



EKO-GASTRONOMİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİR SAĞLIKLI BESLENME İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hasibe Utku Çelik Gençoğlu

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Hatay, Türkiye

ÖZET

Sürdürülebilir, kaliteli ve sağlıklı bir beslenme anlayışının temelleri, yalnızca bireysel sağlık gereksinimlerini karşılamakla sınırlı değildir; aynı zamanda çevresel, ekonomik ve toplumsal sürdürülebilirliği de içermektedir. Günümüzde artan çevresel tahribat, küresel iklim değişikliği, gıda israfı ve kaynakların dengesiz kullanımı, gıda sistemlerinin yeniden düşünülmesini zorunlu hale getirmiştir. Bu bağlamda eko-gastronomi, sürdürülebilir gıda sistemlerinin oluşturulmasında önemli bir kavramsal ve pratik çerçeve sunmaktadır. Eko-gastronomi, sosyo-ekonomik bir bakış açısıyla gastronomiyi yalnızca lezzet ve estetik boyutlarıyla değil, aynı zamanda üretimden tüketime kadar geçen tüm sürecin çevresel ve toplumsal etkileriyle birlikte ele alan disiplinler arası bir yaklaşımdır. “Tarladan sofraya” ilkesi doğrultusunda gıdaların üretim, işleme, dağıtım ve tüketim aşamalarının her birinde çevreye duyarlılık, kaynak verimliliği, yerel üretim, adil ticaret ve gıda güvenliği gibi ilkeleri ön planda tutar. Böylece eko-gastronomi, yalnızca bireylerin beslenme biçimlerini değil, aynı zamanda gıda zincirinde yer alan tüm aktörlerin (üretici, tedarikçi, tüketici, politika yapıcı vb.) sorumluluklarını da yeniden tanımlar. Gıda sistemlerinin çevresel etkilerinin artmasıyla birlikte, doğa dostu, yerel ve mevsimsel ürünlerin tüketimini teşvik eden yaklaşımlar giderek önem kazanmıştır. Eko-gastronomi bu noktada, bireylerin yeme davranışlarını etik, ekolojik ve kültürel boyutlarıyla yeniden şekillendirmekte; gıdanın yalnızca bir tüketim nesnesi değil, aynı zamanda bir kimlik ve sürdürülebilirlik aracı olduğunu vurgulamaktadır. Bu yönüyle eko-gastronomi, gıda seçimlerinin ekolojik ayak izi, karbon salımı ve biyoçeşitlilik üzerindeki etkilerini sorgulayan eleştirel bir bakış açısı geliştirmektedir. Öte yandan sürdürülebilir sağlıklı beslenme, yalnızca bireyin fizyolojik gereksinimlerini karşılamakla kalmaz; aynı zamanda çevreye en az zarar veren, doğal kaynakları koruyan ve gelecek kuşakların beslenme hakkını güvence altına alan bir sistemin parçası olmayı hedefler. Bu yaklaşım, beslenmeyi bir ekosistem döngüsünün parçası olarak görür. Dolayısıyla, gıdanın üretiminde kullanılan su, enerji ve toprak gibi kaynakların verimli kullanımı kadar, hayvansal ürünlerin tüketim düzeyi, bitkisel temelli beslenme eğilimleri ve atık yönetimi gibi unsurlar da sürdürülebilir sağlıklı beslenmenin kapsamına girer. Bu çalışma kapsamında öncelikle eko-gastronomi kavramı açıklanmış, tarihsel gelişimi ve sürdürülebilir beslenme yaklaşımlarıyla ilişkisi ele alınmıştır. Ardından, eko-gastronomi ve sürdürülebilir sağlıklı beslenme arasındaki etkileşim çok boyutlu bir perspektifle incelenmiştir. Özellikle çevresel sürdürülebilirlik, kültürel kimlik, gıda güvenliği ve toplumsal refah boyutları üzerinden bu iki kavramın kesişim noktaları değerlendirilmiştir. Sonuç ve öneriler bölümünde ise, eko-gastronomi yaklaşımının sürdürülebilir sağlıklı beslenme koşullarının geliştirilmesine nasıl katkı sağlayabileceği tartışılmış; politika yapıcılar, eğitim kurumları ve gastronomi sektörüne yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilir beslenme, sağlıklı beslenme, eko-gastronomi

