesinde, bireyler yemek kültürünü yaşadıkları toplumdan ve coğrafi çevreden öğrenirler. Kültürel kalıplar, toplumsal değerler ve fiziksel çevre; yemeklerin hazırlanma, sunulma ve tüketilme biçimlerini belirler. Yaşam biçimlerinde yaşanan değişimler, bu kültürün de dönüşümüne yol açmaktadır (Beşirli, 2010). Yemekle kurulan toplumsal ilişkilerin dönüşümünü modern yaşam pratikleri bağlamında ele alan Visser, bireyselleşmenin artması ve zaman baskısı sonucunda ortak yemek yeme pratiklerinin ve sosyal bağların zayıfladığını ifade etmektedir. Visser'e göre yemek yeme, günümüzde sosyal bir eylem olmaktan çok, verimlilik ve hızlı tüketim odaklı bir etkinliğe dönüşmüştür (Visser, 1999).

Diğer taraftan, yemek kültürü sadece çevresel ve ailevi etkenlerden değil, aynı zamanda inanışlardan ve kültürel ritüellerden de etkilenmektedir. Türk kültürünün inanışları etrafında biçimlenen yemek kültüründe kötü olaylardan korunmak amacıyla bereketli olduğuna inanılan yiyeceklerin ya da şans getirdiğine inanılan uğurlu yiyeceklerin tercih edildiği; mutlu anlarda ise tatlı yiyeceklerin tercih edildiği ortaya konmuştur. Tüm bunlar toplumların var olduğu andan itibaren inanışların, insanların davranışlarına nasıl etki ettiğini ve bireylerin hayatlarının her aşamasında özellikle de yeme-içme kültüründe önemli rol oynadığını göstermektedir (Sezgin ve Karaman, 2021: 107).

Bu bağlamda, bireyin yiyeceklerle kurduğu ilişki yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve kültürel katmanlar içermektedir. Bireyin erken yaşlarda geliştirdiği yiyecek tercihleri, içinde büyüdüğü çevrenin sınırları dahilinde ve dolayısıyla ait olduğu toplumun ve kültürel yapıların etkisiyle şekillenmektedir. Ne tür yiyeceklerden hoşlandığımız, neleri tükettiğimiz ve bunlarla birlikte hissettiklerimiz birbirinden ayrılması güç bir şekilde bağlantılıdır. Örneğin, bir sofrada birlikte yemek yiyen insanlar, sosyal açıdan da bir tür ortaklık geliştirmektedir (Mintz, 1997: 36).

Yemek yeme eylemi, sadece besin alımından ibaret olmayıp, bu eylem üzerinden deneyimler, anlamlar ve sembollerin de tüketildiği bir süreçtir. Belirli yiyecek türleri ya da özel kombinasyonlar, kimi kültürlerde bayramlar, dini ritüeller, kutsal törenler ya da doğum, evlilik ve ölüm gibi yaşam döngüsü geçişleriyle ilişkilendirilmektedir. Ayrıca yiyecekler, sevgi, onay ve takdir gibi duyguların ifadesi ya da ödül olarak da sunulabilmektedir (Beadsworth ve Keil, 2002: 51).

Yiyeceklerin yalnızca damakta değil, bireyin belleğinde de iz bırakan güçlü anlamlar taşıyabileceği, nostaljik etkiler bağlamında da değerlendirilmektedir. Bu çerçevede Özgüneş





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları

(2020), gastronomi ile nostalji arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, bireylerin çocukluk dönemlerinin hafızalarında canlı biçimde varlığını sürdürdüğünü ve özellikle anne ile büyükannelelerin geçmişte yaptığı yemeklerin bireylerin kişilikleri üzerinde önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaya katılan bireyler, özlem duydukları yemekleri anlatırken yalnızca yemeklerin lezzetinden değil; aynı zamanda geçmişin mahalle kültürü, insanlar arası samimiyet ve doğallık gibi sosyal bağlamlardan da söz etmişlerdir. Bu durum, nostalji duygusunun yalnızca belirli tatlara yönelik bir özlemle sınırlı olmadığını aynı zamanda toplumsal ilişkiler ve etkileşimleri de kapsadığını göstermektedir. Özgüneş ayrıca, yemeklerin toplumun ortak değerlerinden biri olarak gelecek kuşaklara aktarılmasının kültürel mirasın korunmasına katkı sağlayacağını ve bireysel değil, toplumsal özlemlerin ortaya konmasının daha mutlu bir toplumun inşasına zemin hazırlayacağını vurgulamaktadır.

Bireyin yiyeceklerle kurduğu bu çok katmanlı ilişkiyi açıklamakta “kateksis” kavramı yardımcı bir çerçeve sunmaktadır. Kateksis, bireyin belirli dürtü durumlarıyla belirli nesneleri ilişkilendirme eğilimini ifade etmektedir. Tolman’a göre organizmalar, belirli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bazı nesnelerle olumlu ilişkiler kurabilirken; bazı nesnelere karşı da olumsuz tutumlar geliştirebilirler (Tolman, 1949: 144). Örneğin, Karadeniz bölgesinde yaşayan bir birey açlık dürtüsünü hamsi ile ilişkilendirebilirken, bir İtalyan bu dürtüyü makarna ile gidermeye yönelebilir. Bu durum, kültürel olarak öğrenilmiş olumlu kateksislere işaret etmektedir. Öte yandan, Müslüman bir bireyin açlık durumunda domuz etinden uzak durması, kültürel ve dini değerlerle şekillenen olumsuz kateksis örneğidir (Senemoğlu, 1997: 215).

Toplulukların kültürel kimliklerini oluşturmada da yemek belirleyici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Mutfaklar, yalnızca beslenme pratikleri değil; aynı zamanda toplulukların kendilerini tanımladıkları kültürel nesneler olarak da işlev görmektedir. Ortak tüketim pratikleri ve etrafında gelişen ritüeller, belli bir gruba mensup bireyler ya da göç etmiş bireyler arasında aidiyet ve dayanışma duygusunu pekiştirmektedir. Bayramlar ve festivaller gibi özel zamanlarda yemek, simgesel bir unsur olarak toplumsal kimliği canlandırmakta ve toplumsal birlikteliği yeniden üretmektedir (Beşirli, 2020: 22).

Bu durum, kültürün yeme davranışını nasıl yönlendirdiğini ortaya koymaktadır. Besin alımı sonucunda biyolojik olarak vücut için gerekli enerji karşılanırken; sosyolojik olarak kültürel ihtiyaçlara cevap verilmektedir. Aynı uyarıcılar farklı kültürlerde farklı biçimlerde tepkilere neden olabilmektedir. Yiyeceklerin seçimi, hazırlanması, tüketilme biçimi, porsiyon ölçüsü ve öğün sayıları gibi hususlar; geleneklerin ve pratiklerin yön verdiği kültürel örüntülerle bütünleşmektedir. Her toplumun kendi kültürel geçmişi ve günlük yaşam pratikleri çerçevesinde şekillenen özgün ‘duygu yapıları’ ve hatta ‘duyu yapıları’ vardır. Bireyin damak zevki, doğrudan bu yapılar içinde oluşur. Özellikle erken çocukluk döneminde





edinilen beslenme deneyimleri, bireyin tat alma duyusunun gelişimini etkileyerek damak tadının oluşumunda belirleyici rol oynar. Sürekli belirli türde gıdalarla karşılaşan bireyin bu gıdalara göre şekillenen damak tadı, kültürel bağlamın bir ürünü haline gelir. Birey için hangi yiyeceklerin ‘uygun’ olduğuna dair algılar, bu süreçte biçimlenir. Kültür, sadece hangi gıdaların tüketileceğini değil, nasıl tüketileceğini de belirlemektedir (Beşirli, 2017: 179-210).

Yemek kültürleri; duygularla, toplumsal normlarla ve kültürel hafızayla derin bir bağ içindedir. Özellikle belirli yiyeceklerin bireyler için rahatlatıcı bir rol üstlendiği, zor zamanlarda ya da duygusal ihtiyaç anlarında bu yiyeceklere yönelme eğilimi gösterildiği görülmektedir. Literatürde bu tür yiyecekler genellikle “comfort food” olarak tanımlanmakta ve bu kavram, insanların kendilerini duygusal olarak iyi hissetmek amacıyla tükettikleri, genellikle çocukluk anlarıyla ilişkili, nostaljik ve tanıdık yiyecekleri ifade etmektedir.

Ancak Türkçe literatürde bu kavrama dair sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Mevcut çalışmalarda kavram genellikle “konfor gıda” olarak çevrilmiş olsa da, bu çevirinin comfort food’un taşıdığı duygusal ve kültürel çağrışımları tam olarak yansıtmadığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda Şimşek ve Kaya (2018), bireylerin iyi hissetmek, duygusal olarak rahatlamak amacıyla tükettikleri bu yiyecekler için “mutlu gıda”, “rahatlatan gıda”, “yatıştırıcılık” ve “avuntu gıda” gibi terimler önermiştir. Comfort food kavramı, yalnızca fizyolojik açlığı bastırmaktan öte, bireyin negatif ve pozitif duygu durumlarında tüketmeyi arzuladığı, bireyde duygusal rahatlama, aidiyet, güven ve nostalji gibi deneyimleri tetikleyen derin bir anlam evrenine sahiptir. Bu nedenle, çalışmamızda konfor gıda terimi yerine “rahatlatıcı yiyecek” ifadesi tercih edilmiştir. Bu kullanımın, hem bireyin psikolojik yönelimlerini hem de toplumsal-kültürel bağlamları dikkate alarak kavramın kapsamını daha doğru biçimde yansıttığı düşünülmektedir.

