FINDIK VE FINDIK SÜTÜ İLE VEGAN MENÜLERİNİN OLUŞTURULMASI

Gökhan İPEK
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erdal ÖZER
Ekim 2024
Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

FINDIK VE FINDIK SÜTÜ İLE VEGAN MENÜLERİNİN OLUŞTURULMASI

Hazırlayan
Gökhan İPEK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Erdal ÖZER

AFYONKARAHİSAR 2024

ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "**Fındık ve Fındık Sütü ile Vegan Menülerinin Oluşturulması**" adlı çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde bilimsel etik kurallara ve atıf gösterme ilkelerine riayet ettiğimi belirterek aksi bir durumun tespiti hâlinde sorumluluğun tamamen bana ait olduğunu kabul, beyan ve taahhüt ederim.

31/10/2024

İmza

Gökhan İPEK

T.C.

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ENSTİTÜ ONAYI

Öğrencinin	**Adı- Soyadı**	Gökhan İPEK
	Numarası	210696115
	Anabilim Dalı	Gastronomi ve Mutfak Sanatları
	Programı	Gastronomi ve Mutfak Sanatları
	Program Düzeyi	☒Yüksek Lisans ☐Doktora ☐Sanatta Yeterlik
Tezin Başlığı		Fındık ve Fındık Sütü ile Vegan Menülerinin Oluşturulması
Tez Savunma Sınav Tarihi		31.10.2024
Tez Savunma Sınav Saati		11:00

Yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek ☒oy birliği – ☐oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hacı İbrahim DELİCE
MÜDÜR

Bu tez, Enstitü Müdürlüğünce kontrol edilerek, elektronik imza kullanılarak onaylanmıştır.

ÖZET

FINDIK VE FINDIK SÜTÜ İLE VEGAN MENÜLERİNİN OLUŞTURULMASI

Gökhan İPEK

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

Ekim 2024

Dr. Öğr. Üyesi Erdal ÖZER

Vegan beslenme, etik, çevresel ve sağlık nedenleriyle hayvansal ürünlerden kaçınmayı tercih eden bireylerin benimsediği bir beslenme tarzıdır. Vegan diyet, bitkisel kaynaklı gıdaların (meyve, sebze, tahıl, baklagil, kuruyemiş ve tohumlar) tüketimini teşvik ederken, hayvansal kaynaklı ürünlerin kullanımını tamamen ortadan kaldırmaktadır. Bu çerçevede yapılan bu araştırmanın temel amacı, fındık ve fındık sütü gibi bitkisel bazlı ürünlerle zenginleştirilmiş bir menü oluşturarak, vegan beslenmeye uygun alternatiflerin geliştirilmesidir. Fındık, protein, sağlıklı yağlar, vitamin ve mineraller açısından zengin bir besin kaynağıdır ve vegan bireyler için önemli bir bileşen olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle fındık ve fındık sütü gibi fındık bazlı ürünler kullanılarak vegan menülerin geliştirilmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Araştırmada, Türk mutfağı ve dünya mutfağından esinlenilerek fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peyniri gibi fındık bazlı ürünlerle hazırlanan 21 reçeteden oluşan bir vegan menü geliştirilmiştir. Araştırmada veri toplamak ve analiz etmek amacıyla nitel ve nicel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bu çerçevede Antalya ilinde bulunan dokuz vegan restotanın menüleri içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda geliştirilen menüler Kumluca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde görev yapan alanında uzman 18 kişilik yiyecek-içecek öğretmenleri ve yiyecek-içecek usta öğreticileri tarafından duyusal analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Geliştirilen Menüler lezzet ve görünüm boyutları ve alt boyutları ile değerlendirilerek hesaplamaları yapılmıştır. Yapılan duyusal analiz testleri sonucunda, menüde yer alan tariflerin büyük çoğunluğunun panelistler tarafından beğenildiği ve yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Araştırmada elde edilen sonuçlar, fındık bazlı ürünlerin hayvansal bazlı ürünlerin yerine kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Vegan beslenme, fındık, fındık sütü, vegan menü, duyusal analiz