ORCID: 0000-0001-9686-4118, hasibeutku.celikgencoglu@mku.edu.tr

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP WITH ECO-GASTRONOMY AND SUSTAINABLE HEALTHY NUTRITION

ABSTRACT

The foundations of a sustainable, high-quality, and healthy diet are not limited to meeting individual health needs; they also encompass environmental, economic, and social sustainability. Increasing environmental degradation, global climate change, food waste, and the unbalanced use of resources have necessitated the rethinking of food systems. In this context, eco-gastronomy offers an important conceptual and practical framework for establishing sustainable food systems. From a socio-economic perspective, eco-gastronomy is an interdisciplinary approach that considers gastronomy not only in its flavor and aesthetic dimensions, but also in its environmental and social impacts throughout the entire process from production to consumption. In line with the "farm to table" principle, eco-gastronomy prioritizes principles such as environmental awareness, resource efficiency, local production, fair trade, and food safety at each stage of food production, processing, distribution, and consumption. Thus, eco-gastronomy redefines not only individual diets but also the responsibilities of all actors (producers, suppliers, consumers, policymakers, etc.) in the food chain. With the increasing environmental impact of food systems, approaches that encourage the consumption of environmentally friendly, local, and seasonal products have become increasingly important. Eco-gastronomy reshapes individuals' eating behaviors with ethical, ecological, and cultural dimensions, emphasizing that food is not merely an object of consumption but also a tool for identity and sustainability. In this respect, eco-gastronomy develops a critical perspective that questions the impact of food choices on the ecological footprint, carbon emissions, and biodiversity. Sustainable healthy nutrition, on the other hand, not only meets the physiological needs of individuals but also aims to be part of a system that minimizes environmental damage, conserves natural resources, and safeguards the right to food for future generations. This approach views nutrition as part of an ecosystem cycle. Therefore, sustainable healthy nutrition encompasses factors such as the efficient use of resources such as water, energy, and land used in food production, as well as the consumption of animal products, plant-based dietary trends, and waste management. This study first defines the concept of eco-gastronomy, then examines its historical development and its relationship with sustainable nutrition approaches. Next, the interaction between eco-gastronomy and sustainable healthy nutrition is examined from a multidimensional perspective. The intersections of these two concepts are evaluated, particularly through the dimensions of environmental sustainability, cultural identity, food security, and social well-being. The conclusions and recommendations section discusses how the eco-gastronomy approach can contribute to the development of sustainable healthy nutrition, and offers recommendations for policymakers, educational institutions, and the gastronomy sector.

Keywords: Sustainable nutrition, healthy nutrition, eco-gastronomy

GİRİŞ

Eko-Gastronomi Tanımı ve Tarihçesi

Eko-gastronomi terimi, ilk kez Carlo Petrini'nin öncülüğünü yaptığı Slow Food hareketi kapsamında ortaya çıkmıştır. Fast food kültürünün hızla yayılmasıyla birlikte gıda üretiminde endüstrileşme, yerel tatların ve çevresel sürdürülebilirliğin zarar görmesine neden olmuştur. Bu duruma tepki olarak Carlo Petrini tarafından 1986 yılında kurulan Slow Food hareketi, "iyi, temiz ve adil gıda" ilkesini benimseyerek hem yerel üreticilerin desteklenmesini hem de ekosisteme duyarlı üretim-tüketim biçimlerinin yaygınlaşmasını savunmuştur (Petrini, 2001). Bu kavram, gastronominin yalnızca lezzet veya kültürle değil; aynı zamanda çevresel sorumluluk, biyolojik çeşitlilik ve yerel üretimle birlikte düşünülmesini savunur (Fonte, 2008). Eko-gastronomi, gıda üretiminden tüketimine kadar olan sürecin çevresel ve toplumsal etkilerini gözeterek, gıda seçimlerinin ekolojik farkındalıkla yapılmasını teşvik eder (Goodman vd., 2012).