Bu bağlamda, bu çalışmanın konusunu bireylerin rahatlatıcı yiyecek olarak adlandırdıkları yiyeceklerle kurdukları ilişkinin kültürel ve duygusal boyutları oluşturmaktadır. Rahatlatıcı yiyeceklerin bireysel, duygusal, toplumsal ve kültürel anlamları ele alınarak, Türk kültürel bağlamı içindeki yeri ve bireylerin bu yiyecekleri tüketme nedenlerinin ortaya konması amaçlanmaktadır.

1. Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food): Kavramsal Çerçeve ve Literatür Değerlendirmesi

Comfort food, “insanların üzgün veya endişeli olduklarında yedikleri yiyecek türü; genellikle tatlı yiyecekler veya çocukken yedikleri yiyecekler” olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2025). Bu tanım, söz konusu yiyeceklerin yalnızca fiziksel beslenme ihtiyacını değil, aynı zamanda duygusal bir ihtiyacı da karşılayan özellik taşıdığını ortaya koymaktadır. Rahatlatıcı yiyecekler, bireylerin stres, yalnızlık, nostalji veya melankoli gibi





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları duygusal durumlar içinde rahatlatma amacıyla başvurdıkları yiyecekler olarak öne çıkmaktadır.

Albayrak ve arkadaşları (2022), yaptıkları çalışma ile Türkiye’deki bireylerin rahatlatıcı yiyecek tercihlerini etkileyen faktörleri, bu yiyeceklerin bireyler için ne anlama geldiğini ve bu yiyecekleri tüketmenin bireyde nasıl etkiler oluşturduğunu incelemiştir. Araştırmada bireylerin rahatlatıcı yiyecekleri iyi hissettiren gıda olarak tanımladıkları, negatif ve pozitif duygu durumlarında tükettikleri bir gıda biçimi olduğunu ancak daha çok olumlu duygular yaşadıklarında ve evde yalnızken ve şekerli gıdalar tükettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Albayrak, Tarhan, Gençtürk, Özkök ve Sünnetçioğlu, 2022).

Öztürk ve Koç (2023), bireylerin yemek tercihlerini şekillendiren süreçleri sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde ele almıştır. Çalışmada, yemek alışkanlıklarının çocukluk döneminden itibaren özellikle aile aracılığıyla aktarılan toplumsal normlarla şekillendiği, bu sürecin zamanla bireyin duygusal bağ kurduğu yiyeceklerle kişisel bir konfor alanı oluşturmaya zemin hazırladığı belirtilmektedir. Rahatlatıcı yiyecek tercihleri, hem duygu durumuna hem de kültürel geçmişe dayanmakta; tanıdıklık, nostalji ve olumlu anılarla ilişkilendirilen yiyecekler, özellikle yalnızlık veya duygusal ihtiyaç anlarında tercih edilmektedir. Bu bağlamda, rahatlatıcı yiyecek seçiminde kültürün, geçmiş deneyimlerin ve sosyal aidiyetin belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Öztürk ve Koç, 2023).

Şimşek ve arkadaşlarının (2019) Mersin’de gerçekleştirdiği rahatlatıcı yiyecek çalışmasında, katılımcıların nostaljik gıdaları genellikle çocukluk dönemi, aile büyükleri ve kalabalık aile sofralarıyla özdeşleştirdiği belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca, geçmişteki yemek hazırlama ve yeme süreçlerinde aile bireyleri ile komşular arasındaki sosyal birlikteliğin bugüne kıyasla daha güçlü olduğuna vurgu yapılmıştır. Böylece, sosyal yemenin bireyin yeme davranışı üzerinde etkili olduğu ve rahatlatıcı yiyecek tüketiminde duygusal ve manevi unsurların önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Şimşek, Çakıcı ve Kaya, 2019).

Uluslararası literatüre bakıldığında, rahatlatıcı yiyecek kavramının daha derinlikli ve çok yönlü bir perspektif ile incelendiği görülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, rahatlatıcı yiyecek kavramının bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılama ve sosyal bağ kurma süreçlerinde önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Dubé, LeBel ve Lu (2005) tarafından Kanada’da yürütülen bir çalışmada, erkeklerin genellikle olumlu duygular yaşadıklarında rahatlatıcı yiyeceklerle yöneldikleri; kadınların ise daha çok olumsuz duygular yaşarken bu tür yiyeceklerle başvurdıkları tespit edilmiştir. Kadın katılımcılar rahatlatıcı yiyecekleri tükettikten sonra kendilerini daha iyi hissettiklerini ve duygusal durumlarında pozitif bir değişim yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Troisi ve arkadaşları (2015) ise rahatlatıcı yiyeceklerin sosyal faydasına odaklanan çalışmalarında, bu yiyeceklerin bireyler arası bağlılık hissini artırabileceğini, sosyal ilişkileri hatırlattığını ve duygusal tehdit algısını hafifletebileceğini bulgulamışlardır. Bu bulgular, rahatlatıcı





yiyeceklerin yalnızca bireysel bir rahatlama aracı olmadığını, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendiren bir işlev de gördüğünü ortaya koymaktadır.

Spence (2017), rahatlatıcı yiyeceği psikolojik ve özellikle de duygusal bir rahatlık sağlayan yiyecekler olarak tanımlamaktadır. Bu yiyecekler sıklıkla çocuklukla, ev yemekleriyle, aileyle ve kutlama anlarıyla ilişkilendirilmekte; böylece tüketildiklerinde bireylerde nostalji, sevgi ve güven duyguları uyandırmaktadır. Spence ayrıca yalnızlık duygusunun da bu yiyeceklerin tüketiminde etkili bir faktör olduğunu belirtmektedir. Bellesia (2017) ise göçmen kimlik bağlamında yemeklerin aidiyet, nostalji ve entegrasyon aracı olduğunu ileri sürerek rahatlatıcı yiyecek kavramını göç bağlamında anlamlandırmıştır.

Jones ve Long (2017), tarafından yapılan araştırmada, bireylerin rahatlatıcı yiyecek tercihlerini genellikle nostaljik deneyimlerle ve aile bağlarıyla ilişkilendirildiği bulgularına ulaşmışlardır. Özellikle çocukluk döneminde anneler veya büyükanneler tarafından hazırlanan yemeklerin, bireylerin zihninde yalnızca lezzetle değil, aynı zamanda güven, huzur ve aidiyet gibi duygularla özdeşleştiğini belirtmişlerdir (Jones ve Long, 2017). Troisi ve Wright (2017) ise rahatlatıcı yiyecek kavramının medya tarafından çoğunlukla sağlıklı yiyeceklerle özdeşleştirildiğini; ancak akademik literatürde bu yiyeceklerin aslında sosyal bağların sembolü olarak işlev gördüğünü savunmaktadır. Bu bağlamda rahatlatıcı yiyecek, geçmiş deneyimlerin, aile ilişkilerinin ve sosyal hafızanın somut bir yansıması olarak değerlendirilmektedir.

Lin (2024) tarafından Tayvan’da yapılan bir araştırma, Z kuşağının rahatlatıcı yiyecek tercihlerini incelemiş ve bu tercihlerin hem yerel hem küresel diyet kültürlerini yansıttığını ortaya koymuştur. Rahatlatıcı yiyecekler, Z kuşağı için yalnızca duygusal tatmin değil, aynı zamanda ritüel bir eylem olarak da işlev görmektedir. Çalışma, yiyecek tercihlerinin tarihsel beslenme kültürüyle iç içe geçtiğini ve özellikle boş zaman, açlık ya da duygusal ihtiyaçların tüketimini etkilediğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda küreselleşme ve medya etkisiyle bu gıdaların hem yerel hem küresel kimliğin bir parçası haline geldiğini ifade etmişlerdir.

Locher, Yoels ve Maurer (2005), Amerika’daki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, rahatlatıcı yiyecekleri dört kategoriye ayırmışlardır: nostaljik yiyecekler, haz odaklı yiyecekler (indulgence foods), pratik/kolay tüketilen yiyecekler (convenience foods) ve fiziksel rahatlık sağlayan yiyecekler (physical comfort foods). Rahatlatıcı yiyeceklerin bireyin stres, yalnızlık veya mutsuzluk gibi duygularla başa çıkmak için kullandığı araçlar olduğunu tespit etmişlerdir.