ABSTRACT

CREATING VEGAN MENUS WITH HAZELNUT AND HAZELNUT MILK

Gökhan İPEK

AFYON KOCATEPE UNIVERSITY
SOCIAL SCIENCES INSTITUTE
DEPARTMENT OF GASTRONOMY AND CULINARY ARTS

July, 2024

Advisor: Dr. Lecturer Erdal ÖZER

Vegan nutrition is a dietary choice adopted by individuals who prefer to avoid animal products for ethical, environmental, and health reasons. The vegan diet promotes the consumption of plant-based foods (fruits, vegetables, grains, legumes, nuts, and seeds) while completely eliminating the use of animal-derived products. The primary aim of this research is to develop vegan alternatives by creating a menu enriched with plant-based products such as hazelnuts and hazelnut milk. Hazelnuts are a rich source of protein, healthy fats, vitamins, and minerals, making them a valuable component for vegan individuals. Therefore, developing vegan menus that utilize hazelnut-based products, like hazelnut milk, hazelnut yogurt, and hazelnut cheese, will contribute to the literature. Inspired by Turkish and global cuisine, a 21-recipe vegan menu was developed for this research using hazelnut-based products. Qualitative and quantitative research methods were employed to collect and analyze data. As part of the study, the menus of nine vegan restaurants in Antalya were analyzed using content analysis. Based on the findings, menus were developed and then evaluated by 18 food and beverage teachers and instructors specializing in food and beverage, who work at Kumluca Vocational and Technical Anatolian High School. These developed menus were assessed for taste and appearance through sensory analysis, including related sub-dimensions, and calculations were made. Sensory analysis tests indicated that the majority of the recipes in the menu were well-received by panelists and received high ratings. The results of the research demonstrate that hazelnut-based products can effectively replace animal-based products.

Keywords: Vegan nutrition, hazelnut, hazelnut milk, vegan menu, sensory analysis

ÖN SÖZ

Vegan beslenme, Türk toplum yapısına göre biraz farklı olarak görülmektedir. Tarih boyunca Türk toplumu sürekli göç halinde olduğundan dolayı hayvan gücüne ihtiyaç duymuş ve bu durumdan kaynaklı olarak hayvansal ürünleri tüketim eğilimde olmuştur. Zaman içerisinde dünya görüşleri değiştikçe beslenme şekilleri de değişim göstermiştir. Beslenme eğilimindeki değişimler sadece insanların görüş açılarının değişmesiyle değil hastalık nedenleri ve inanç görüşlerinin farklılıklarından kaynaklı olduğu görülmektedir. Bu durum sebebiyle bu çalışmada Türk mutfağındaki yemek reçetelerinin ve dünya toplumlarında tüketilen içeceklerin sadece hayvansal ürünlerle değil bitkisel formlarıyla aynı veya benzer tatları oluşturarak vegan beslenmeyi benimseyen insanlara hayvansal ürünlerin yerine daha güvenilir ikame ürünlerin sağlanabileceğini göstermektedir.

Doğduğumuz günden bu yana bize her türlü imkânı sağlayan, her isteğimizi yerine getiren ve bu yaşlara gelmemizde en büyük paya sahip olan ANNEM'e ve BABAM'a, en kalbi duygularımla teşekkürlerimi sunarım. Araştırma sürecinde bana görev yapmış olduğum okulumuzun her türlü imkanını kullanmama izin veren sayın okul müdürümüz Serkan TEKİN TURHAN'a ve her adımda yardım eden, tadım etkinliği sürecinde destek olan manevi ABLAM dediğim Kumluca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Yiyecek-İçecek Alan Şefi ve öğretmeni olan Elmas YÜCE'ye sevgilerimle teşekkür ederim. Bu araştırma sürecinde yüksek lisans eğitimi aldığım dönemlerde benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olan, bilgi birikimi ve tecrübesiyle katkılarının faydasını yaşadığım çok değerli hocam; Dr. Öğr. Erdal ÖZER'e saygılarımla teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim süresince desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, kendilerini tanıdığım ve öğrencileri olduğum için kendimi şanslı hissettiğim ve bana kazandırdıkları kazanımları hayatım boyunca hissedeceğim tüm hocalarıma ayrı ayrı en derin duygularımla teşekkürlerimi sunarım. Gerek lisans gerekse yüksek lisans eğitimi aldığım üniversite hayatım boyunca bana destek olan, burada isimlerini sayamadığım çok değerli hocalarıma saygılarımı sunarım.

