

## Paleo Diyetinin İşletmelerde Uygulanması, Bir Otel İşletmesinin Pastane Mutfağı Örneği

Berkay Seçuk<sup>a, b</sup>, Yılmaz Seçim<sup>c</sup>

### Özet

Turizm işletmelerinin gelişimleri doğrultusunda, farklı mutfak tipleri ve büfe tipleri oluşturmaları kaçınılmazdır. Son dönemlerde oluşturulan yenilikçi büfe tiplerinden biri Paleo diyeti ürünleri ile oluşturulan büfelerdir. Paleo diyeti en yalın hali ile ürünlere katkı maddesi ilavesi yapılmadan yemeğin üretilip, tüketilmesi anlamına gelmektedir. Araştırma, turizm işletmeleri içerisinde yer alan Paleo diyeti uygulamalarının yenilikçilik ve yaratıcılık yönünden değerlendirilmesini, ulusal literatürde Paleo diyet uygulamaları konusundaki boşluğun doldurulmasını ve işletmelerin Paleo diyetine has ürünleri menülerine ekleyebilmelerini amaçlamaktadır. Çalışmada görüşme yapılan kişiler Paleo diyeti hakkında deneyimli kişiler arasından seçilmiştir. Çalışma modeli olarak nitel veri toplama teknikleri ele alınmış ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Paleo diyetinin turizm işletmelerinde uygulanabilirliğini, sağlıklı bir diyet olduğunu, doğal ve işlenmemiş malzemelerin kullanıldığını ve uygulamanın yapıldığı işletmede ki misafirlerin dikkatini çektiğini göstermiştir. İşletmede görev alan mutfak personelinin Paleo diyetini uygularken zevk aldığı ve yenilikçi çalışmalar yaparak kendilerini geliştirdikleri tespit edilmiştir.

### Anahtar Kelimeler

Gastronomi

Paleo

Paleo Diyeti

Pastane Mutfağı

**Makale Hakkında**

Geliş Tarihi: 13.10.2019

Kabul Tarihi: 19.05.2020

Doi: 10.18026/cbayarsos.632610

## Application of Paleo Diet in Enterprises, the Example of the Pastry Kitchen in a Hotel Business

### Abstract

While the development of tourism enterprises, it is inevitable to create different types of kitchen and buffet. One of the innovative buffet types created recently is the buffet created with Paleo diet products. Paleo diet, in its simplest form means that the food is produced and consumed without supplements. The objective of this research is to evaluate the Paleo diet practices in tourism enterprises in terms of innovation and creativity. At the same time, it aims to fill the gap in the national literature on the Paleo diet practices in tourism and to enable enterprises to add the Paleo diet to their menus. The interviewees were selected among those who experienced the Paleo diet. As for the research model, the methods of collecting qualitative data and the method of semi-structured interviews were used. The findings have shown that the Paleo diet is applicable in tourism businesses, it is a healthy diet, natural and unprocessed materials are used and it attracts the attention of the guests in the business where the application is made. It also has been determined that the kitchen staff working in the business improved themselves by doing innovative studies while applying the Paleo diet.

### Keywords

Gastronomy

Paleo

Paleo Diet

Pastry Kitchen

**About Article**

Received: 13.10.2019

Accepted: 19.05.2020

Doi: 10.18026/cbayarsos.632610

<sup>a</sup> İletişim Yazarı: berkay.secuk@gmail.com

<sup>b</sup> Uzman, Meram, Konya, ORCID: 0000-0002-5563-0881

<sup>c</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram, Konya, ORCID: 0000-0002-9112-7650

### Giriş

Turizm, sektöründe artan misafir odaklı hizmet anlayışı ile son yıllarda her yaşa ve her konuğa uygun alternatif ve yenilikçi menüler hazırlanması otel işletmelerinde popüler hale gelmiştir. Günümüzde birçok otel işletmesinin çocuk ve bebekler için özel çocuk menüleri, diyabet hastalığına sahip misafirleri için diyabet menüleri, diyet yapan konuklar için diyet menüleri, gurmeler için gurme menüleri, vejeteryenler için sebze menüleri hazırladığı bilinmektedir. (Durna ve Babür, 2011: 76). Bu durumla bağlantılı olarak turizm işletmeleri ağırlanan misafirlerin yiyecek ve içecek hizmetlerinin kalitesini, ürünlerin tazeliğini, güvenilirliğini ve lezzetini ön plana alarak çalışmaktadır (Yüksel ve Yüksel, 2002: 323). Ayrıca birçok misafir tarafından restoranın atmosferi, menünün genişliği, servisin farklı olması, servisten görevli personellerin ilgisi, çocuk menüleri ve çocuklar için aktivite alanları seçimlerini etkilemektedir. Bu bağlamda işletmeler için devamlı hale gelen yenilikçilik özelliği taklit edilmeyi önleyerek rekabet ortamında ön plana çıkmayı ve uzun süreli başarı elde etmeyi sağlayacaktır (Ottonbecher ve Harrington, 2007: 445).

Rekabetin yoğun yaşandığı otelcilik sektöründe bulunan işletmelerin yiyecek ve içecek hizmetleri çalışmalarında tek düze, yemekhane görünümündeki otel restoranlarının yerini temalı, yenilikçi tasarımlara sahip, farklı oturma alanları oluşturan, yemeklerin farklı sunumlarla servis edildiği restoranların aldığı görülmektedir (Durna ve Babür 2011: 76). Ağırlama sektöründe yaratıcılık ve yenilikçilik anlayışlarının benimsenmesiyle, otel işletmelerinin menü planlamalarında yeni fikirler ortaya koyması, bu fikirlerin değerlendirilmesi ve uygulanması önem kazanmaktadır. Bu durumun sebebi ise otel işletmelerinin trendleri yakalama ve farklı olma isteği olarak gösterilebilir. Turizm hizmetlerin doğası gereği, işletmeler konuklarının ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda sürekli hizmet motiflerini yenilemelidir (Sezgin, Zerenler ve Karaman, 2008: 133).

Yenilikçi uygulamalarda menü, turizm işletmeninin bu faaliyetlerindeki en önemli elemanıdır. Çünkü menü, tüketici istek ve ihtiyaçlarının direkt olarak yansıdığı bir pazarlama aracıdır, Menü işletmenin nasıl organize edilip yönetileceğini, işletme amaçlarına ne ölçüde ulaşabileceğini, hatta işletmenin nasıl inşa edilmesi gerektiğini belirtir (Özgen, 2000: 65).Yenilikçi menü uygulamaları içerisinde gösterilecek bir özelliğe sahip olan Paleo diyetiye, sağlıklı bir yaşam sunması nedeniyle dünya çapında son birkaç yılda popülerlik kazanmıştır. Bunun bir göstergesi olarak ise Google üzerinde 2014 yılında en çok aranan diyetle ilgili terim "Paleo" olmuştur (Manheimer, Van Zuuren, Fedorowicz ve Pijl, 2015: 923). Yaklaşık otuz yıl önce, Eaton ve Konner yaptıkları iki farklı çalışmada (1985: 283-289; 1988) çağdaş yaşamda sağlıklı yaşamın geliştirilmesi ve sürdürülebilmesinin bir yolu olarak Paleolitik beslenmeye dikkat çeken çalışmalar sunmuştur. Çalışmalarında, insanoğlunun genetik mirasını dikkate alan bu diyetin obezite, şeker hastalığı ve bazı kanser türleri gibi insanlarda son yıllarda yaygın olarak görülen bu hastalıkları önlemeye nasıl yardımcı olabileceğini açıklamıştır. Klement, Albers, Kämmerer, Konefal, Pfeiffer ve Spitz (2013: 3) ise Paleo beslenme uygulamalarını çeşitli sağlık problemlerinden kaçınmak veya üstesinden gelmek için mükemmel bir yaklaşım olduğunu ortaya atmıştır. Aynı zamanda Paleo diyetinin basit gibi görünen ancak fiziksel egzersiz ve mümkün olduğu kadar çok doğal kaynak ile insanoğlunun yaşam biçiminin değişmesini sağlayan etkili bir beslenme yaklaşımı olduğunu savunmaktadır. Bilinen yararları dışında Paleo diyeti rutin beslenme alışkanlıkları veya herhangi bir diyet ile değiştirildiğinde ise kısa sürede olumlu etkiler elde etmenin mümkün olduğu bilinmektedir (Klement, Gonder, Orsó, Paul, Schilling ve Spitz, 2014: 2-3).