Eko-gastronomi, beslenme ve çevresel sürdürülebilirlik arasında kurulan çok boyutlu bir ilişkiyi ifade eder. Bu kavram, sadece ne yediğimizle değil, aynı zamanda yiyeceğin nasıl üretildiği, nereden geldiği, toplumsal etkileri ve doğaya olan etkisiyle de ilgilenir (Petrini, 2015). Eko-gastronomi, gastronomi bilimini ekolojiyle birleştirerek hem sağlıklı hem de çevreye duyarlı bir beslenme modelini savunur.

Bu yaklaşım, endüstriyel tarımın yarattığı çevresel bozulmaya karşı bir tepki olarak doğmuştur. Yoğun tarım, monokültür, kimyasal gübreler ve pestisitlerin kullanımı, toprak sağlığını, su kaynaklarını ve biyolojik çeşitliliği tehdit ederken, eko-gastronomi bu olumsuzluklara karşı yerel, mevsimsel ve sürdürülebilir gıda üretimi modellerini teşvik eder (Kummer & Dür, 2020).

Eko-gastronomi ayrıca, toplum sağlığını, yerel ekonomiyi ve kültürel gastronomi mirasını koruma amacı taşır. Gıdanın sadece besin değeriyle değil, üretim sürecindeki etik, çevresel ve sosyal boyutlarıyla da değerlendirilmesini önerir (Johnston vd., 2015). Bu yönüyle, eko-gastronomi hem bireysel bilinç hem de kamusal politika açısından önemlidir.

Ayrıca eko-gastronomi, küresel ölçekte gıda adaletsizliğine karşı çıkarak, adil ticaret, gıda egemenliği ve kırsal kalkınma gibi sosyo-ekonomik hedefleri de kapsar (Fonte, 2013). Bu bağlamda, sadece bir tüketim davranışı değil, aynı zamanda bir sosyo-politik duruş olarak da değerlendirilmektedir.

Eko-Gastronominin Temel İlkeleri

Eko-gastronomi, gıda sistemlerine ekolojik, etik, ekonomik ve kültürel boyutlardan yaklaşan disiplinler arası bir çerçeve sunar. Bu yaklaşım, sadece bireysel tüketim tercihlerini değil; aynı zamanda üretim, dağıtım ve tüketim süreçlerinin bütününe kapsar. Eko-gastronominin temel ilkeleri, sürdürülebilirlik, yerellik, adalet, kültürel koruma ve bilinçli tüketici davranışı gibi unsurları içermektedir.

Sürdürülebilirlik: Eko-gastronominin temel taşlarından biri sürdürülebilirliktir. Bu ilke, doğal kaynakların aşırı tüketimini önleyerek çevresel dengelerin korunmasını hedefler. Özellikle endüstriyel tarımın yol açtığı çevresel etkiler göz önüne alındığında, sürdürülebilir tarım uygulamalarının yaygınlaştırılması bir zorunluluk halini almıştır (Gün & Kılıç, 2022). Ayrıca sürdürülebilirlik yalnızca ekolojik değil, aynı zamanda ekonomik ve sosyal sürdürülebilirliği de kapsar.

Yerellik ve Mevsimsellik: Eko-gastronomi, gıda üretimi ve tüketiminde yerel kaynakların kullanımını ve mevsimsel ürünlerin tercih edilmesini öncelikli kabul eder. Yerel gıda, hem ulaşım kaynaklı karbon salınımını azaltır hem de yerel üreticilere ekonomik katkı sağlar. Aynı zamanda bölgenin iklimi, toprağı ve kültürüyle uyumlu üretim sistemlerinin devamlılığını teşvik eder (Björk & Kauppinen-Raisanen, 2016). Mevsimsel beslenme ise doğanın döngüsüne uyum sağlar ve gıda kalitesini artırır.