Soffin ve Batsell (2019), comfort food tanımlarının bireyden bireye değiştiğini ancak çoğunlukla duygu, nostalji, lezzet, sağlıklı ve kolay hazırlama gibi öğeleri içerdiğini belirtmiştir. Katılımcılar sekiz farklı duygusal bağlama (hastalık, kutlama, ödül, stres, ayrılık, kültür, yalnızlık ve anma) göre rahatlatıcı yiyecekleri tanımlamış ve bu doğrultuda Soffin ve Batsell, rahatlatıcı yiyecekleri beş kategoride sınıflandırmıştır. Bunlar; olumsuz duygu, olumlu





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları
duygu, hastalık, ödül ve anma. Neira (2024) ise Batı Oregon'daki Latin göçmenlerle yürüttüğü çalışmada, rahatlatıcı yiyeceklerin kültürel mirasın ve kimliğin korunmasında önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Aileyle ilişkilendirilen bu yiyecekler, göçmenlerin aidiyet ve kültürel bağlarını canlı tutma aracı olarak işlev görmektedir.

Rahatlatıcı yiyecek üzerine yapılan çalışmaların bağlam, yöntem ve bulgularının yer aldığı genel görünümü aşağıda Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1: Rahatlatıcı Yiyecek Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Araştırmacı/Yıl	Konu/ Bağlam	Yöntem	Bulgular
Dubé, LeBel ve Lu (2005)	Rahatlatıcı yiyecek tüketimi Cinsiyet, yaş, kültür	Nicel / Anket tekniği	Erkek, Fransız, yaşlı → Olumlu duygu durumunda tüketir. Kadın, İngiliz, genç → Olumsuz duygu durumunda tüketir.
Troisi ve arkadaşları (2015)	Rahatlatıcı yiyeceklerin sosyal faydaları Sosyal fayda (bireyin aidiyet ihtiyacı üzerine)	Nicel / Deneysel araştırma	Kuvvetli sosyal bağlar → İzolasyon altında daha fazla tüketim Aidiyet tehdidi yaşayanlar → Yaşamayanlara göre daha fazla tüketim
Spence (2017)	Rahatlatıcı yiyecek kavramının değerlendirilmesi	Nitel/ Doküman analizi	Rahatlatıcı yiyecekler → Psikolojik/duygusal rahatlık sağlar. Tüketimi → Nostalji, sevgi, güven duyguları uyandırır.
Bellesia (2017)	Rahatlatıcı yiyeceklerin göç bağlamında değerlendirilmesi Göç, göçmen kimliği	Nitel/ Doküman analizi	Göçmenler için → Rahatlatıcı yiyecekler aidiyet, nostalji ve entegrasyon aracı
Jones ve Long (2017)	Rahatlatıcı yiyeceklerin anlamları ve anılar Kültür, gıda tüketimi davranışı	Nitel/ Doküman analizi	Rahatlatıcı yiyecekler → Nostalji ve aile bağları, güven, huzur ve aidiyet gibi duygularla özdeşleşmektedir.
Troisi ve Wright (2017)	Rahatlatıcı yiyecek kavramı üzerine değerlendirilmesi	Nitel/ Doküman analizi	Rahatlatıcı yiyeceklerin işlevi → Sosyal bağların ve başkalarının temsili, bireylerin geçmiş deneyim, aile ilişkileri ve sosyal hafızanın somut bir yansıması
Lin (2024)	Tayvan’da yaşayan Z kuşağının rahatlatıcı yiyecek tercihleri	Nicel / Anket tekniği	Z kuşağının rahatlatıcı yiyecek tercihleri → hem yerel hem küresel diyet kültürlerini yansıtmaktadır.
Locher, Yoels ve Maurer (2005)	Rahatlatıcı yiyeceklerin sosyal ve duygusal önemi Gıda tüketimi davranışı	Nicel / Deneysel araştırma	Rahatlatıcı yiyecekler → Nostaljik, haz odaklı, pratik ve fiziksel rahatlık sağlayan olarak kategorilendirilir. İşlevi → Stres, yalnızlık, mutsuzluk gibi olumsuz duygularla başa çıkma aracı
Soffin ve Batsell (2019)	Rahatlatıcı yiyeceklerin durumsal sınıflandırılması	Nicel / Anket tekniği	Rahatlatıcı yiyecekler beş kategoride sınıflandırılır → olumsuz duygu, olumlu duygu, hastalık, ödül ve anma





Neira (2024)	Batı Oregon'daki Latin Göçmenlerin Kimlik İnşasında Rahatlatıcı Yiyeceklerin Rolü	Nitel/ Görüşme tekniği	Bu yiyecekler → Aile ile ilişkili, kültürel mirası ve kimliği korur, aidiyet ve kültürel bağları canlı tutar.
Şimşek ve arkadaşları (2019)	Mersin'de yaşayan bireylerin rahatlatıcı yiyecek tercihleri Gıda tüketimi davranışı	Nitel/ Görüşme tekniği	Negatif duygu durumu → Çay, kahve, şekerli gıdalar tercih edilir. Pozitif duygu durumu → Çay, kahve, kebab çeşitleri tercih edilir.
Albayrak ve arkadaşları (2022)	Türkiye'deki bireylerin rahatlatıcı yiyecek tercihlerini etkileyen faktörler / Gıda tüketimi	Nitel/ Görüşme tekniği	Pozitif duygu durumu → Rahatlatıcı yiyecek tüketimi artar, evde ve yalnızken şekerli gıdalar tercih edilir.
Öztürk ve Koç (2023)	Rahatlatıcı yiyecek kavramının değerlendirilmesi	Nitel/ Doküman analizi	Rahatlatıcı yiyecekler → kimlik pekiştirme mekanizması işlevi, geçmişle bağlantı, duygusal bağ

Kaynak: Tablo araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Tüm bu çalışmalar psikoloji, antropoloji, turizm ve gastronomi alanlarında yürütülmüştür. Çalışmalar incelendiğinde rahatlatıcı yiyeceklerin fizyolojik bir ihtiyaçtan öte, duygusal, kültürel ve sosyal boyutları olduğu görülmektedir. Rahatlatıcı yiyecekler sıklıkla psikoloji ve duygusal rahatlama ile ilişkilendirilse de, bu kavramın toplumsal yönleri yeterince derinleştirilmemiştir. Bu nedenle, rahatlatıcı yiyeceklerin bireysel deneyimlerin ötesinde, toplumsal ve kültürel bağlamda anlam kazanan pratikler olarak ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

2. Yöntem

Bu araştırmada nitel bir metodoloji benimsenmiştir. Çalışma, amacına uygun olarak nitel araştırma desenlerinden olgubilim (fenomenoloji) deseni ile tasarlanmıştır. Olgubilim deseni, farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Bu olgulara içinde yaşadığımız dünyada tecrübeler, yönelimler, olaylar, algılar, durumlar ve kavramlar şeklinde karşımıza çıkabilmektedir. Böylece bize tamamen yabancı olmayan fakat aynı zamanda anlamını tam kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için olgubilim deseni uygun bir zemin oluşturmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 69). Bu çalışmada 'rahatlatıcı yiyecek (comfort food)' olgusu ele alınmıştır. Araştırmanın uygulanması için Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 09.04.2025 tarihli ve 271703 sayılı toplantısı ile etik kurul onayı alınmıştır.

Çalışma görüşme tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini 18-85 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar, amaca yönelik örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Farklı yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel geçmişe sahip bireyler ile gerçekleştirilen araştırmada yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu amaca yönelik olarak 30 kişi ile görüşülmüştür. Araştırma öncesinde çalışma hakkında gerekli





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları bilgilendirmeler yapılmış ve bireylerden bilgilendirilmiş gönüllü onam formu alınmıştır. Her bir görüşme yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin her biri izin alınarak dijital ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş, gerekli durumlarda notlar alınmıştır.

Daha önce kaydedilmiş olan görüşme verileri, araştırmacı tarafından birebir ve eksiksiz şekilde yazıya dökülmüştür. Verilerin analizinde içerik analizi yapılmış ve bu süreçte altı aşamalı tematik analiz yöntemi uygulanmıştır. İlk olarak, araştırmacı verileri defalarca okuyarak içerikle derinlemesine bir aşinalık sağlamıştır. Ardından, verilerden yola çıkarak başlangıç düzeyinde bir kod listesi oluşturulmuş ve kodlar arasındaki ilişkiler incelenerek olası temalar belirlenmiştir. Sürecin devamında temaları destekleyen katılımcı ifadelerini belirlenmiştir. Kodlar ve temalar arasındaki bağlantılar yeniden değerlendirilmiş, nihai tematik yapı oluşturulmuştur. Bulguların açık, tutarlı ve etkileyici bir biçimde sunulmasına özen gösterilerek anlatı biçiminde raporlanmıştır. Tüm analiz süreci, herhangi bir nitel veri analiz yazılımı kullanılmaksızın, araştırmacının doğrudan müdahalesiyle gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiştir. Sonrasında katılımcıların rahatlatıcı yiyecek hakkındaki görüşleri ile ilgili bulgular paylaşılmıştır. Yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuş ve dört tema altında toplanmıştır. Bu temalar (1) rahatlatıcı yiyecek tanımları, (2) rahatlatıcı yiyecekleri tüketme nedenleri, (3) rahatlatıcı yiyeceklerin kültürel anlamları ve (4) rahatlatıcı yiyeceklerin duygusal anlamları.

Katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili veriler Tablo 1’de paylaşılmaktadır.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Sıra No	Katılımcı No	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Hayatının çoğunu geçirdiği coğrafi bölge
1	K1	Kadın	19	Öğrenci	Marmara
2	K2	Kadın	34	Ev hanımı	İç Anadolu
3	E1	Erkek	22	Öğrenci	Karadeniz
4	E2	Erkek	41	Esnaf	Doğu Anadolu
5	E3	Erkek	23	Öğrenci	Karadeniz
6	E4	Erkek	45	Esnaf	Doğu Anadolu
7	E5	Erkek	22	Öğrenci	Karadeniz
8	K3	Kadın	47	Öğretmen	Ege
9	E6	Erkek	21	Öğrenci	Akdeniz





Zeynep GÜNGÖR

10	K4	Kadın	55	Ev hanımı	İç Anadolu
11	E7	Erkek	62	Emekli memur	Akdeniz
12	E8	Erkek	22	Öğrenci	Ege
13	K5	Kadın	60	Ev hanımı	Doğu Anadolu
14	K6	Kadın	45	Ev hanımı	Güneydoğu Anadolu
15	E9	Erkek	21	Öğrenci	Marmara
16	K7	Kadın	44	Öğretmen	Ege
17	K8	Kadın	47	Memur	Ege
18	K9	Kadın	67	Emekli öğretmen	İç Anadolu
19	K10	Kadın	58	Ev hanımı	İç Anadolu
20	E10	Erkek	35	Esnaf	Güneydoğu Anadolu
21	E11	Erkek	38	Öğretmen	Güneydoğu Anadolu
22	K11	Kadın	24	Öğrenci	Marmara
23	K12	Kadın	27	Öğrenci	Marmara
24	K13	Kadın	21	Öğrenci	Akdeniz
25	E12	Erkek	40	Esnaf	Karadeniz
26	K14	Kadın	42	Öğretmen	Karadeniz
27	K15	Kadın	36	Banka çalışanı	Karadeniz
28	K16	Kadın	19	Öğrenci	Karadeniz
29	E13	Erkek	20	Öğrenci	Karadeniz
30	E14	Erkek	85	Emekli	Karadeniz

Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesinin farklı ekonomik, kültürel ve sosyal özellikler taşıması sonucunda araştırmayı daha kapsayıcı hale getirmek ve araştırmanın zenginliğini arttırmak amacıyla katılımcılar, ülkenin 7 farklı coğrafi bölgesinden seçilmiştir. Araştırmada farklı bölgelerden 30 katılımcı ile görüşme yapılmıştır. Katılımcıların 9'u Karadeniz, 3'ü Akdeniz, 4'ü Marmara, 3'ü Güneydoğu Anadolu, 4'ü İç Anadolu, 4'ü Ege, 3'ü Doğu Anadolu bölgesindendir. Katılımcıların 16'sı kadın, 14'ü erkektir. 18-35 yaş aralığında 13 kişi, 36-60 yaş arasında 14 kişi, 61-85 yaş aralığında 3 kişi çalışmaya katılmıştır.

4. Katılımcıların Rahatlatıcı Yiyecek Tanımları





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları

Araştırma kapsamında katılımcılara rahatlatıcı yiyecek kavramının kendileri için ne ifade ettiğinin anlaşılması amacıyla sorular yöneltilmiştir. Bu tema altında ‘duygusal destek ve sıcaklık’, ‘nostalji ve aidiyet’ ve ‘pratiklik’ kategorilerine ulaşılmıştır. Duygusal destek ve sıcaklık kategorisi altında ‘duygusal rahatlık veren’, ‘güvende hissettiren’, ‘tanıdık bir his’ ve ‘ruhu doyuran’ kodlarına ulaşılmıştır.

‘Duygusal destek ve sıcaklık’ kategorisi altında katılımcılar görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Rahatlatıcı yiyecek, insanın ruhunu doyuran yiyecektir. Kaloriyle ilgisi yok bence, içeriğiyle de çok değil. Onu yerken yaşadığın duygular, anılar, kokular... Hepsi birlikte bir his oluşturuyor.” (E3)

“Rahatlatıcı yemek bir tür duygusal bağlantı kurmak gibi... Sadece karnımı doyurmuyor, içimdeki boşluğu da dolduruyor.” (E5)

“Rahatlatıcı yiyecek, benim için bir tür duygusal denge sağlayıcı. Günün karmaşasında yorulmuşsam, o yemeği yediğimde hem fiziksel hem de ruhsal olarak bir durulma yaşarım. Özellikle çocukluğumdan kalma tatlar, bazen sadece bir zeytinyağlı enginar ya da bir kase yoğurtla bile bu hissi yaşatabilir. Özellikle yalnız hissettiğimde, annemin mutfağında duyduğum kokular gelir aklıma. Sanki geçmişe küçük bir pencere açılıyor gibi.” (E6)

“Rahatlatıcı yiyecek, benim için sadece bir şeyler yemek değil, bir çeşit duygusal rahatlama da sağlar. Hangi yiyeceği yediğim, ruh halime göre değişir. Mesela fast food yediğimde, o yiyecek bana hızlı bir tatmin duygusu verir. Ama rahatlamak istediğimde annemin yaptığı ev yemeklerine yönelirim. Onlar, beni güvenli bir yere götürür gibi, hem bedenem hem de duygusal olarak rahatlamamı sağlar.” (E6)

“Rahatlatıcı yiyecek benim için bir tür kaçış yolu gibi. Kendimi kötü, yalnız ya da stresli hissettiğim zamanlarda sığındığım bir alan. Bazen annemin yaptığı bir kek, bazen bir tabak makarna; ama kesinlikle içinde tanıdık bir tat, tanıdık bir his var. O his, çocukluğumdan kalma bir sıcaklık gibi.” (K1)

“Rahatlatıcı yiyecek benim için yalnızken bile sarıldığım bir şey. Sanki içimdeki boşlukları biraz olsun dolduruyor. Bazen bir tabak sıcak çorba, bazen sadece tost... Ama önemli olan yediğim şeyin tanıdık olması. Koku, tat, doku... Hepsi bana bir zamanlar daha güvende olduğum yerleri anımsatıyor.” (K13)

“Rahatlatıcı yiyecek, benim için, en zor zamanlarda bile beni duygusal olarak rahatlatan yemeklerdir. Yaprak sarma ve evde pişen çorba gibi yemekler, bana hem huzur verir hem de beni geçmişe götürür.” (K6)

Katılımcı görüşleri incelendiğinde hepsinin ortak yönü, rahatlatıcı yiyeceklerin biyolojik açlığı gidermekten öte, bireyde güven, huzur ve içsel sıcaklık duyguları uyandırmasıdır. Aynı zamanda katılımcıların çocukluk anılarına ve aile bağlarına yaptıkları





göndermeler, bu yiyeceklerin bir sığınak işlevi gördüğünü de ortaya koymaktadır. Duygusal destek ihtiyacının özellikle bireylerin yalnız, stresli ve üzgün hissettikleri zamanda rahatlatıcı yiyeceklerle giderildiği anlaşılmaktadır.

‘Nostalji ve aidiyet’ kategorisi altında ‘geçmişî hatırlatan’, ‘çocukluğumu hatırlatan’, ‘evde olma hissi veren’ ve ‘anne yemeği’ kodlarına ulaşılmıştır. Bu kategori altında katılımcılar görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Benim için rahatlatıcı yemek, annemin eliyle yaptığı yemektir. İnsanı bir anda alır çocukluğuna götürür. Hele işten yorgun gelip o kokuyu duyduğumda, sanki günün tüm yorgunluğu düşer üstümden. Karnımı doyurmaktan öte, sanki kalbim doyar. Bazen bir çorba, bazen dolma... Ama içinde evin kokusu olacak.” (E10)

“Rahatlatıcı yiyecek benim için çocukluğuma açılan bir kapı gibi. Hem fiziksel hem de duygusal bir doyum sunar.” (K7)

“Rahatlatıcı yiyecek, hatırlamak demek. Kiminle yediğini, nerede olduğunu, nasıl hissettiğini... Bizim evde akşamları tüm aile aynı sofraya otururdu. Yemekle birlikte sadece karnımız doymazdı, aile olurduk orada. Oraya ait olma hissi çok güzeldi.” (E5)

“Bana göre rahatlatıcı yiyecek, insanın köklerine uzanan bir şey. Annemin, halamın, hatta komşu teyzelerin yaptığı yemekleri düşündüğümde hep bir huzur hissi gelir içime. O yemekler sadece karın doyurmaz; geçmişî hatırlatır, insanın kalbini de doyurur. Modern hayatın gürültüsünden uzakta bir sığınak gibidir bu tatlar.” (E2)

“Rahatlatıcı yiyecek, insana ‘evdeyim’ dedirten yemektir. Kimi zaman geçmişin kokusudur, kimi zaman bir kaybın hatırası. Benim için daha çok çocukluğun izlerini taşıyan yemekler.” (E4)

“Rahatlatıcı yiyecek bana göre bir tür kişisel tarih gibi. Hafızamda saklı anıları, duyguları çağıran yiyecekler bunlar.” (K3)