## Literatür İncelemesi

### *Paleolitik Çağda Beslenme ve Paleo Diyeti*

Günümüzden 3,5 milyon yıl önce *Australopithecusaferensis* (İnsana benzer ilk tür) gibi öncül atalarımızla başladığı düşünülen insanlığın beslenme yaşamında ilk sırayı leş yiyicilik ve daha sonra avcı toplayıcılık yer almıştır. Buda Alt Paleolitik Çağ insanının yemek yapmadığı değişik bitkilerden ve belki de yakalaması kolay bazı böcek, kabuklu su ürünleri ve hayvanlardan faydalandıklarını göstermektedir. Deneyerek ve yanılarak yeme süreçlerini devam ettiren atalarımız yenilebilir besinleri ve bunların hangi kısımlarının yenebildiğini saptayarak yaşamlarını sürdürmüşlerdir (Uhri, 2015: 8). Tıpkı günümüzde olduğu gibi Paleolitik Çağ'da yaşamış avcı-toplayıcı atalarımız da yiyeceklerini karasal memelilerden, balıklardan, kuşlardan, deniz kabuklularından ve bitkilerden sağlamışlardır (Hockett ve Haws, 2003: 211-216). Paleolitik Çağ, günümüzden yaklaşık 13.000 yıl öncesine dayanmaktadır ve yerini zamanla yarı yerleşik daha sonrasında da yerleşik yaşama bırakmıştır. İnsanlığın içerisinde yaşadığı en uzun çağ olan Paleolitik Çağ, avcılık ve toplayıcılığı beslenme şeklinin temelini olarak kabul etmiştir (Uhri, 2015: 8).

Paleolitik Çağ atalarımız beslenmelerinde bugünkü besin kaynaklarına benzer besinleri elde etseler de Paleolitik Çağda makro besin kompozisyonunun varlığı ve hayvansal gıdalarla karşılaştırıldığında sebzelerin oranının belirgin şekilde fazla olduğu bilinmektedir (Manheimer, vd., 2015: 928). Paleolitik Çağ ile günümüz avcı-toplayıcı popülasyonları üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen verilere dayanarak insanoğlunun geçmişte tükettiği doymuş yağ asitlerinin bugünkü beslenme şekillerindekinden daha düşük olduğu kanısına varılmıştır (Caballero, 2005: 207). Aynı zamanda bitkiler ve prokaryot mikroorganizmaların insanoğlundan çok daha önce yaşam buldukları gözlemlenmiştir. Paleolitik Çağ'da yaşayan insanların beslenmelerindeki ana maddenin bitkiler olduğu ve çoğu bitkisel olan bu besinleri uzun süre bekleterek tükettiklerini düşünüldüğünde bu insanların aynı zamanda bitkiler kadar olmasa da indirekt yollarla bakteriler ve mantarları vücutlarına aldıkları düşünülmektedir (İlkgül, 2005: 47). Bununla birlikte, tarım öncesi yaşayan insanların besinleri arasında tahılların neredeyse bulunmadığı ve yeni doğanlara anne sütü verildiği kanısına varılmıştır (Manheimer, vd., 2015: 929).

Üst Paleolitik Çağ insanları ise, yaklaşık 10.000 ila 25.000 yıl önce çok çeşitli büyük hayvanlar avlamıştır. Bu hayvanların parçaları hakkında önemli ölçüde fikir sahibi olan Paleolitik Çağ insanları aynı zamanda kemikleri, sinirleri, derileri ve diğer hayvansal kaynakları pek çok araç yapımı için kullanmışlardır. Dönemi yansıtan mağara çizimleri bizon, ibex, ren geyiği, aurochs (öküzün erken atası) ve mamut gibi çeşitli büyük memelilerin o dönemlerde hayatlarını sürdürdüklerini göstermektedir. Paleolitik Çağ insanları ısınma ihtiyacını da avlanan hayvanlardan elde edilen yağları yakarak sağlamıştır. Bu uygulama soğuk periyotlarda ve buzul çağlarında Paleolitik Çağ insanlarının hayatta kalmasına katkı sağlamıştır (Schneller, 2009: 3). Ayrıca geyik eti onlar için önemli bir protein kaynağını oluşturmuştur. Fakat av hayvanlarının mevsimsel olarak göç etmesi avcı toplayıcı toplumların yaşamlarını sürdürebilmeleri yer değişimine zorlamıştır (Poirier ve McKee, 1999) (akt. Güleç ve Açıkkol, 2006: 391). Aynı zamanda deniz kaynaklı ürünlerin uzun zamandan beri insanoğlunun beslenmesinde yer aldığı bilirse de daha çok Üst Paleolitik Çağ insanlarının deniz kaynaklı ürünlerden sıklıkla yararlandığı gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra Yunanistan'daki Franchi Mağarası'nda Üst Paleolitik Çağ insanları tarafından mağaraya getirildiği düşünülen yabani mercimek, yabani burçak, şamfıstığı ve badem

tohumları elde edilmiştir. Benzer buluntular İspanya'da bulunan *El Juyo* Mağarası'nda da saptanmıştır (Klein, 1989) (akt. Güleç ve Açikkol, 2006: 391).

Paleolitik Çağ beslenmesi, Neolitik dönemle birlikte yerleşik yaşama geçilmesi ve ardından tarımın ortaya çıkışıyla bugünkü klasik Akdeniz tipi beslenme biçimi olarak bilinen şekle doğru evrilmiştir (Uhri, 2015: 10). Genel olarak Paleolitik Çağı referans alan beslenme döngüsü her zaman toprak, hayvanlar ve bitkiler arasındaki besinleri merkezinde bulundurmali ve tüketilmelidir. Bu anlayışı uygulamak ise ancak doğayı gözlemleyerek onun yolundan giderek genetiği bozulmamış besin gruplarının vücuda alınması ile olacaktır (Klement, Bukac, Hamatschek, Jaminet, Otten, Selig ve Spitz, 2015: 7).

İlk dönemlerde insanoğlunun bir beslenme bilincine sahip olmadığını, sadece hayatta kalmak için beslendiği ve bitkisel besinlerin yanı sıra bir leş yiyici olarak kendisinden daha büyük ve yırtıcı hayvanların avlarından arta kalanlardan hayvansal protein gereksinimini karşıladığı aynı zamanda az da olsa avcılık yaptığı arkeolojik olarak saptanmıştır. İnsanın pişirme ve gerçek anlamda yemek yapması için yaşam biçiminde bir devrimi gerçekleştirebilmesi, bunun için de gerekli bilgi birikimine ve bilişsel düzeye ulaşması ve doğal tarih zekâsı sayesinde elde ettiği bilgilerle, teknik ve sosyal zekâsının birikimlerini kaynaştırması gerekmektedir. Bu gereksinimlerin büyük olasılıkla Üst Paleolitik Çağ ile ortaya çıktığı düşünülmektedir (Uhri, 2015: 11). Paleolitik çağda yaşayan insanların sahip olduğu bu beslenme şeklini taklit etmeyi amaçlayan diyet ise Paleo diyeti olarak tanımlanmaktadır. "Paleo diyetleri" yalnızca bilimsel bir perspektiften değil, aynı zamanda mevcut çevre değişikliklerinin insan fizyolojisine uyumunun çok hızlı olduğu gerekçesine dayanan sağlıklı bir yaşam biçimi olarak da popülerlik kazanmıştır (Steger, Honermeier, Seidenweg, Herr, Zimmer ve Klement, 2017: 4). Kabul edilen Paleo diyeti, tarih öncesi insanların Paleolitik dönem boyunca yaşamları içindeki beslenme alışkanlıklarına dayanmaktadır. Bu beslenme şekli literatürde farklı isimlerle yer almıştır ve bunlardan birkaçı; Taş Devri diyeti, Paleolitik diyet ya da Paleo diyeti gibi isimlerdir. Gerçek anlamda bir Paleo diyeti içeriğinde modern işlenmiş gıdalar, baklagiller, süt ürünleri, patates, işlenmiş yağlar, rafine şeker, rafine edilmiş tuz, diğer rafine ürünler, hazır ürünler ile instant gıdalar bulunmamaktadır. Paleolitik dönem beslenmesi esas olarak vitamin ve mineral bakımından zengin lifli besinlerin ana rol oynadığı bir beslenme şeklidir (Klement, vd., 2013: 6; Uhri, 2015: 11).