Gıda Adaleti ve Üretici Hakları: Eko-gastronomi sadece çevreye değil, insan emeğine de duyarlıdır. Bu ilke, gıda üreticilerinin adil koşullarda çalışmasını ve emeklerinin karşılığını almasını hedefler. Küçük ölçekli üreticilerin desteklenmesi, kırsal kalkınma ve gıda egemenliği gibi sosyal politikaların

gelişmesine de katkı sağlar. Adil ticaret uygulamaları, bu ilkenin pratiğe dökülmesinde önemli bir araçtır (Aydın & Yılmaz, 2024).

Kültürel Mirasın Korunması: Gastronomik miras, bir toplumun kimliğini oluşturan en önemli kültürel unsurlardan biridir. Eko-gastronomi, geleneksel tariflerin, üretim tekniklerinin ve yerel mutfak kültürlerinin korunmasına önem verir. Bu yaklaşım, küreselleşmenin getirdiği tek tipleşmeye karşı bir duruş niteliği taşır (Oğan, 2024). Kültürel çeşitliliğin sürdürülmesi, toplumların gıda üzerindeki kontrolünü korumalarını da sağlar.

Tüketici Bilinci ve Eğitim: Eko-gastronominin yaygınlaştırılması, ancak bilinçli tüketici davranışlarıyla mümkündür. Tüketicilerin gıdanın üretim süreci hakkında bilgi sahibi olmaları, sürdürülebilir ve etik seçimler yapabilmelerine olanak tanır. Bu nedenle gıda okuryazarlığının artırılması, eğitim programlarının oluşturulması ve kamu farkındalığının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Johnston & Baumann, 2015).

Sürdürülebilir Sağlıklı Beslenme Tanımı

Gıda Tarım Örgütü (FAO) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sürdürülebilir sağlıklı diyeti "Sürdürülebilir diyetler çevresel etkisi düşük olan, besin ve beslenme güvencesini ve günümüz ve gelecek nesiller için sağlıklı yaşamı destekleyen diyetlerdir" diye tanımlamaktadır (FAO/WHO, 2019). Sürdürülebilir diyetler insan ve doğal kaynakları optimize ederken; biyoçeşitliliğe ve ekosisteme saygılı ve koruyucu, kültürel olarak kabul gören, erişilebilir, ekonomik olarak uygun ve karşılanabilir, beslenme açısından yeterli, güvenilir ve sağlıklı diyetlerdir (Pekcan, 2019). Sürdürülebilir sağlıklı beslenme, bireyin enerji ve besin ögesi ihtiyacını karşılayan; çevresel, ekonomik, kültürel ve sosyal boyutları gözetilen bir beslenme modelidir. Bu tür bir beslenme, karbon ayak izini azaltmayı, su kaynaklarını korumayı ve biyoçeşitliliği desteklemeyi hedefler (Tilman & Clark, 2014). Geleneksel diyetlerin (örneğin Akdeniz diyeti, Japon diyeti) hem sağlık hem de çevre açısından daha sürdürülebilir olduğu pek çok araştırmayla desteklenmiştir (Dernini vd., 2017).

Eko-Gastronominin Sürdürülebilir Sağlıklı Beslenme ile İlişkisi

Eko-gastronomi, sürdürülebilir tarım, etik tüketim, yerel gıda üretimi ve kültürel mirasın korunmasını önceleyen bir yaklaşım olmakla birlikte, aynı zamanda bireysel ve toplumsal sağlıkla da yakından ilişkilidir. Gıda tercihlerinin insan sağlığı üzerindeki etkileri, modern beslenme biçimlerinin ortaya çıkardığı sağlık sorunları ile daha da belirgin hale gelmiştir. Bu bağlamda eko-gastronomi; sağlıklı, dengeli, doğal ve sürdürülebilir gıda sistemlerini destekleyerek hem bireylerin hem de toplumların daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkı sağlar.