“Bence rahatlatıcı yiyecek, sadece lezzet değil, bir tür hafıza. O yemeği yerken geçmişteki bir ana dokunmak, o anın duygusunu tekrar yaşamak gibi. Hani bir şarkı çalar ve sizi bir yere götürür ya, işte bazı yiyecekler de öyle. Gözlerimi kapatıp kokusunu aldığımda bile çocukluğumun balkonuna dönebiliyorum.” (K15)

“Valla rahatlatıcı yiyecek benim için, ‘ohh sonunda evdeyim’ hissi. Yani yurttan kaç gündür makarna haşla, ton balığı aç derken, bir tabak sıcak yemek görünce gözlerim doluyor resmen. Özellikle de tanıdık bir koku varsa... Burnumun direği sızlıyor bazen. Bir tabak kuru fasulye bile terapidir yeminle.” (E13)

Bu bulgular, rahatlatıcı yiyeceklerin bireylerin geçmişle bağ kurmalarında ve aidiyet duygularını pekiştirmelerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcıların çocukluk anıları, aile bireyleriyle paylaşılan sofralar ya da belirli tatlarla dair hatıralar





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları üzerinden oluşturdukları anlatılar, rahatlatıcı yiyeceklerin derin bir duygusal hafıza unsuru olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Pratiklik kategorisi altında ‘kolay erişilebilir’, ‘hızlı hazırlanan’ kodlarına ulaşılmıştır. Bu kategori ile ilgili katılımcı görüşleri aşağıda verilmektedir:

“Rahatlatıcı yiyecek, bence herhangi bir gıda değil, biraz da kişisel tercihlere bağlı bir şey. Benim için genellikle hızlıca hazırlanabilen, kolay ulaşılabilen şeyler rahatlatıcıdır. Özellikle tost veya pizza gibi yiyecekler, beni rahatlatır. Bu yiyecekler, çok karmaşık yemekler gibi değil, pratik ve kolayca ulaşabileceğiniz şeylerdir, bu da rahatlatıcı geliyor.” (E8)

“Rahatlatıcı yiyecek biraz özgürlük gibi bende. Yani canım ne isterse, dış dünyadan bağımsız, sadece o anın keyfi için bir şey yemek. Çoğu zaman hızlı tüketilen, fazla hazırlık istemeyen şeyler oluyor. Atıştırmalıklar, fast food veya marketten alınmış hazır dondurulmuş yiyecekler gibi...” (E9)

Bu bulgular, bazı katılımcıların rahatlatıcı yiyecekleri kolay ulaşabilme, hızlı hazırlama ve tüketme üzerinden tanımladıklarını ortaya koymaktadır. Yiyeceklerin pratik olmasının bu yiyecekleri rahatlatıcı kıldığını belirtmektedirler.

5. Rahatlatıcı Yiyecek Tüketme Nedenleri

Araştırma kapsamında katılımcılara rahatlatıcı yiyecek tüketme nedenlerinin anlaşılması amacıyla sorular yöneltilmiştir. Bu tema altında ‘olumsuz duygulardan kurtulma’, ‘iyi hissetme’ ve ‘geçmiş anma’ kategorilerine ulaşılmıştır.

Olumsuz duygulardan kurtulma kategorisi altında ‘stresli durumda tüketim’, ‘üzüntü hissinde tüketim’, ‘yalnızlık hissinde tüketim’ kodlarına ulaşılmıştır. Bu kategori ile ilgili örnek katılımcı görüşleri şöyledir:

“Yalnızken, aklıma hep o eski yemekler gelir. Özellikle annemin yaptığı köy usulü köfte ve pilav gibi yemekler, beni yalnız hissettiğimde rahatlatır. Yalnızken, mutfakta bir şeyler yapmak, o yemekleri yaparken geçmişteki anıları hatırlamak bana iyi gelir. Hem yemek yapmak hem de yemekleri yemek, yalnızlık hissini hafifletir.” (E7)

“Stresli olduğumda genellikle evde eski yemekleri yapmak isterim. Özellikle anneannemden öğrendiğim tarifiyle yaptığım çorba beni rahatlatır. Mutfakta vakit geçirmek, geçmiş hatırlamak ve o eski yemekleri tekrar yapmak bana çok huzur verir. O yemekler, sadece bedeni değil, ruhumu da doyurur.” (K4)

“Bazen üzgünken en çok hissettiğim anlarda, mutfaka gidip kendime bir tabak yemek hazırlamak, içimdeki boşluğu biraz olsun doldurur. Rahatlatıcı yiyecek dediğimiz şey belki de bir çeşit teselli... Özellikle bazı akşamlar, hiçbir şey yemesem bile sırf o sıcak tabak iyi geliyor.” (K8)





“Tek başıma olduğum zamanlarda özellikle annemin yaptığı gibi yayla çorbası yaparım. Onu yerken yalnızlık biraz dağılır. Sıcak çorba içimi de ısıtır.” (E12)

“Stresli olduğumda rahatlamak için yediğim yiyeceklerin de keyifli ve rahatlatıcı olması gerektiğini düşünüyorum. Yani o anda, yemek sadece karın doyurmak için değil, aynı zamanda ruhumu da doyurmak için önemli bir şey haline gelir. Bu yiyecekler bana kısa da olsa bir mutluluk verir ve içimdeki gerginliği biraz olsun alır.” (E6)

‘İyi hissetme’ kategorisi altında ‘iç huzur için tüketim’, ‘keyif için tüketim’, ‘mutlu hissetmek için tüketim’ ve ‘güvende hissetmek için tüketim’ kodlarına ulaşılmıştır.

“Benim için rahatlatıcı yiyecek, açlığımı geçici olarak bastıran şey değil; daha çok kendimi yorgun hissettiğimde zihnimi toparlayan, bana ‘şimdi her şey yolunda’ hissi veren bir şeydir.” (E9)

“Rahatlatıcı yiyeceklerim genelde ailemden öğrendiklerimdir. Ailemde yemek, sadece bir ihtiyaç değil, bir araya gelmenin ve bağ kurmanın bir yoluydu. Ailemde yemekle ilgili bu değer, bana da aynı şekilde aktarıldı ve bu yüzden benim için yemek, özel bir yere sahiptir. Ailemden öğrendiğim yemek tarifleri de, benim için huzur ve güven anlamına gelir.” (K4)

“Benim rahatlatıcı yiyeceğim kesinlikle tarhana çorbası. Kışın soba üstünde kaynatırdık eskiden, şimdi elektrikli ocakta da olsa aynı tadı ararım. O çorbayı yapmak ve içmek huzur hissettirir.” (K9)

“Rahatlatıcı yiyecek benim için hem karın doyurmak hem de iç huzuru bulmak gibi. Bazen yorgun bir günün sonunda önüme gelen bir tabak sıcak yemek, sanki bütün derdimi alır. Özellikle çocukluğumdan kalma tatlar... O kokularla beraber geçmiş de gelir. O yemekleri yerken kendimi evin içinde, annemin mutfağında gibi hissederim. Rahatlatıcı demek, içimi yumuşatan, bana ‘tamam, her şey yoluna girer’ dedirten yemek demek”. (E12)

‘Geçmiş anma’ kategorisi altında ‘çocukluk anılarını hatırlamak için tüketim’, ‘geçmişe duyulan özlemi gidermek için tüketim’ ve ‘aile büyüklerini hatırlamak için tüketim’ kodlarına ulaşılmıştır. Katılımcılar bu kategori altında görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Babam nohudu çok severdi. Her hafta cumartesi günü pişirirdim onun için. Şimdi vefat etti ama o günü geldi mi yine yaparım. Kendi kendime ‘baba yemeğin hazır’ derim içimden. Alışkanlık gibi ama hüzünlü bir alışkanlık. Bir noktada benim rahatlatıcı yiyeceğim bu oldu.” (K10)

“Rahmetli annem çok güzel kabak tatlısı yapardı. Onun vefatından sonra her kabak tatlısı yapışında onun tarifiyle yaparım ve onu anarız. Onun varlığını soframızda hissetmek gibi bir şey. Annemin hatırasını yaşatmak beni rahatlatır, iyi hissettirir..” (K2)

“Mesela babamı kaybettiğimde, o hep balık tutmayı severdi ve balık yemekleri bizim ailede özel bir yer tutar. O yüzden balık pişirirken onu





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları
anmak beni rahatlatıyor. O yemek, bizim için sadece bir yemek değil, birlikte
geçirdiğimiz zamanların hatırasıdır.” (E6)

Olumsuz duygulardan kurtulma, iyi hissetme ve geçmiş anma kategorileri bir arada değerlendirildiğinde, katılımcıların rahatlatıcı yiyecekleri yalnızca açlığı gidermek için değil, aynı zamanda ‘duygusal boşlukları doldurmak’, ‘içsel huzuru sağlamak’ ve ‘geçmişle bağ kurmak’ amacıyla tükettikleri görülmektedir. Bu yiyecekler, kimi zaman stres ve yalnızlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmayı sağlarken, kimi zaman ise güven, huzur ve mutluluk gibi olumlu hisleri besleyerek bireye psikolojik destek sunmaktadır. Ayrıca, geçmişe duyulan özlem ve kaybedilen aile bireylerinin anısını yaşatma ihtiyacı, bu tür yiyeceklerin tüketimini anlamlı ve duygusal bir ritüele dönüştürmektedir. Dolayısıyla, rahatlatıcı yiyecekler hem geçmiş hatırlama ve duygusal bağ kurma aracı, hem de bireyin bugünkü psikolojik durumunu dengeleme işlevi gören çok boyutlu bir deneyim olarak ortaya çıkmaktadır.