Klement ve arkadaşlarının 2014 yılında yürüttüğü çalışmada Paleolitik Çağ'da yaşayan anlamak için günümüzde Tanzanya'da bulunan *Eyasi Gölü* kıyısında halen ilkel bir toplum olarak yaşayan *Hadza* topluluğu incelenmiştir. Bu coğrafyadaki hominin fosil kayıtlarının 3-4 milyon yıl öncesine kadar uzanmasından kaynaklı olarak *Hadza* beslenmesi Paleo diyeti için bir model oluşturacağı düşüncesi ile katılımcı gözlemci yöntemi kullanılarak çeşitli bulgular toplanmıştır. *Hadza* topluluğunun bugün Doğu Afrika'nın mikro florasında yaygın olan besin kaynaklarını ve insan evrimi sırasında bulunan gıdaları tükettikleri gözlenmiştir. Çalışmada birincil kaynaktan elde edilen bulgular incelendiğinde ise;

- a. *Hadza* kahvaltısının zorlu olduğu, genellikle sabahın erken saatlerinde ilk olarak yemek yemeden toplanıldığı veya avlanıldığı,
- b. Güne başladıktan iki ya da üç saat sonra avlarının bir bölümünü yediklerini, geri döndükten sonra geri kalan besinleri diğerleri ile paylaştıkları,

- c. Yumurtaları mevsimsel olarak ve çeşitli kuşlardan elde ettikleri ve tek bir yumurta çeşidi üzerine yoğun bir tüketim gerçekleştirmedikleri,
- d. Baobab meyvesinin yemişe benzer tohumlarının beslenmelerinde büyük bir yer kapladığı ve bu besinin çok miktarda enerji sağladığı aynı zamanda yılın tamamında tüketildiği,
- e. Bir başka ana besin kaynaklarının bal olduğu ve erkeklerle beraber kadınlar tarafından da toplandığı,
- f. Yağı ise baobab meyvesinden ve hayvanlardan elde ettikleri bulguları elde edilmiştir.

Bu bulgular ışığında Paleo diyetinde bal ve yağ gibi besinlerin oldukça önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bunun sebebi olarak ise günlük beslenme rutininde bal ve yağ Paleo diyetinin önemli bir parçası olduğu düşünülmektedir. Günümüz Paleo diyeti uygulamalarında birçok tarifin başlıca lezzet kaynağı ise bu iki besindir ve bal, Paleo diyeti tariflerinde rafine şekerin yerini alan doğal bir kaynaktır. Paleolitik Çağ'da yaşayan insanlar öğünlerini tatlandırmak için balı kullanmışlardır. Batı Paleo diyetlerinde sıklıkla kullanılan hindistan cevizi yağı, Afrika'da yaşayan avcı toplayıcılarda görülen bir besin değildir. Bu bölgede, bölgesel tohumlara ve yemişlerden elde edilen yağlara ek olarak uygun yağ kaynakları domuz yağı ve donyağıdır. Bu yağlar Paleo diyeti tariflerinde pişirme ve kızartma yağı olarak kullanılmaktadır (Klement, vd., 2014: 3).

Sax (2014) ise yürüttüğü çalışmada, Paleo diyetinin tüketim olarak antik dönem alışkanlıklarını referans alınarak uygulandığını aktarmıştır. Paleo diyetinin otobur kısmının benimsenmesi halinde vegan bir diyet olabileceğine vurgu yapmış; işlem görmemiş, katkı maddesi ilavesi bulunmayan ve mevsiminde yenmesi hususuna dikkat edildiği taktirde Paleo diyetinin vegan diyetin temellerini oluşturduğunu vurgulamıştır.

Fitzgerald ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada, MS hastalarının tedavileri boyunca bilimsel geçerliliği kanıtlanmamış olsada düşük enerjili, glutensiz, düşük karbohidratlı diyetlerin uygulandığını belirtmiş. Bunların başındaysa paleo diyetinin geldiğini aktarmıştır.

Polat (2018) ise insulün duyarlılığına sahip insanların kendine uygun diyet programlarının seçiminde kişinin yağ oranının etkili olduğunu aktarmıştır. Kişinin yağ oranının %25'ten büyük olduğunda düşük karbonhidrat değerlerine sahip omega 3 içeren diyetlerin ön plana çıktığını belirtmiş, bu diyetler içerisinde Paleo diyetinin uygulanmasının etkili olacağını savunmuştur.

## Yöntem

### *Araştırma Modeli*

Araştırmada çalışma modeli olarak nitel veri toplama teknikleri ele alınmış ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma modeli olarak nitel veri toplama teknikleri ele alınmış ve bu çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalar, ürünlerden ya da çıktılarından daha çok süreç ile ilgilenmektedir. Dolayısıyla nitel araştırmalarda anlamlar önem taşımaktadır (Merriam, 1988; Yılmaz ve Altınkurt, 2011: 635-650). Yarı yapılandırılmış görüşmeler ise bulundurduğu belli düzeydeki standartlığı ve esnekliği nedeniyle testler ve anketlerdeki gibi yazmaya ve doldurmaya dayalı sınırlılığı ortadan kaldırması ve araştırma konusunda derinlemesine bilgi

edinmeye yardımcı olması nedeniyle araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler ne tam yapılandırılmış görüşmeler kadar katı, ne de yapılandırılmamış görüşmeler kadar esnek, iki uç arasında yer almaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 243-245). Bilinen avantajları nedeniyle bu çalışmada birincil kaynaktan veri sağlayan yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır.

### *Evren ve Örneklem*

Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Amaçlı örneklemlerde çalışmaya katılacak katılımcılar, çalışma için en uygun özelliklerine göre belirlenmektedir. Katılımcılar araştırma yapılan konu üzerine önceden deneyimlere sahip olması ya da ilgili konu hakkındaki araştırmaları ve bilgileri olması sebebiyle örnekleme dâhil edilmektedir (Başkale, 2016: 26). Uygulamanın yapılacağı kurum ve kişilerin seçiminde araştırmacı tarafından belirlenen Paleolitik Çağ beslenmesini model alan, Paleo diyeti uygulamaları konusunda bilgi sahibi ve bu diyet üretiminin yapıldığı alanda çalışıyor olma şartlarını taşıyan kişiler seçilmiş ve bu kurumun çalışanları ile görüşmeler gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evreni belirlenirken Muğla/Bodrum bölgesinde yer alan beş yıldızlı tüm otellerle telefon ve mail yolu ile görüşülmüş, bu görüşmeler sonucunda bölgede sadece bir beş yıldızlı otel işletmesinin Paleo diyeti ürünlerini ürettiği belirlenmiştir. Bu kapsamda amaçlı örnekleme gidilerek Paleo diyeti ürünlerini üretiminde çalışan ve bu konuda bilgi sahibi şefler ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, Paleo diyetinin uygulanma süreçleri belirlenmeye çalışılmış ve bir otel işletmesinin pastane mutfağı araştırmanın evrenini oluştururken, otelde bulunan ve Paleo diyeti üzerine çalışan şefler ise örnekleme oluşturmuştur. Araştırma 10 Haziran 2019 - 22 Temmuz 2019 tarihleri arasında yürütülmüştür.