Sürdürülebilir beslenme modelleri ve eko-gastronomi kavramlarının birbirleri ile çok yakın ilişkide olduğu görülmektedir. Eko-gastronomi, sürdürülebilirlik ilkesine dayalı olarak bitkisel bazlı, düşük işlenmiş, yerel ve mevsimsel gıdaların tüketimini teşvik eder. EAT-Lancet Komisyonu'nun 2019 tarihli raporunda, bu tür diyetlerin sadece çevresel etkileri azaltmakla kalmadığı, aynı zamanda kardiyovasküler hastalık, diyabet ve bazı kanser türlerinin görülme sıklığını azalttığı belirtilmektedir (Willett vd., 2019). Bu bağlamda eko-gastronomi, sağlığı destekleyen sürdürülebilir beslenme modellerinin temelini oluşturur.

Eko-gastronomi ve besin değeri kavramları arasındaki ilişkiye bakıldığında zaman, eko-gastronominin sadece çevresel sürdürülebilirlik değil aynı zamanda gıdanın besinsel kalitesiyle de ilgilendiği görülmektedir. Bu yaklaşım, taze, az işlenmiş ve besin içeriği açısından zengin gıdaların tercih edilmesini savunur. Sürdürülebilir sağlıklı beslenme sürecinde ultra işlenmiş gıdalara alternatif oluşturmak ilkesi eko-gastronomi tarafından da desteklenmektedir. Endüstriyel işlenmiş gıdaların genellikle yüksek düzeyde tuz, şeker, rafine yağ içerdiği ve buna karşılık mikro besin öğeleri bakımından fakir olduğu bilinmektedir. Eko-gastronomi, geleneksel mutfaklara, yerel üretime ve doğal işleme yöntemlerine dayanarak bu zararlı beslenme alışkanlıklarının yerine, doğal, katkısız, lif oranı yüksek ve yerel ürünlere dayalı bir gıda tüketimini savunarak daha sağlıklı alternatifler sunar (Monteiro vd., 2019).

Ayrıca, toprağın sağlığı ile bitkinin besin değeri arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Yoğun kimyasal gübre ve pestisit kullanımı, toprağın mikrobiyal dengesini bozarak bitkilerin doğal mineral içeriğini azaltabilir (Wezel vd., 2009). Eko-gastronomi ise organik ve agroekolojik üretim yöntemlerini destekleyerek toprak sağlığını korur ve dolayısıyla ürünün besin değerini yükseltir. Bunların yanında, yemek hazırlama teknikleri de önemlidir. Geleneksel pişirme yöntemleri (örneğin buharda pişirme, kurutma, fermente etme), besin öğelerinin korunmasına katkı sağlar ve gıdanın sindirilebilirliğini artırır (Goodman vd., 2012). Bu yönüyle eko-gastronomi, yalnızca gıdanın içeriğini değil, onun hazırlanma ve sunum biçimini de beslenme biliminin kapsamına dahil eder.

Gıda güvenliği ve mikrobiyotaya sağlığı açısından değerlendirildiğinde ise; besinlerin üretim ve saklama koşulları, özellikle bağırsak mikrobiyotası ve bağışıklık sistemi üzerinde etkili olmaktadır. Doğal ve katkısız ürünlerle beslenen bireylerin, daha dengeli bir mikrobiyota yapısına sahip olduğu ve bu durumun inflamatuvar hastalıkları azalttığı tespit edilmiştir (Zmora vd., 2018). Eko-gastronominin önerdiği temiz ve doğal gıdalar, mikrobiyotanın korunması ve genel bağışıklık sağlığının desteklenmesi açısından büyük önem taşır.

Sürdürülebilir sağlıklı beslenme kavramı içerisinde sağlıklı gıdaya erişim ve toplumsal eşitlik kavramlarını da gerekli kılmaktadır. Eko-gastronomi, sadece çevresel değil, aynı zamanda sosyal sürdürülebilirliği de gözetir. Düşük gelirli bireylerin sağlıklı gıdalara erişiminin artırılması, toplumda sağlık eşitsizliklerinin azaltılmasına yardımcı olur. Drewnowski ve Darmon (2015), sağlıklı gıdaların yüksek maliyetleri nedeniyle sosyoekonomik gruplar arasında ciddi farklılıklar oluştuğunu, bu farklılıkların eko-gastronomik politikalarla azaltılabileceğini ifade etmektedir (Drewnowski & Darmon, 2015).