6. Rahatlatıcı Yiyeceklerin Kültürel Anlamları

Bu tema altında ‘ritüeller’ ve ‘yerel kimlik’ kategorilerine ulaşılmıştır. Ritüeller kategorisi altında ‘dini/kültürel ritüeller’, ‘mevsimsel ritüeller’ ve ‘geçiş ritüelleri’ kodları elde edilmiştir. Ritüeller kategorisi ile ilgili katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

“Bayram sabahı yapılan kavurma ve cevizli baklava. Özellikle bayram kahvaltıları bizim evde çok önemlidir. Sabah erkenden kalkılır, masa donatılır. Herkes bir şeyler getirir. O sofrada sadece yiyecek değil, anılar, kahkahalar, gözyaşları da paylaşılır. Dünyanın en büyük rahatlatma hissi, keyfi bu sofralarda olur.” (K7)

“Nevruz’da yapılan herle çorbası. Buğday, nohut, kuru fasulye karışımı... Aslında basit gibi ama birlikteliği simgeler. Tüm mahalle kazanla pişirir, komşulara dağıtırız. Paylaşmak en büyük rahatlatma aslında.” (E2)

“Benim rahatlatıcı yiyeceğim su böreğidir. Bayramları hatırlatır bana. Bayramlarda akrabalar, komşular, tüm kadınlar bir araya gelir, birlikte su böreği yaparız. Sohbet, gülüşmeler, unlu eller... O süreç başlı başına bir rahatlatma.” (K14)

“Benim en sevdiğim rahatlatıcı yiyecek fırında kuzu eti çevirmesi. Bu yemek asıl Hıdırellez de yapıldı. Köyde en aşağı 15 tane kuzu kesilirdi. Köyde kuzuyu kesebilen keserdi, herkes alırdı oradan. Biz de kalabalığız yarım kuzuyu alırdık. Onu atardık fırına, yerdik. En hoşuma giden sevdiğim yemek oydu. Hem kalabalıkla yediğimiz için hem de her zaman olmadığını için bunu çok severdim. Et olurdu yenirdi ama kuzu çevirme Hıdırellez’e özgüydü.” (E14)

“Yılbaşı akşamı annemin yaptığı nar soslu hindi benim rahatlatıcı yiyeceklerimden. Bu yemek sadece rahatlatıcı bir lezzet değil; birlikteliğin sembolü. O sofraları şimdi ben kuruyorum, sunumlarına daha çok özen gösteriyorum ama hala duygusu anneme ait.” (K12)





“Keşkek benim için rahatlatıcı yiyeceklerdendir. Düğünlerde, bayramlarda, kalabalık aile yemeklerinde olurdu. Kazanlarda saatlerce kaynayan, sabırla yapılan bir yemektir. Şimdi çok nadir bulunuyor ama bazen bir köy ziyaretinde denk geldiğimde mutlaka yerim. O an, geçmişe kısa bir yolculuk gibi gelir. Çocukken tabaklara kaşık kaşık pay edildiği anları hatırlatır.” (K7)

“Kesinlikle benim rahatlatıcı yiyeceğim düğün pilavı. Her düğünde evler de yapılır. Herkes toplanır, büyük kazanlarla yapılır. Kalabalıkla birlikte o yemek tabi daha bir anlamlı oluyor. Pilavın üstüne dökülen etin kokusu, çocukluktan beri mutluluk kokusudur bana.” (E12)

Bu ifadeler, rahatlatıcı yiyeceklerin ritüeller üzerinden kültürel, duygusal ve toplumsal bağların taşıyıcısı olduğunu göstermektedir. Rahatlatıcı yiyeceklerin kültürel anlamları teması altındaki bir diğer kategori olan yerel kimlik kategorisi altında ‘coğrafi bölge’ kodu elde edilmiştir. Bu kategori ile ilgili katılımcıların görüşlerinden örnekler aşağıda verilmektedir:

“Karadeniz kültüründe yemek neredeyse her şey demek. İletişim, birliktelik, hatta sevgi gösterme biçimi. Bu yüzden benim için yemek duyguların dili gibi. Doğal ve samimi. Bu bağlamda, bazı geleneksel yemekler benim için rahatlatıcı yiyecek niteliğinde; geçmişin sıcaklığını ve doğallığını bugüne taşıyor.” (K15)

“Doğu Anadolu’da doğup büyümek, yemekle güçlü bir bağ kurmak demek. Yemek bizde susturucu değil; konuşturan, birleştiren bir şey. Bayramda, yas zamanı ya da sıradan bir akşamda sofrada ne varsa, o senin duygularını da belirliyor. O yüzden benim rahatlatıcı yiyecek tercihlerim hep o kültürle şekillendi.” (E2)

“Karadeniz kültürü yemekle çok iç içe. Bizde her duygu, her olay bir sofrayla birlikte yaşanır. Yas da, düğün de, günlük hayat da... Annem evde geleneksel tariflere sadık kalırdı. Ben de bu kültürle büyüdüm. Şimdi farklı şehirde yaşasam da, o yemekler bana kim olduğumu hatırlatıyor. Bu yönüyle Karadeniz yemekleri benim için güçlü rahatlatıcı yiyeceklerdir.” (E3)

“Akdeniz’de büyüdüm. Burada büyümüş olmam, damak tadımı olduğu kadar duygusal bağımı da şekillendirdi. Komşularla paylaşılan tarifler, yazdan kışa yapılan hazırlıklar gibi şeyler ise bu bağı daha da derinleştirdi. Bu yönüyle, Akdeniz mutfağının birçok yemeği benim için aynı zamanda rahatlatıcı yiyecek işlevi görüyor.” (K3)

“Ege insanı sofraya kıymet verir. Uzun uzun yenir, konuşulur. Bizim evde de öyleydi. Bu kültür bana yemekle sadece karın değil, kalp de doyurulur fikrini verdi. Bu yemekler, benim için sadece gelenek değil; aynı zamanda duygusal olarak rahatlatıcı yiyeceklerdir.” (K8)

“Güneydoğu’da yemek kültürü çok güçlü. Her yemeğin bir zamanı, bir sebebi vardır. Misafir varsa ayrı pişer, yas varsa ayrı. Bunlarla büyüdüğüm için yemekle duygularım hep iç içe. Yani yemek bizde dildir. Bu nedenle bazı





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları

yemekler, özellikle belli anılara dokunanlar, benim için rahatlatıcı yiyecek anlamı taşır.” (E10)

Bu bulgular, rahatlatıcı yiyeceklerin sadece bir beslenme aracı olmanın ötesinde, coğrafi ve kültürel bağlamda kimlik oluşturma, toplumsal bağları güçlendirme ve duygusal anlam taşıma işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, farklı coğrafi bölgelerdeki yemek kültürleri, kişisel ve toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır.

3.4. Rahatlatıcı Yiyeceklerin Duygusal Anlamları

Bu tema altında ‘huzur ve güven’, ‘özlem ve anma’, ‘nostalji’, ‘birliktelik hissi’ ve ‘duygusal rahatlama’ kodları bulunmaktadır. Huzur ve güven kodu ile ilgili katılımcı görüşleri aşağıda verilmektedir:

“Kesinlikle yoğurtlu erişte benim rahatlatıcı yiyecek tercihim. Annem hâlâ köyde yapar, her gelişinde getirir. Onu yerken bir anda çocukluğuma dönerim. Özellikle kışın yanında turşu ile yediğimde bir huzur kaplar içimi.” (K2)

“Benim için rahatlatıcı yiyecek çocukluğumdaki yiyeceklerdir. Çocuklukta neyi seviyorsan, büyüyünce ona daha çok tutunuyorsun. Çünkü çocuklukta güven, huzur, sevgi gibi duygularla birleşmiş o yemekler. Zaman geçse de hissettirdikleri aynı kalıyor.” (E3)

“Rahatlatıcı yiyecekler için insana huzur veren, geçmişi hatırlatan yemekler diyebilirim. Dışarıda ne kadar güzel şeyler yersen ye, evde yenen yemeğin yeri ayrıdır. Tencerede pişen, ocağın başında kaynayan yemeğin sesini duymak bile insana huzur verir.” (E10)

“Rahatlatıcı yemek tercihim kesinlikle çocukluktan geliyor. O zamanlar annemle birlikte yemekler yaparken mutfakta geçirdiğimiz zamanlar, bana bir tür güven ve huzur verir. Şimdi de mutfakta vakit geçirmek, o eski günleri hatırlamak, bana aynı şekilde rahatlama hissi veriyor.” (K4)

‘Özlem ve anma’ kodu ile ilgili katılımcı görüşleri aşağıda verilmektedir:

“Rahatlatıcı yiyecek benim için özlem demek aslında. Memleketimden, ailemin yanında olduğum günlerden uzak kalınca, o tatlara sığıyorum. Yalnızlık duygusu özellikle akşamları ağır basıyor. O zamanlarda, annemin yaptığı mısır ekmeği ya da karalahana çorbası gibi yemekleri düşündüğümde içim ısınıyor. Sadece midemi değil, ruhumu doyurduğunu hissediyorum.” (E1)

“Rahatlatıcı yiyecek benim için bir durulma hali. Hayatın hızlı aktığı, şehirde her şeyin peş peşe geldiği anlarda, bir tabak yemekle yavaşlıyorsam, işte o yemek rahatlatıcıdır. Genelde annemin yaptığı yemekler oluyor bu. Özellikle şehir dışında öğrenci olunca, o tatlara olan özlem daha da belirginleşiyor.