Genel anlamda işletmedeki mutfak çalışanlarının büyük bir bölümü erkek çalışanlardan oluşmaktadır ve yapılan çalışmanın yürütüldüğü görüşmecilerin tamamı erkektir. Görüşmecilerin hepsi Paleo diyeti hakkında bilgi sahibidir. Görüşmeciler 5 kişidir bunlardan dördü kendi bölümlerinin yönetici ve sorumluları (G1, G2, G3, G4) iken biri ise çalışan pozisyonundadır (G5). Görüşmecilerin geneli 30-40 yaş aralığında olup (G1, G2, G3, G4) çalışan konumundaki görüşmeci ise 22 yaşındadır (G5). G1, G2, G5'in mesleği pastacı, G4 ekmeççi ve G2 ise aşçıdır. Görüşmeci şeflerin eğitim düzeyleri farklılık göstermektedir ve aralarında ön lisans mezunu (G2, G3), lise mezunu (G1, G5) ve ilkokul mezunu (G4) görüşmeciler bulunmaktadır. Görüşmecilerin işletmede çalışma süreleri bir istisna hariç üç yıl ve üzeridir (G1, G3, G4, G5), G2 ise işletmedeki ilk bir yılının içerisinde. G5 hariç (8 yıl), diğer görüşmeciler 10 yıldan fazla bir süreçte mesleki yaşamlarını devam ettirmektedirler.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

	G1	G2	G3	G4	G5
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	Erkek	Erkek	Erkek	Erkek
<b>Yaş</b>	39	33	32	35	22
<b>Meslek</b>	Pastacı	Aşçı	Pastacı	Ekmekçi	Pastacı
<b>Görev</b>	Executive Pastry Chef	Executive Sous Chef	Assistant Pastry Chef	Head Baker	Demi Chef de Party
<b>Eğitim</b>	Lise	Ön Lisans	Ön Lisans	İlkokul	Lise
<b>Kaç Yıldır Bu Meslekte Çalışıyor</b>	25 yıl	16 yıl	11 yıl	23 yıl	8 yıl
<b>Kaç Yıldır Bu İşletmede Çalışıyor</b>	5 Yıl	1 yıl	3,5 yıl	3 yıl	3 yıl
<b>Paleo Beslenme Bilgisi</b>	Var	Var	Var	Var	Var

### *Veri Toplama Araçları*

Araştırma soruları çalışmanın alanı ve amaçları doğrultusunda Paleo diyeti uygulamalarını gerçekleştiren kişilerle geliştirilmiştir. Görüşme formunda; Paleo diyetinin tanımı, görüşmecilerin görüşleri, uygulanan ürünler, gözlemlenen misafir davranışları ve yenilikçi, yaratıcı bulma konularını ele alan sorular yer almıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen görüşme sorularının hazırlanmasında; soruların kolaylıkla anlaşılması ve çok boyutlu olmaması, yanıltıcıyı yönlendirici olmaması gibi ilkelere dikkat edilmiştir. Görüşme formunun geliştirilmesinde literatürden faydalanılmış ve hazırlanan görüşme formunun amaca ne derece hizmet ettiği, anlaşılabilirliği ve uygulanabilirliğini sağlamasını amacıyla üç alan uzmanının görüşlerine sunulmuştur. Uzmanların önerilerini temel alarak görüşme formu güncellenerek son halini almıştır.

### *Verilerin Toplanması ve Analizi*

Araştırmanın verileri, katılımcıların kendilerini rahat ifade edebileceği ve ses kaydı yapılabilecek ortamlarda, katılımcının istediği zaman diliminde toplanmıştır. Görüşme soruları her bir katılımcıya, aynı sözcüklerle ve aynı anlamı çağrıştıracak tonlamalarla yöneltilmiştir. Yönetici veya çalışanlarla yapılan görüşmelerde ses kayıt cihazı ve not alma tekniği birlikte kullanılmıştır. Daha sonra yapılan kayıtlar çözümlenmiş bunun sonucunda 23 sayfa veri elde edilmiştir. Toplanan verilerin yazıya dökümü, dökümlerin doğruluğunun sağlanması, belirlenen temalara göre verilerin işlenmesi ve doğrudan alıntılarla bulguların yorumları yapılmıştır. Araştırma verilerinin çözümlenmesinde betimsel analiz ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Betimsel analiz; elde edilen verilerin daha önceden belirlenen temalara göre özetlenip yorumlandığı, görüşülen bireylerin görüşlerinin doğru ve net bir biçimde aktarmak amacıyla sık sık doğrudan alıntılarının kullanıldığı ve elde edilen verilerin neden-sonuç ilişkileri çerçevesinde yorumlandığı analiz tekniğidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 243-245). Verilerin analizinde üç etkinlik basamağından yararlanılmış (verilerin azaltılması, verilerin sunumu, sonuç çıkarma ve doğrulama) görüşme verileri bu basamaklardan geçirilerek analiz edilmiştir (Türnüklü, 2000: 553-556). Verilerin sunumunda, alıntı seçimi için farklılık, temaya uyma, çeşitlilik ve uç örnekler ölçütleri dikkate alınmıştır (Ünver, Bümen ve Başbay, 2010: 66).

Formlardan elde edilen veriler öncelikle Microsoft Office Word programına aktarılarak birçok kez okunmuş ve buna yönelik kodlamalar oluşturulmuştur. Sonrasında bu kodlar bir araya getirilerek, araştırma bulgularının ana hatlarını oluşturacak noktalar ortaya çıkarılarak betimsel ve içerik analizleri yapılmıştır. Görüşme dökümleri Microsoft Office Excel programına aktarıldıktan sonra, görüşme soruları baz alınarak görüşme kodlama anahtarı hazırlanmıştır. Değerlendirme sürecinde belirlenen tema üzerinden alt temaları bulunmuş ve karşılaştırılarak görüş birliğine varılarak bulgular bu temalar ve alt temaları ışığında işlenerek aktarılmış tartışılarak, yorumlanarak sonuç bölümü oluşturulmuştur.

### Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, görüşme formunda yer alan sorular alt temalara göre gruplanmış ve bulgular sunulmuştur.

**Tablo 2.** Görüşme sırasında kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme soruları

No:	Yarı yapılandırılmış görüşme soruları
1	Paleo diyeti ve paleolitik çağa göre beslenme sizce nedir?
2	Siz Paleo diyeti hakkında neler düşünüyorsunuz?
3	Takım arkadaşlarınızın sizce Paleo diyeti ürünleri hakkındaki düşünceleri nasıldır?
4	Paleo diyeti hakkında araştırmalarınız oldu mu? Olduysa ne tür kaynaklardan yararlandınız ve bu araştırmalar sonucu mesleğinize nasıl katkılarda bulundunuz?
5	Otelinizde Paleo diyeti ürünleri için nasıl bir büfe oluşturuyorsunuz?
6	Otelinizde Paleo diyeti ürünleri sunmaya nasıl karar verdiniz?
7	Ürettiğiniz Paleo ürünleri içerisinde otelinize ait bir tarif var mıdır?
8	Ürettiğiniz Paleo ürünlerinde en çok nelere dikkat edersiniz?
9	Sizce günümüz Paleo diyeti, Paleolitik Çağ'da yaşayan atalarımızın beslenme döngüsünün aynısı mı, yoksa benzer bir örneği midir?
10	Paleo diyeti ürünlerinin zorlukları nelerdir?
11	İşletmenizde ne gibi Paleo diyeti tarifleri uygularsınız örnek vererek bu tarifleri bu araştırma için paylaşır mısınız?
12	Deneyimlerinize göre sunduğunuz Paleo ürünleri misafirlerinizde farklılık hissi yaratmakta mıdır? Gözlemleriniz nelerdir?
13	Sizin deneyimlerinize göre misafirleriniz Paleo diyetinin bilincindeler midir?
14	Paleo diyeti ürünlerinizi tüketen misafirler ne gibi farklı ürün isteklerinde bulunuyorlar?
15	Sizler yaşamınızda Paleo diyeti ürünlerini tüketmeyi ve misafirlerinize bu ürünleri sunmayı sağlıklı buluyor musunuz?
16	Paleo ürünleri hazırlarken dikkat seviyeniz ne düzeydedir ve bu ürünlere önem verir misiniz?
17	Siz işletmede karar verici merci olsaydınız işletmenizde, menünüzde Paleo diyeti ürünlerinin bulunmasını ister miydiniz?
18	Sizce Paleo diyeti ürünleri turizm işletmelerinde yaratıcı ve yenilikçi bir uygulama mıdır?