Eko-Gastronomi "Gıda Okuryazarlığı ve Bilinçli Tüketim" konusunda da Sürdürülebilir Sağlıklı Beslenme sürecine olumlu katkılar sağlamaktadır (Morgan & Sonnino, 2010). Bireylerin gıdanın nasıl üretildiğini, ne içerdiğini ve sağlığa nasıl etki ettiğini bilmesi, sağlıklı yaşam açısından kritik bir gerekliliktir. Gıda okuryazarlığı sayesinde insanlar daha bilinçli tercihler yapar, uzun vadede daha sağlıklı bir yaşam sürer (Vidgen & Gallegos, 2016). Eko-gastronomi, tüketicileri bu konularda bilgilendirerek sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik eder.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Eko-gastronomi hem bireysel sağlık hem de küresel sağlık açısından giderek daha fazla önem kazanan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım; bireylerin ne yediği kadar, o gıdanın nasıl üretildiği, hangi çevresel etkileri doğurduğu ve toplumsal etkilerinin ne olduğu gibi çok boyutlu sorulara yanıt arar. Günümüzde sağlıklı beslenme yalnızca besin öğeleri dengesiyle değil, aynı zamanda üretim ve tüketim süreçlerinin etik ve ekolojik sorumluluklar çerçevesinde şekillenmesiyle değerlendirilmektedir (Willet vd., 2019).

Eko-gastronominin sunduğu çözüm yolları, obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları gibi bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlayabilir. Aynı zamanda, geleneksel ve yerel gıdaların korunmasıyla biyokültürel çeşitliliğin sürdürülebilirliği sağlanabilir (Bach-Faig vd., 2011) Bu bağlamda eko-gastronomi, modern beslenme alışkanlıklarının neden olduğu sağlık sorunlarına karşı bir denge unsuru olarak değerlendirilmektedir.

Eko-gastronominin sürdürülebilir sağlıklı beslenme koşullarının oluşturulmasına katkı sağlaması için sadece bireysel tercihler değil, aynı zamanda yapısal dönüşümler de gereklidir.

Devlet politikaları düzeyinde;

- Ulusal gıda politikaları, sürdürülebilir tarım, yerel üretim ve kısa tedarik zincirlerini destekleyecek biçimde yeniden düzenlenmelidir.
- Gıda israfını azaltmaya yönelik mevzuat, teşvik ve denetim mekanizmaları güçlendirilmelidir.
- Kamu kurumlarında (okul, hastane, yurt vb.) uygulanan menüler, eko-gastronomik ilkeler çerçevesinde planlanmalıdır.
- Tüketicilerin bilinçli seçimler yapabilmesi için ürünlerde karbon ayak izi etiketlemesi ve benzeri bilgilendirme sistemleri yaygınlaştırılmalıdır.
- Kırsal kalkınma politikaları kapsamında, küçük ölçekli üreticilerin sürdürülebilir üretim teknikleri konusunda desteklenmesi sağlanmalıdır.

Eğitim ve araştırma düzeyinde;

- Gastronomi, beslenme ve gıda mühendisliği programlarına eko-gastronomi, sürdürülebilir beslenme ve çevre etiği dersleri entegre edilmelidir.
- Üniversitelerde eko-gastronomi temalı uygulamalı projeler, saha çalışmaları ve menü planlama laboratuvarları oluşturulmalıdır.
- Araştırma fonları, sürdürülebilir üretim teknikleri, bitkisel temelli beslenme modelleri ve gıda atığı yönetimi gibi alanlara yönlendirilmelidir.
- Tüketici farkındalığını artırmaya yönelik eğitim ve bilgilendirme faaliyetleri, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları aracılığıyla yaygınlaştırılmalıdır.

Sektörel düzeyde ise;

- Restoran ve otel işletmeleri, menülerinde yerel, mevsimsel ve düşük karbon ayak izine sahip ürünlere öncelik vermelidir.