Sadece midemi değil, özlemimi de dindiriyor. Rahatlatıcı yemek beni evime, çocukluğuma ve annemin mutfağına götürüyor.” (E3)

“Rahatlatıcı yiyeceklerimden biri de etli pilavdır. Babamı kaybettikten sonra, bu yemeği her yaptığımda hem onun anısını yaşatırım hem de o anıları tekrar hatırlamış olurum. Yemek yapmak, kaybettiklerimizi hatırlamanın, onlarla hala bağ kurmanın bir yoludur.” (K4)

“Eşimi kaybettikten sonra, onun sevdiği yemekleri yaparım. Özellikle, eşim çok severdi, ev yapımı kebabları. Onun kaybı zor oldu ama o yemekleri yaparak, ona olan sevgimi ve hatıralarımı canlı tutuyorum. Eşimin anısı, her yediğim kebapta var, çünkü o yemekleri onunla birlikte yapardık.” (K6)

“Dedemi kaybettikten sonra onun en sevdiği yemek olan kuzu haşlama, bizim için bir anma yemeğine dönüştü. Çok sade bir yemektir ama onun sofradaki sessizliği, tabağını yavaşça silip süpürmesi hâlâ gözümün önünde. O yemeği yerken içim buruk ama huzurlu olur. Bu sebeple benim rahatlatıcı yiyeceklerimden biridir.” (E8)

‘Nostalji’ kodu ile ilgili katılımcı görüşleri aşağıda verilmektedir:

“Tarhana çorbası. Anneannem yapardı. Kışın soba başında içerken hissettiğim o sıcaklık hâlâ aklımda. Şimdi o çorbayı içtiğimde o günlere dönüyorum sanki.” (K1)

“Un çorbası. Fakirlik zamanlarında sık yapılırdı. Ama biz çocukken o kadar severdik ki bayram sabahı gibi hissederdik. Annem tereyağını fazla koyardı, kırmızı toz biberle kavururdu. Hâlâ ne zaman tatsam, annemin mutfaktaki sesi, sabahın serinliği gelir gözümün önüne.” (E2)

“Beni rahatlatan yiyecekler arasında tatlılar, özellikle de dondurma yer alır. Yaz aylarında, Akdeniz’in sıcak günlerinde dondurma yemek, hem serinletici hem de keyifli bir şey. Ayrıca, tatlılar beni geçmişime götüren şeylerdir. Ailemle birlikte olduğumda, genellikle tatlılar bizim mutluluk kaynağımız olur. Aileyle birlikte geçirdiğim zamanlarda, o tatlıları yemek bana çocukluğumu hatırlatır ve içimi ısıtır.” (E6)

“Anneannemin yaptığı haşhaşlı çörek. Sobada pişirirdi, üstü çıtır olurdu. Onu yerken hep o sobanın başında oturduğumuz günleri hatırlarım. Bir de dut kurusu kaynatıp içtiğimiz olurdu, hâlâ yaparım arada.” (K10)

“Mercimek çorbası ve domatesli pilav. Çok sade ama benim için derin anlamı olan yemekler. Özellikle domatesli pilav kokusu mutfaka yayılınca annemin sesi, çocukluğumun yaz akşamları, mutfak camından gelen televizyon sesleri canlanır zihnimde.” (E8)

“Hamsi kuşu! Annem öyle güzel yapar ki... Çocukken balık yemeyen ben, onun yaptığı hamsiyi tabak tabak yerdim. Şimdi hamsi kokusu geldi mi, direkt ‘ben çocukken...’ moduna girerim.” (K16)

‘Birliktelik hissi’ kodu ile ilgili katılımcı görüşleri aşağıda verilmektedir:





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları

“Ailemde yemek, sadece beslenme değil, bir araya gelme, sohbet etme ve birbirine destek olma şekliydi. Çocukluğumda, biz hep birlikte sofraya oturur, akşam yemeklerinde neşeli sohbetler olurdu. Bu aile geleneği, bana da geçti ve yemekle olan ilişkim hep duygusal oldu. Rahatlatıcı yiyecek tercihlerimde genellikle o birliktelik hissini yakalayacağım yiyecekler oluyor.” (E7)

“Benim için rahatlatıcı yiyecek kuzu tandır ve ayrandır. Lokantada yediğimde de güzel oluyor ama asıl mutluluk, bayramlarda aileyle birlikte sofraya oturup yediğimiz o evde pişen etten geliyor. Ailecek yenen yemeğin verdiği huzur başka hiçbir yerde yok.” (E2)

“Beni rahatlatan ve mutlu eden yemekler, her zaman geleneksel olanlardır. Özellikle kuzu tandır ve pilav, beni mutlu eder. Bu yemekleri genellikle bayramlarda yaparız ve o anki neşeyi hatırlatır. Ailemle birlikte sofrada olmak, tüm günün yorgunluğunun ardından bu yemekleri yemek, bana büyük bir mutluluk verir.” (K5)

‘Duygusal rahatlama’ kodu ile ilgili katılımcı görüşleri aşağıda verilmektedir:

“Rahatlatıcı yiyecek bana bir tür sarılma gibi geliyor. Fiziksel bir dokunuş değil belki ama ruhuma iyi gelen bir sıcaklık. Özellikle stresli bir iş gününden sonra eve gelip mutfağa girip bildiğim bir yemeği yapmak, sonra da o yemeği sessizce yemek... Bu benim için bir rahatlama ritüeli gibi.” (K15)

“Rahatlatıcı yiyecek... Bu kelime bile insanın içini ısıtıyor. Benim için sadece karın doyurmak değil, geçmişe bir yolculuk, duygusal bir bağlantı kurmak demek. Özellikle kış aylarında, okuldan yorgun döndüğümde annemin evinden gelen tarhana kokusu gibi... O anlarda buharı üstünde bir tabak çorba hem içimi hem de kalbimi ısıtır. Bu tarz yemekler bana “her şey yolunda” hissini verir.” (K7)

Katılımcıların görüşleri, rahatlatıcı yemeklerin duygusal anlamlarını ve bireylerin geçmişle, aileyle olan bağlarını ne denli derinden etkilediğini göstermektedir.

Değerlendirme ve Sonuç

Rahatlatıcı yiyecek, en genel haliyle bireylere duygusal ve psikolojik rahatlık sağlayan yiyecekler olarak tanımlanmaktadır. Literatürde rahatlatıcı yiyeceklerin bireylerin stres, yalnızlık veya nostalji gibi duygularıyla baş etme aracı olduğu; aynı zamanda aile, kimlik, aidiyet ve sosyal bağlarla güçlü biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, farklı kültürlerde yapılan araştırmalar, bu yiyeceklerin tanımında ve kullanım bağlamında çeşitli farklılıklar da ortaya koymaktadır. Örneğin, cinsiyet temelli duygusal tepkiler (Dubé et al., 2005), göçmen kimliğinde aidiyetin sürdürülmesi (Hernández, 2024; Bellesia, 2017) veya kuşaklar arası tüketim pratikleri (Lin, 2024) gibi farklı odaklar, rahatlatıcı yiyeceklerin çok katmanlı yapısını göstermektedir.





Türkiye’de yapılan çalışmalar, rahatlatıcı yiyeceklerin bireylerin duygusal durumlarıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve bu yiyeceklerin özellikle olumlu duygularla, nostaljiyle, ev ortamıyla ve aile bağlarıyla ilişkilendirildiğini göstermektedir. Albayrak vd. (2022), rahatlatıcı yiyeceklerin bireyler tarafından genellikle evde ve yalnızken tüketildiğini ve daha çok pozitif duygularla ilişkilendirildiğini vurgularken; Öztürk ve Koç (2023), bu yiyeceklerin sosyal öğrenme yoluyla çocukluktan itibaren şekillendiğini, kültürel aktarım ve aile bağlarının rahatlatıcı yiyecek tercihinde belirleyici olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde, Şimşek vd. (2019) da rahatlatıcı yiyeceklerin geçmişteki aile yapıları, sosyal yeme pratikleri ve nostaljik anılarla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Tüm bu çalışmalar, Türkiye’de rahatlatıcı yiyecek tanımında duygusal rahatlama kadar kültürel aidiyet, geleneksel aile yapısı ve sosyal bağların önemli yer tuttuğunu göstermektedir.