Katılımcıların görüşleri, gizlilik esasına dayanılarak, isimleri verilmeden kodlanarak aktarılmıştır. Buna göre örneklem içerisinde bulunan katılımcılar için "Görüşmeci" sıfatını ifade etmesi açısından "G" olarak kodlanmış ve her katılımcıya kodunun yanında "G1, G2, G3, G4 ve G5" şeklinde bir numara verilmiştir. Konu ile ilgili ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde moleküler gastronomi ile ilgili çalışmalar aşağıda belirtilmiştir. Örneklem üzerinden ulaşılan bulgular, kodlamalar yapılması sonucunda ortaya çıkan dört alt başlıkta aktarılmıştır.



### *Çalışanların Paleo Diyeti Üzerine Davranış ve Tutumlarına Yönelik Bulgular*

Davranış ve tutumlara yönelik görüşmecilerden alınan cevaplara gruplandırmanın ilk aşaması olarak yer verilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda Paleo diyeti, görüşmecilerin tamamının görüşlerine göre Eski Taş Çağı yani Paleolitik Çağ'da yaşayan atalarımızın beslenme döngüsünün temel olarak alındığı günümüz diyet yöntemlerinden biri olarak tanımlanmıştır (G1, G2, G3, G4, G5). Paleolitik Çağ'da beslenmeyi G3, *"Paleo diyeti taş devrinde görülen o zamanlar içerisinde üç aşama şeklinde var olan bir uygulama sıralaması. Leş yiyicilikten sonra ikincisi aletleri kullanma ve üçüncüsü ateşi kullanma olarak sıralamaya koyabiliriz"* diyerek üç ana başlıkta sınıflandırmıştır. Katılımcılardan G2 ise *"Tam olarak bilinmeyen bir diyet türü olarak söyleyebilirim Paleo diyeti dediğimiz zaman çoğu kişi çoğu şef bunun ne olduğunu bilmiyor"* diye aktarırken Paleo diyetinin ulusal anlamda yeni bir uygulama olduğunu, bu konuda bilgi sahibi şefin az olduğunu belirtmiştir. Paleo diyetinin içeriğinde tamamen doğal ürünler ve rafine olmayan ürünlerden oluştuğu konusunda görüş birliği oluşmuştur (G1, G2, G3, G4, G5).

Çalışanlarla yapılan görüşmeler sonucunda Paleo diyeti uygulamalarını son derece sağlıklı buldukları belirlenmiştir. Vücut sağlığını etkilediğini, zihin sağlığına faydalı olduğunu ve sindirimini daha kolay gerçekleştirdiğini görüşmelerde belirtmişlerdir (G1, G2, G4, G5).

Otel genelinde Paleo diyeti üzerine ürünler yapan çalışanların tutumları ile alakalı görüşmeciler, misafirlerin geri dönüşleriyle takım arkadaşlarının mutlu olduğunu ve çok heyecanlanarak bununla alakalı fikirler ürettiğini aktarmıştır (G1, G2, G3, G5). Bir katılımcı *"Paleo diye bir ürünü bile insanlara tanıttığımız zaman bu personel olabilir misafir de olabilir insanlarda böyle bir şok etkisi yaratıyor. Bu nasıl bir şeydir diye çünkü her şey doğal yani bir ekmek yapıyorsunuz içerisinde tereyağı, zeytinyağı gibi yağlar yok, şeker yok, un yok, maya yok, bunların günümüzde zararlı hale gelmeye başlayan gıdalar"* (G4) şeklinde görüşünü belirtmiştir.

Paleo diyeti uygulamalarındaki zorluklar ve dikkat edilmesi üzerine sorulan sorular neticesinde; Paleo diyetinin çok önemli ve yüksek dikkat gösterilmesi gerektiği konusunda görüş birliği oluşmuştur (G1, G2, G3, G4, G5). Bu görüşü G1 şu sözlerle desteklemektedir, *"Tabii ki, çok önemli her şeyden önce Paleo bir çölyak hastalığı gibi düşünün tamamen temiz olması gereken bir tezgâhta çalışmalısınız ve kesinlikle kontaminasyon meydana gelmemelidir"* buna benzer bir düşünce olarak, *"Ürünü üretmeye başlarken kendi çalışma ortamımıza, çalıştığımız tezgâha, ortama ve kullandığımız fırına çok özen göstermek zorundayız. Tamamen doğallığını korumak için çok fazla işlem yapmadan dikkatli çalışmak gerekiyor"* (G5) görüşünü aktarmıştır. G4 ise farklı alanlarda çalışma konusunda görüşlerini şu şekilde açıklamaktadır *"Çalışma alanında özellikle hijyen kurallarına dikkat edilmelidir. Paleo diyetine uygun olmayan ürünlerin tezgâhta hatta mutfakta bile bulunmaması gerekmektedir"* üretim aşamasında pastane ve ekmekçilik üzerine çalışan şefler için bir zorluğunun bulunmadığı aslında sadece dikkat edilmesi gereken unsurlar uyulduğunda yani temiz bir ortamda ayrı bir bölümde üretiminin yapılması durumunda çalışan açısından bir sıkıntı olmayacağı konusunda görüşler bulunmaktadır (G3, G4). Tedarik ve ürün bulma konusundaki zorluklar bu konuda başı çekmektedir. Katılımcılar bu yönde *"Ürettiğimiz Paleo ürünlerinde kesinlikle şeker kullanmıyoruz, glikoz kullanmıyoruz. Kullandığımız ürünler şeker yerine bal, akçaağaç şurubu. Yağ olarak hindistan cevizi yağı, badem yağı, ceviz yağı gibi ürünlerdir. Un olarak da hindistan cevizi unu, badem unu, ceviz unu gibi ürünlerle karışımları yapıyoruz. Bu ürünler hazırlanırken tamamen doğal olması gerekmektedir. Doğal ürünler kullanılması nedeniyle paleo diyet ürünleri hayli pahalı hale gelmektedir"* (G1) ve *"Tabii genel anlamda doğal ürün bulmak biraz zor oluyor her firmaya da güvenemiyoruz birebir gidip"*

*bunu gözle de görmek gerekiyor, biraz pahalı olması da bizi işin açıkçası sıkıntıya sokuyor” (G2) gibi açıklamalarda bulunmuşlardır. Paleo diyetinin zorluklarına bir ekte bu diyetin ürünlerini üretim aşamasına sokmak için katlanılan Ar-Ge yükü olarak gösterilmektedir (G2).*

Yapılan araştırma ve geliştirme sonucunda ortaya çıkan ürünlerin yapılması ile görüşmeciler bu çalışmaların kendi mesleki yaşamlarına iyi yönde katkı sağladığını belirtmişlerdir (G2, G3, G4, G5). Görüşmeci şefler araştırmalarını genel olarak internet üzerinden yürüttüklerini Paleo diyeti hakkındaki forum ve internet sayfalarına üye olduklarını ve bu kanallarla aktif olarak iletişim halinde olduklarını belirtmişlerdir (G1, G3, G4, G5). Bu konuda G1 şunları aktarmaktadır, *“Bu araştırmalar neticesinde peçeteler buldum bazı sitelere üye oldum oralardan fikirler geldi”* aynı zamanda G2 Paleo diyeti ürünlerini çalıştığı bir başka şef ile tecrübe ettiğini ve bu tecrübelerini mesleğine hali hazırda katkısının olduğunu anlatmaktadır, *“Bu ustamı tanıdığımda 40 yaşındaydı. Çocukluğundan beri babasının yanında fırıncılık ekmekçilik pastacılık üzerinden bu mesleği iletliyor. O ilk başlarda bana bu Paleo ürünlerinden bahsetti tabii ben de ilk duyduğumda çok şaşırılmıştım unsuz, mayasız, yağsız bir ekmek olabilir mi acaba diye! Yaptı gösterdi Paleo diyetine ait yemeklerin çoğunu ondan öğrendim. Bir iş görüşmesine vesaire gittiğimde Paleo ürünlerini yapmasını bilmem avantaj sağlıyor”* bu görüşlere ilave olarak G2 ise *“Konunun gerçekten araştırılıp üzerine düşünülmesi gereken bir konu olduğunu düşünüyorum”* diyerek Paleo diyetinin üzerine düşülerek çalışmalar yapılması gerektiğini belirtmiştir.