- Yeşil mutfak sertifikasyon sistemleri yaygınlaştırılarak işletmelerin çevresel performansları düzenli olarak izlenmelidir.
- Şefler, menü planlamasında sürdürülebilir malzeme kullanımı, atıksız üretim ve etik tedarik zincirlerini benimsemelidir.
- Gıda atığı yönetimi konusunda kompostlama, bağış ve yeniden kullanım gibi uygulamalar teşvik edilmelidir.
- Yerel üreticilerle gastronomi işletmeleri arasındaki iş birlikleri güçlendirilerek hem ekonomik sürdürülebilirlik hem de bölgesel kalkınma desteklenmelidir.

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, eko-gastronomi sadece bir “trend” değil; sağlık, çevre ve kültür politikalarının kesişim noktasında stratejik bir gereklilik olarak ele alınmalıdır. Eko-gastronominin ilkeleri doğrultusunda atılacak her adım bireylerin sürdürülebilir bir sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmesine, daha sağlıklı toplumlar ve daha yaşanabilir bir dünya için önemli katkılar sunacaktır.

KAYNAKLAR

- Aydın, B. N., & Yılmaz, M. (2024). *Gastronomi alanında tematik araştırmalar III*. Ankara: Çizgi Kitabevi.
- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today: Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, 14(12A), 2274–2284.
- Björk, P., & Kauppinen-Räsänen, H. (2016). Local food: A source for destination attraction. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 28(1), 177–194.
- Dernini, S., Berry, E. M., Serra-Majem, L., La Vecchia, C., Capone, R., Medina, F. X., ... & Trichopoulou, A. (2017). Med Diet 4.0: The Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*, 20(7), 1322–1330.
- Drewnowski, A., & Darmon, N. (2005). Food choices and diet costs: An economic analysis. *The Journal of Nutrition*, 135(4), 900–904.
- FAO/WHO. (2019). *Sustainable healthy diets – Guiding principles*. Rome: FAO.
- Fonte, M. (2008). Knowledge, food and place: A way of producing, a way of knowing. *Sociologia Ruralis*, 48(3), 200–222.
- Fonte, M. (2013). Food consumption as social practice: Solidarity purchasing groups in Rome, Italy. *Journal of Rural Studies*, 32, 230–239.
- Goodman, D. (2012). *Alternative food networks: Knowledge, practice, and politics*. London: Routledge.
- Gün, S., & Kılıç, G. D. (2022). Eko gastronomi ve sürdürülebilir gastronomi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 10(2), 999–1015.
- Johnston, J., & Baumann, S. (2014). *Foodies: Democracy and distinction in the gourmet foodscape*. New York, NY: Routledge.
- Kummer, S., & Dür, A. (2020). Sustainable gastronomy: Understanding consumer perceptions and behavior. *Sustainability*, 12(15), 5984.

- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., ... & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941.
- Morgan, K., & Sonnino, R. (2010). The urban foodscape: World cities and the new food equation. *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 3(2), 209–224.
- Moubarac, J. C., Martins, A. P. B., Claro, R. M., Levy, R. B., Cannon, G., & Monteiro, C. A. (2013). Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: Evidence from Canada. *Public Health Nutrition*, 16(12), 2240–2248.
- Oğan, Y. (2024). Gastronomik kimlik ve miras bağlamında bir bibliyometrik analiz. *Tourism and Recreation*, 6(1), 76–88.
- Pekcan, A. G. (2019). Sürdürülebilir beslenme ve beslenme örüntüsü: Bitkisel kaynaklı beslenme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(2), 1–10.
- Petrini, C. (2003). *Slow food: The case for taste*. New York, NY: Columbia University Press.
- Petrini, C. (2006). *Gastronomia, direito humano*. São Paulo: Biblioteca Diplô.
- Petrini, C. (2015). *Buona, pulita e giusta: Principi di gastronomia ecologica*. Bra: Slow Food Editore.
- Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518–522.
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59.
- Wezel, A., Bellon, S., Doré, T., Francis, C., Vallod, D., & David, C. (2009). Agroecology as a science, a movement and a practice: A review. *Agronomy for Sustainable Development*, 29(4), 503–515.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.
- Zmora, N., Suez, J., & Elinav, E. (2019). You are what you eat: Diet, health and the gut microbiota. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 16(1), 35–56.