Uluslararası literatür ile Türkiye’deki çalışmalar karşılaştırıldığında, rahatlatıcı yiyeceklerin duygusal işlevlerinin benzer şekilde öne çıkmasına karşın, bu işlevlerin bağlamının ve yorumunun farklılaştığı görülmektedir. Uluslararası çalışmalarda rahatlatıcı yiyecekler yalnızlık, stres veya olumsuz duygularla baş etme aracı olarak daha sık vurgulanırken (Dubé vd., 2005; Troisi vd., 2015), Türkiye’de bu yiyeceklerin daha çok olumlu duygular, aile bağları, kültürel aidiyet hissi ve nostaljik anılarla ilişkilendirilmesi dikkat çekmektedir. Ayrıca Batı literatüründe rahatlatıcı yiyecek çoğu zaman bireysel bir kaçış ve psikolojik bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınırken, Türk literatüründe kolektif kimlik, kültürel aktarım ve geçmişe bağlılık gibi temalar daha belirgindir. Bu durum, kültürel bağlamın rahatlatıcı yiyecek kavramına yüklenen anlamda nasıl belirleyici olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, rahatlatıcı yiyeceklerin bireyler için yalnızca fizyolojik bir beslenme aracı değil, aynı zamanda güçlü bir duygusal, kültürel ve psikolojik anlam taşıdığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların ifadelerine göre bu yiyecekler; duygusal rahatlama sağlamak, geçmişi hatırlamak, özlem duygusunu dindirmek ve aile bağlarını güçlendirmek gibi çok katmanlı işlevlere sahiptir. Rahatlatıcı yiyeceklerin fiziksel doyum sağlamanın ötesinde, katılımcı ifadeleri ile bireylerin içsel huzurlarını bulmalarına ve duygusal boşluklarını doldurmalarına aracılık ettiği gözlemlenmiştir. Özellikle, çocukluk anılarına, aile büyükleriyle kurulan ilişkilere ve kaybedilen yakınlarla duyulan özlem gibi duyguların; belirli yiyeceklere anlam yükleyerek onları ‘rahatlatıcı’ kıldığı anlaşılmaktadır. Bu yiyecekler, bireylerin kimliklerini, geçmişlerini ve ilişkilerini yeniden inşa etmelerine yardımcı olmakta; bir tür duygusal güvence ve anımsama ritüeli olarak işlev görmektedir. Katılımcıların, geleneksel tariflerle geçmişteki aile yapısını yeniden yaşamak istemeleri; yemeklerin yalnızca bedeni değil, ruhu da besleyen birer duygusal ifade biçimi olduğunu göstermektedir.

Bulgular ayrıca, rahatlatıcı yiyeceklerin etrafında şekillenen duygusal temaların; huzur, güven, anma, nostalji, birliktelik ve aidiyet gibi kavramlarla iç içe geçtiğini ortaya





“Rahatlatıcı Yiyecek (Comfort Food)” Olarak Görülen Yiyeceklerin Kültürel ve Duygusal Anlamları

koymuştur. Özellikle, kaybedilen yakınların anısını yaşatmak amacıyla yapılan yemekler, kültürel ve ailevi bağların güçlenmesine katkı sunmakta; bu yönüyle rahatlatıcı yiyecekler toplumsal belleğin de bir parçası haline gelmektedir. Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, rahatlatıcı yiyeceklerin coğrafi ve kültürel bağlama göre farklılık gösterdiğidir. Farklı bölgelerde yetişen bireyler, kendi kültürel geçmişlerine ve yöresel mutfaklarına özgü yemekleri ‘rahatlatıcı’ olarak tanımlamaktadır. Bireylerin rahatlatıcı yiyecek tercihleri hayatlarının çoğunu geçirdikleri coğrafi bölgelere göre değişmekte; aynı zamanda bu yiyecekler bireylerin hem geçmiş anılarını canlandırmakta hem de aidiyet hislerini pekiştirmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma rahatlatıcı yiyeceklerin yalnızca bireysel bir tüketim tercihi değil; aynı zamanda geçmişle bağ kuran, duygusal hafızayı canlandıran, kültürel kimliği yeniden üreten ve kolektif aidiyet duygusunu besleyen bir sosyal ve psikolojik deneyim olduğunu ortaya koymaktadır. Rahatlatıcı yiyecekler, bu bağlamda yalnızca bir bedensel gereksinim olmanın ötesine geçerek, bireylerin iç dünyalarına hitap eden çok boyutlu bir anlam taşımaktadır. Bu durum, yiyeceklerin kültürel ve duygusal yönlerinin akademik düzlemde daha fazla dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Kaynakça

- Albayrak, Rukiye, Tarhan, Nebahat Tuğba, Gençtürk, Nazlıcan, Özkök, Ferah ve Sünnetçioğlu, Serdar. (2022). Tüketicilerin Konfor Gıda Tercihleri Üzerine Bir Araştırma. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*; 6(2), 499-518.
- Beadsworth, Alan ve Keil, Teresa. (2002). *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. New York: Routledge.
- Bellesia, Giovanna. (2017). Comfort Food, Acquired Taste, and Fusion Cuisine: A Migrant Journey. *Italian Language and Literature: Faculty Publications*, 85-98.
- Beşirli, Hayati. (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik. *Milli Folklor*; (87), 159-169.
- Beşirli, Hayati. (2017). *Yemek Sosyolojisi - Yiyeceklerle ve Mutfığa Sosyolojik Bakış*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Beşirli, Hayati. (2020). Yemek, Kültür ve Kimlik İlişkisi Üzerine Değerlendirmeler. H. Beşirli, & Z. S. Tekten Aksürmeli içinde, *Kültür ve Kimlik: Disiplinlerarası Yaklaşımlar* (s. 9-24). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Cambridge University Press and Assessment. (2025). *Comfort food*. Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/tr/s/%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/comfort-food> (Erişim Tarihi: 08.05.2025)
- Dubé, Laurette., LeBel, Jordan. L. ve Lu, Ji. (2005). Affect Asymmetry and Comfort Food Consumption. *Physiology & Behavior*; 86(4), 559-567.
- Geertz, Clifford. (2010). *Kültürlerin Yorumlanması*. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Jones, Michael. Oven ve Long, Lucy. M. (2017). *Comfort Food: Meanings and Memories*. Jackson: University Press of Mississippi.





- Lin, Fang-Yi. (2024). Comfort Food for Generation Z: A Case Study in Taiwan. *Journal of Ethnic Foods*; 11(15), 1-13.
- Locher, Julie. L., Yoels, William. C., Maurer, Donna. ve Van Ells, Jillian (2005). Comfort Foods: Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food. *Food and Foodways*; 13(4) , 273-297.
- Mintz, Sidney. W. (1997). *Şeker ve Güç: Şekerin Modern Tarihteki Yeri*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Neria, Maria P. (2024). *Childhood memories and emotional benefits: An Exploratory Study of the Role of Comfort Food in Identity Building and Maintenance of First and Second Generation Latino Immigrants in Western Oregon*. Oregon: Oregon State University.
- Özgüneş, Reşad. Emre. (2020). Geçmişe Özlemi Lezzetlerde Yaşamak: Gastronomi. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*; 5(1) , 60-75.
- Öztürk, Gülsevdi ve Koç, Fatma. (2023). Comfort Food Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme. İ. K. Tüzün, & M. Ö. (Ed.) içinde, *Turizm Alanında Çok Yönlü Araştırmalar II* (s. 289-304). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Senemoğlu, Nuray. (1997). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Spot Matbaacılık.
- Sezgin, Aybuke. Ceyhan ve Karaman, Elif, Esma. (2021). Yeme-İçme Kültürü Etrafında Oluşan Halk İnanışları. S. Kılıç içinde, *Halkbilimi Bağlamında Türkiye'de Yeme-İçme Kültürü* (s. 106-134). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Soffin, Meagan. T. ve Batsell, W. Robert. (2019). Towards a Situational Taxonomy of Comfort Foods: A Retrospective Analysis. *Appetite*; 137, 152-162.
- Spence, Charles. (2017). Comfort Food: A Review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*; 9, 105-109.
- Şimşek, Neslihan ve Yalım Kaya, Serpil. (2018). Bireylerin Rahatlamak ve İyi Hissetmek İçin Tükettikleri Gıdalar: Comfort Food İçin Türkçe Terim Önerisi. 4. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu Tam Metin Bildiri Kitabı* (s. 262-273). Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi.
- Şimşek, Neslihan, Çakıcı, A, Celil ve Kaya, Serpil, Yalım. (2019). Konfor Gıda Tüketimi: Mersin'den Örnekler. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*; 3(1), 59-65.
- Tolman, Edward. C. (1949). There is more than one kind of learning. *Psychological Review*; 56 (3), 144-155.
- Troisi, Jordan, D. ve Wright, Julian, W. (2017). Comfort Food: Nourishing Our Collective Stomachs and Our Collective Minds. *Teaching of Psychology*; 44(1), 78-84.
- Troisi, Jordan, D., Gabriel, Shira, Derrick, Jaye, L. ve Geisler, Alyssa. (2015). Threatened Belonging and Preference for Comfort Food Among The Securely Attached. *Appetite*; 90, 58-64.
- Visser, Margaret. (1999). Food and Culture: Interconnections. *Social Research*; 66 (1), 117-130.
- Yıldırım, Ali ve Şimşek, Hasan. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