### **Çalışanlara Göre Misafirlerin Duygu ve Düşüncelerine Yönelik Bulgular**

Otelde konaklayan ve Paleo diyeti ürünlerini tüketen misafirlerin öncelikli olarak görüşmeci şeflere ve otel yönetimine ilettiği istek öneri ve düşünceleri hakkında bilgiler hakkında görüşmecilerden bilgiler alınmıştır. Çalışanlar misafirlerden aldıkları geri dönüşleri bu araştırma için paylaştıklarında ortaya çıkan ana fikir, misafirlerin Paleo diyeti köşesini gördüklerinde ya da tadım gerçekleştirdiklerinde bu yiyeceklerin içerisinde bulunmayan rafine ürünlerden dolayı Paleo diyeti ürünlerine çok sıcak baktıkları ve bu yiyeceklerin tadına baktıklarında çok beğendikleri yönünde olmuştur (G1, G2, G3, G4, G5). G1'in sözleri bu konuyu özetlemektedir, *“Otelimiz misafirleri Paleo diyeti ile karşılaştıklarında çok ilgilerini çekiyor. Unsuz şekersiz ve sağlıklı ürünler olması Paleo diyeti ürünlerinin sergilenen bölümde kalabalığın artmasını sağlıyor”* büfenin ilk aşamalarında misafirlerin merakla yaklaştıkları ve ilk defa tadacak misafirlerin sorular sorarak bilgilenmek istediklerini görüşmeci şefler aktarmıştır (G1, G2, G3, G4, G5).

Bu diyetle daha önce karşılaşmayan misafirler ürünlerin içeriğini öğrendiklerinde tepkileri görüşmecilerin aktarımıyla şu şekildedir; *“Kimisi ben inanmıyorum bunun içerisine nasıl un koymadan yapabilirsiniz diyor, bu yağsız olmaz bunu nasıl yaptınız bu doğal değildir gibi ifadeler kullanıyorlar” (G2). “Detaylı bir şekilde anlatıyoruz ve denemeye başlıyorlar ve genellikle memnun kalıyorlar” (G5).*

Otelde konaklayan misafirlerin Paleo diyeti ürünleri ile tanıştıktan sonra, kendi yaşamlarında tükettikleri ya da farklı olarak tatmak istedikleri lezzetlerin Paleo diyetine dahil edilip edilemeyeceğine yönelik istekleri olduğu görülmüştür (G1, G2, G3, G4, G5). Misafirlerin bu yöndeki taleplerini görüşmecilerden G2 şu sözlerle aktarmaktadır, *“Örneğin yaptığımız bir makaron veya bir tatlı ürününü getirdiği bir reçeteyi göstererek, bu reçete ile bunu yapabilir miyiz? Gibi sorular geliyor”,* G1 ise şunları söylemiştir, *“Daha önce yemedikleri bir mandalinalı bir üründen bahsetmiştim. Misafirlerin çok hoşuna gitti ve ‘acaba bunu limondan*

*yapabilir miyiz?’ sorusunu sordular” misafirlerin Paleo diyeti ürünlerini lezzetli bulduklarına ilişkin görüşlerde görüşmeciler tarafından bildirilmiştir.*

### ***Paleo Diyeti Beraberinde Yenilikçilik ve Yaratıcılık Algıları Üzerine Bulgular***

İlgili bölümde Paleo ürünlerini üreten görüşmecilerin bu uygulamanın turizm sektöründe yenilikçi ve yaratıcı olması durumuna ilişkin görüşleri aktarılmıştır. Paleo diyetinin ulusal literatürde ve turizm işletmelerinde yaratıcı ve yenilikçi bir uygulama olduğu kanısını ortaya çıkartacak görüşler, araştırma için görüşülen şefler tarafından onların deneyimleri ve ülke gastronomisindeki bilgilerinin sentezi olarak ortaya konmuştur (G1, G2, G3, G4, G5). Bu konuda yönetici şef düzeyinde çalışan görüşmecilerin açıklamaları şöyledir; G1, *“Paleo uygulaması ülke içerisinde yok, ama gelecekte çok daha fazla olacağını düşünüyorum. Geçen sene Bangkok’a yaptığım gezide Paleo diyetinin uygulandığını gördüm. Uygulanan işletme lüks sınıfta ve kaliteli bir işletmeydi. Bu sene İngiltere’ye gittiğimde ise lüks bir restoranda Paleo ekmeğinin sunumunu gördüm. Yine Karayipler’de Paleo diyetinin uygulandığı işletmelerle karşılaştım”* ifadelerini kullanmıştır ve kendisine yöneltilen ‘Paleo diyetinin yaratıcı ve yenilikçi bir uygulama olduğunu düşünüyor musunuz?’ sorusuna, *“Evet”* Yönünde cevap vermiştir. Yaratıcılık ve yenilikçilik konusunda G2 ise *“Bence çok yaratıcı ve yenilikçi gerçekten doğal ve insan sağlığına faydalı, bütün şeflerin Paleo diyetini tecrübe edip kendi büfelerinde bununla ilgili bir köşe oluşturmasını tavsiye ederim”* şeklinde ifade kullanmıştır..

Yaratıcılık ve yenilikçilik dışında Paleo ürünlerine olan ilgilerinin düzeyini sorgulamak için görüşmecilere ‘Kendilerinin bir işletmesi olsaydı veya onlar ana yönetici olsaydı Paleo ürünlerini menülerinde sergilemek isterler miydi?’ sorusu sorulmuştur. Bu bağlamda üç görüşmecinin görüşleri benzerdir ve kendilerinin işletmeleri olduğunda ya da karar verici merci olduklarında Paleo diyeti ürünlerini menülerinde görmek istediklerini ve bunun diğer işletmelerden bir farklılık olacağını savunmuşlardır (G2, G3, G5).

### ***Paleo Diyeti Uygulama Süreci ve Uygulanan Ürünlerle İlişkin Bulgular***

Bulgular bölümünün son başlığı olarak ulusal anlamda Paleo diyetini uygulayan ilk turizm işletmesi olan ve pastane bölümünde yoğun bir şekilde devam eden otelin bu uygulamayı başlatma, yürütme süreci ve kullanılan malzemeler ile üretilen ürünler konusundaki çıktılar bir arada toplanmıştır.

Sürecin başlamasında yenilik ve yaratıcılık anlayışı ile yola çıkıldığını anlatan G1 dönemin genel müdürü başta olmak üzere ve ilgili diğer departman müdürleri ile ortak görüş sonrası Paleo ürünleri üzerine çalışmalar başlatıldığını aktarmış. Diğer görüşmecilerde bu görüşü destekleyen ifadelerde bulunmuşlardır (G2, G3, G4). Destekleyen ifadelerden biri ise, *“Bu süreci başlatan otelimizin o zamanki Alman genel müdürüdür. İşletme müdürünün bu girişkenliği sonucunda çığ gibi büyüyen bir adım oldu”* ifadesini aktararak gerçekten git gide büyüyen bir fikir olduğunu da ortaya koymuştur.

Bu fikirlerin uygulamaya dökülmesi küçük küçük ürünlerle başlayarak günümüzde düzenli bir şekilde günlük kahvaltı büfesinde sunulması ile devam edilmektedir (G1, G2, G3, G4, G5). *“Misafirlerimizi nasıl daha mutlu ederiz diye girdik ve büfe şekline döndürdük bu ekmekle başladı, cup kekler çıktı, kek çeşitlerimiz oldu, birkaç çeşit ürün yani şu an 18 çeşit sabit ürünümüz var büfede, bunlar tabii günlük olarak değişiyor”* sözleriyle işleyişte gelinen noktayı G1 özetlemektedir. Paleo ürünlerinin sunumuyla alakalı ise şu ifadeler kullanılmıştır; G2, *“Normalde diyet ürünlerimiz, Bodrum’a özgü ürünlerimiz ve diğer diyabetik ürünlerimizin bulunduğu bir köşe belirledik. Paleo ürünlerimizi de bu köşede servis ediyoruz”* diyerek büfede

Paleo ürünlerinin konumunu belirtmiştir. G4 ise bu köşede nasıl bir büfe kurulumu yaptıklarını şu sözlerle anlatmaktadır, *“Bizim Paleo ve gluten free diye ayrı bir köşemiz var ikisini bir arada sunuyoruz gluten free’inde çeşitlerini yapıyoruz”* diğer görüşmecilerde büfe oluşturulması ve sunumlarla alakalı bu ifadeleri destekleyen söylemlerde bulunmuşlardır (G3, G5).

Paleo büfesini oluşturan Paleo ürünler ve içerisinde bulunan malzemeler ile alakalı çok titiz davranıldığı doğal ürünlerin, mevsiminde toplanmış ve işlenmemiş rafine olmayan ürünlerin tercih edildiğini tüm görüşmeciler aktarmaktadır (G1, G2, G3, G4, G5). Dikkatle seçilen malzemeler ile üretilen ürünlere örnekler ise şu şekildedir, *“Ekmek ürünlerimiz var cupcakeler, çikolatalara girdik, çikolata çeşitlerimiz var”* (G1). G2’nin ifadelerine göre *“Bu uygulamayı ilk olarak pastane bölümümüzde yoğunlaştırdık, şu an kullandığımız ekmek büfemizde, muffinler ve yeni makaron çalışmalarımız var. Örneğin Banana Pankek ya da muffinler gibi Paleolitik Çağ’a uygun reçetelendirmelerimiz var zaten”* bunlara ek olarak çeşitli ekmekler, sponge kek ürünleri ve waffle gibi ürünler yapıldığını da diğer görüşmeciler aktarmıştır (G3, G4, G5). Tariflerin içeriğinde ise dikkat edilen ve seçilerek kullanılan malzemelere ilişkin söylemler şöyledir; G1, *“Ürettiğimiz Paleo ürünlerinde kesinlikle şeker kullanmıyoruz, glikoz kullanmıyoruz tamamen kullandığımız ürünler şeker yerine bal ve akçaağaç şurubu. Yağ olarak hindistan cevizi yağı, badem yağı, ceviz yağı gibi ürünler kullanıyoruz. Un olarak da hindistan cevizi unu, badem unu, ceviz unu gibi ürünlerle karışımları yapıyoruz ve tamamen ürünlerin doğal olduğundan emin olarak yapıyoruz biz bunu”* G2’de *“Şeker değil onun yerine mapple şurubu, un yerine fındık ve cevizden elde edilen unları kullanıyoruz”* bu sözleri ile G1’i destekleyen ifadeler kullanmıştır. Bu görüşlerden farklı olarak G4 ise malzeme yelpazesini genişlettiklerini aktararak, *“Ürünlerin üretiminde sadece bal kullanılıyordu. Ben farklılık olması için keçiboynuzu pekmezi ve karadut pekmezi kullandım. Tabii bu pekmezlerinde organik olması gerekiyor”* ifadesini kullanmıştır.

Yapılan farklı ve yeni tariflerinde bulunduğunu aktaran görüşmeciler bunları da şu ifadelerle paylaştılar. *“Paleo Truffle’ı normal yine özel tarifimiz içerisine kesinlikle kokonat yağından kokonat sütünden oluşan normal yüzde 70 çikolatadan yapıyoruz tamamen şekersiz, un kesinlikle yok. Yani nuts ürünlerden yapıyoruz doğal ürünler tamamen yulaf o tarz şeyler”* G1 Paleo Truffle ürününden bahsederken G5 ise mandalinalı çikolatadan bahsetmiştir, *“Şu şekilde kendimize ait son zamanlarda yaptığımız Bodrum mandalinalı truffle’ımız var dediğimiz gibi şeker içermiyor tamamen doğal içinde hindistan cevizi parçaları bulunur beyaz çikolata dâhilinde bunu ürettik yaptık sonra tamamen ona mandalina görüntüsü verdik boyadık. Tabii bunu doğal bir yağ ile yaptık, hindistan cevizi yağı içine işte daha sonra kakao yağıyla boyadık bunu tamamen doğal tamamen Paleo bunu ürettik gayet lezzetli bir şey oldu”* G4 ise Paleo diyetinin uygulama yönündeki kolaylığa dikkat çekerek birçok tarifi ana profilini bozmadan değişime sokarak Paleo ürününe dönüştürülebileceğini aktararak, *“Ekmeğin birçok çeşidini yapıyoruz. Ayrıca kek, muffin, pankek ve makaron benzeri çeşitlerde üretiyoruz. Bu ürünler tamamıyla üretim yapan usta ve damak tadına bağlı olarak değişiyor”* ifadesini kullanmıştır.

Görüşmeci şeflerin araştırma için aktif olarak ilgili otel işletmesinde uygulanmış veya uygulanmaya devam eden ürünler isimleri ise şu şekilde aktarılmıştır (G1, G2, G3, G4, G5);

**Tablo 3.** Paleo diyeti ürün isimleri

Çikolata-Hindistan Cevizi Lokmalıkları
Unsuz Muzlu Pancake
Lokmalık Çikolata Cupları
Çikolatalı Kivi Çubukları
Meyveli Kek
Lokmalık Balkabağı Pie
Tatlı ve Tuzlu Çikolata Barları
Paleo Ekmek
Paleo Kahvaltı Ekmeği

Bulgular incelendiğinde, Paleo diyetinin tanımı Eski Taş Çağı yani Paleolitik Çağ'da yaşayan atalarımızın beslenme döngüsünün temel olarak alındığı günümüz diyet yöntemlerinden biri olarak tanımlanmıştır ilgili tanımın literatürdeki Steger ve arkadaşlarının (2017:4) çalışmasında aktardığı; *“İnsan atalarının Paleolitik Çağ'da avcı-toplayıcı olarak yaşarken gerçekleştirdiği yeme davranışını taklit etmeye çalışan bir diyetir”* tanımıyla eşleşmektedir. Sağlık açısından Paleo diyetinin uygulanabilir bir diyet olduğunu vurgulayan görüşmecilerin bu görüşü de yapılan birkaç farklı çalışma ile benzerlik göstermektedir (Manheimer, vd., 2015:923, Steger, vd., 2017:4, Klement, vd., 2014:2-3).

### Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulguları incelendiğinde elde edilen temel bulgu; Paleo diyetinin uygulanma sürecindeki unsurlar konusunda görüş birliği bulunmasıdır. Ancak alt temalarda aktarılan görüşlerin farklılık gösterdiği saptanmıştır. Görüşmecilerin Paleo diyeti üzerine davranış ve tutumlarına yönelik verdiği cevaplar, Paleo diyeti nedir, araştırmalarınız-katkıları ve zorlukları ile dikkat edilen noktalar olarak sınıflandırılmıştır. Paleo diyeti uygulama süreci ve uygulanan tariflere ilişkin görüşler ise sunmaya karar verme süreci, büfe oluşturma, tarifler ve yiyeceklerde kullanılan malzemeler olarak üç ana bölüme ayrılarak incelenmiştir.

Paleo diyeti ürünlerinin üretimini yapan görüşmecilerin bu ürünlerin üretimlerini yaptıkları süreçte Paleo diyetine ilgilerinin arttıkları görülmüştür. Paleo diyetinin yüksek dikkat gerektirdiği konusunda ise görüş birliği oluşmuştur. Üretilen ürünlerin görüşmeciler nazarında mesleki tecrübeye katkısı olduğu ve bu katkının mesleki yaşamlarında işlerine yarayacağı konusunda görüş birliğine varılmıştır. İşletmeye gelerek Paleo diyeti ürünlerini tüketen misafirlerin bu ürünlerin tadımını gerçekleştirdiklerinde, yiyeceklerin içerisinde bulunmayan rafine ürünlerden dolayı Paleo diyeti ürünlerine sıcak baktıkları ve bu yiyeceklerin tadımını beğendikleri yönünde görüş birliğine varılmıştır.

Paleo diyeti üzerine yapılan bu çalışmada görüşmecilerin paleo diyet uygulamaları sonucunda yaratıcılıklarını kullandıkları ve yenilikçi olma konusunda istekli oldukları görülmüştür. Ayrıca görüşmeciler kendi işletmelerinde ya da yönetici olacağı işletmelerde de Paleo diyeti ürünlerini uygulayacağı konusundaki görüşleri, Paleo diyetine karşı olan ilgiyi vurgulamaktadır.

Paleo diyeti ürünlerinin sunumu ile alakalı olarak çok titiz davranıldığı doğal ürünlerin, mevsiminde toplanmış ve işlenmemiş rafine olmayan ürünlerin tercih edildiğini tüm

görüşmeciler tarafından aktarılmıştır. Bu ürünler içerisinde kullanılan malzemeler ise genel olarak şöyle belirtilmiştir: yumurta, bal, pekmez, akçaağaç şurubu, hindistan cevizi, hindistan cevizi unu, hindistan cevizi yağı, badem, toz badem, badem yağı, ceviz, ceviz yağı, doğal meyveler ve işlem görmemiş diğer malzemeler olarak sıralanabilir. Bu malzemeler ile yapılan ürünler ise şu şekilde belirtilmiştir: Paleo ekmeği, pancake, muffin, çikolata topları, çikolatalı ve kuru yemişli tadımlıklar, mandalinalı çikolata topları, cupcake, truffle, makaron ve kek gibi ürünlerdir. Araştırma için paylaşılan tariflerin Paleo diyetinin ana unsurları ile uyduğu gözlemlenmiştir (Manheimer, vd., 2015:923, Steger, vd., 2017:4, Klement, vd., 2014:2-3). Bulguların literatür ile harmanlanması sonucunda Paleo beslenme ve diyet uygulamalarının doğal, işlenmiş ürün kullanılmayan, uygulaması kolay, sağlıklı ve yaratıcı bir yeni hareket olması sebebiyle ilgili araştırmaların artması önerilmektedir. Ayrıca aşağıdaki önerilerin göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

- a. Saf ürünler kullanılması nedeniyle insanların ilgisini çekebilecek paleo diyeti turizm işletmelerinde daha fazla kullanılması gerekmektedir.
- b. Paleo diyeti konusunda yeterli personelin olmaması problem olarak görülmektedir. Bu nedenle paleo diyeti ve üretim süreci hakkında kurs veya eğitimler düzenlenmesi gerekliliği tespit edilmiştir.
- c. Paleo diyetinde bazı ürünlere erişimin zor olması diyeti engelleyen önemli bir sorundur ve bu sorunu çözmek için diyet kullanılan ürünlerin tedarik edilebileceği farklı işletmelerin açılması gerekmektedir.
- d. Paleo diyeti ile ilgili bilimsel çalışmaların ulusal anlamda yeterli olmadığı ve alanda yeni çalışmaların bulunması gerekliliği görülmektedir.
- e. Paleo çalışmaları disiplinler arası (sağlık, turizm, pazarlama vb.) olarak hazırlanırsa daha iyi sonuçlara ulaşılabilecektir.

## Kaynakça

- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geğerlik, gúvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylöl Üniversitesi Hemřirelik Fakóltesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Caballero, B. (2005). *Encyclopedia human nutrition*. Uk: Academic Press.
- Durna, U. ve Babür, S. (2011). Otel işletmelerinde yenilik uygulamaları. *Uluslararası Alanya İşletme Fakóltesi Dergisi*, 3(1), 73-98.
- Eaton, S. B. ve Konner, M. (1985). Paleolithic nutrition – a consideration of it's nature and current implications. *New England Journal of Medicine*, 312, 283–289.
- Eaton, S. B., Shostak, M. ve Konner, M. (1988). *The paleolithic prescription – a program of diet and exercise and a design for living*. New York: Harper & Row Publishers.
- Fitzgerald, K. C., Tyry, T., Salter, A., Cofield, S. S., Cutter, G., Fox, R. J. and Ann Marrie R. (2018). A survey of dietary characteristics in a large population of people with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 22, 12-18.
- Güleç, E. ve Açıkkol, A. (2006). Paleolitik beslenme. Ö. Erkanal (Ed.), *Hayat Erkanal'a armağan, kóltilerinin yansımaları içinde* (s. 389-397). İstanbul: Homer Yayınları.
- Hockett, B. ve Haws, J. (2003). Nutritional ecology and diachronic trends in paleolithic diet and health, euolutionary. *Anthropology*, 12, 211-216.
- İlkgöl, Ö. (2005). Modern tıpta prebiyotikler ve probiyotikler. *Ulusal Cerrahi Dergisi*, 21(1), 47-50.
- Klein, R. D. (1989). *The human career, human biological and cultural origins*. Chicago: University of Chicago Press.
- Klement, R. J., Albers, T., Kámmerer, U., Konefal, P. M., Pfeiffer, N. ve Spitz, J. (2013). Proceedings of the 1st annual symposium of the German Society for paleo nutrition. *Journal of Evolution and Health*, 1(5), 1-9.
- Klement, R. J., Bukac, D., Hamatschek, J., Jaminet, P., Otten, L., Selig, C. ve Spitz, J. (2015). Proceedings of the 3rd annual symposium of the German Society for paleo nutrition. *Journal of Evolution and Health*, 1(8), 1-15.
- Klement, R. J., Gonder, U., Orsó, E., Paul, S., Schilling, F. ve Spitz, J. (2014). Proceedings of the 2nd Annual Symposium of the German Society for Paleo Nutrition. *Journal of Evolution and Health*, 1(6), 1-15.
- Manheimer, E. W., Van Zuuren, E. J., Fedorowicz, Z. ve Pijl H. (2015). Paleolithic nutrition for metabolic syndrome: systematic review and meta-analysis. *American Journal Society for Nutrition*, 102, 922–932.
- Merriam, S. B. (1988). *Case study research in education – a qualitative approach*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Ottonbecher, M. C. ve Harrington, R. J. (2007). The innovation development process of michelin-starred chefs. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 19(6), 444-460.

- Özgen, G., I. (2000). Yiyecek-içecek işletmelerinin kuruluş ve işletme aşamalarında menü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 55-70.
- Poirier, F. E. ve Mckee, J. K. (1999). *Understanding human evolution*. New York: Prentice Hall and Harry N. Abrams.
- Polat, C.(2018). İnsülin duyarlılığının arttırılmasında egzersizin ve beslenmenin önemi. *R&S - Research Studies Anatolia Journal*, 1(3), 432-437.
- Sax, D. (2014). Paleo, vegan, gluten-free - the only certainty about health trends is their reversal. Erişim Tarihi: 16 Haziran 2019 <http://www.latimes.com/opinion/op-ed/la-oe-sax-los-angeles-food-trends-20140601-story.html>
- Schneller, T. (2009). *Kitchenpro series: guide to meat identification, fabrication and utilization*. New York: Delmar Cengage Learning.
- Sezgin, M., Zerenler, M. ve Karaman, A. (2008). Otel işletmelerinin menü planlamasında yaratıcılık, yenilikçilik, girişimcilik faaliyetleri üzerine bir araştırma. *Sosyoekonomi*, 8(8), 127-142.
- Steger, K., Honermeier, B., Seidenweg, H., Herr, I., Zimmer, P. ve Klement, R. J. (2017). Proceedings of the 5th annual symposium of the German Society for paleo nutrition, *Journal of Evolution and Health*, 2(5), 1-12.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitim bilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitel araştırma tekniği: görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24, 543-559.
- Uhri, A. (2015). İnsanlığın şafağında beslenme. H. Yılmaz (Ed.), *Gastronomi tarihi* (s. 2-25). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ünver, G., Bümen, N. T. ve Başbay, M. (2010). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans derslerine öğretim elemanı bakışı: Ege Üniversitesi örneği. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 155(35), 63- 77.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yılmaz, K. ve Altınkurt, Y. (2011). Göreve yeni başlayan özel dersane öğretmenlerinin kurumlarındaki çalışma koşullarına ilişkin görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 635-650.
- Yüksel, A. ve Yüksel, F. (2002). Market segmentation based on tourists dining preferences. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 26(4), 315-331.