Gökhan İPEK
2024, Afyonkarahisar

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI ..... **ii**
ENSTİTÜ ONAYI ..... **iii**
ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
ÖN SÖZ ..... **vi**
İÇİNDEKİLER ..... **vii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xii**
RESİMLER LİSTESİ ..... **xiii**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

VEGAN BESLENME, VEJETARYEN BESLENME

1. VEGAN BESLENME **4**
1.1. VEGAN BESLENME ÇEŞİTLERİ 5
1.2. VEGAN BESLENMENİN TARİHÇESİ 6
1.3. VEGAN BESLENMENİN ETKİLENDİĞİ DİNLER 7
1.3.1. Hinduizm **7**
1.3.2. Budizm **8**
1.4. İNSANLARIN VEGAN BESLENMEYİ TERCİH ETME NEDENLERİ 8
1.4.1. Etik Değerler **9**
1.4.2. Çevresel ve Ekolojik Kaygılar **9**
1.4.3. Sağlık Nedenleri **9**
1.4.4. Laktoz İntoleransı veya Süt Alerjileri **10**
1.4.5. Dini ve Kültürel İnançlar **10**
1.4.6. Tat ve Alışkanlık **10**
1.5. VEGAN BESLENMENİN SAĞLIK YÖNÜNDEN ETKİLERİ 11
1.6. VEGAN MENÜLERİN ÇEŞİTLİLİĞİ VE ULAŞILABİLİRLİĞİ 12
1.7. VEGAN BESLENME MENÜLERİNDE KURUYEMİŞLERİN KULLANIM ALANLARI 13
1.8. VEGAN BESLENMEDE KULLANILAN BİTKİSEL SÜTLER 14
1.8.1. Badem Sütü **15**
1.8.2. Hindistancevizi Sütü **15**
1.8.3. Fındık Sütü **15**
1.8.4. Ceviz Sütü **15**
1.8.5. Soya Sütü **16**
1.8.6. Yulaf Sütü **16**
1.8.7. Pirinç Sütü **16**
2. VEJETARYEN BESLENME, VEJETARYENLİK İLE VEGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ VE FARKLAR **16**
3. TÜRKİYE' DE VE ANTALYA' DA BULUNAN VEGAN VE VEJETARYEN İŞLETMELER **18**

İKİNCİ BÖLÜM

FINDIK VE FINDIK İLE ELDE EDİLEN YAN ÜRÜNLERİN BESİN DEĞERLERİ VE YİYECEK İÇECEK ALANINDA KULLANILABİLİRLİĞİ

1. FINDIK.....23
1.1. FINDIĞIN DÜNYA'DA VE TÜRKİYE' DE YETİŞTİRİLDİĞİ BÖLGELER 24
1.2. FINDIĞIN BESİN DEĞERİ VE KULLANIM ALANI 25
1.3. FINDIK SÜTÜ YAPIMI VE BESİN DEĞERİ 28
1.3.1. Fındık Sütünün Vegan Beslenmede Kullanılabilirliği..... 28
1.4. FINDIK YOĞURDU YAPIMI VE BESİN DEĞERİ.....30
1.4.1. Fındık Yoğurdunun Kullanım Alanları 31
1.5. FINDIK PEYNİRİ YAPIMI VE BESİN DEĞERİ.....32
1.5.1. Fındık Peynirinin Kullanım Alanları..... 33
2. TÜRK MUTFAĞINDA SÜTLÜ TATLILAR.....34
3. TÜRK MUTFAĞINDA SÜT VE SÜTLERİ İLE YAPILAN ÇORBALAR.....36
4. TÜRK MUTFAĞINDA YOĞURT KULLANILAN YEMEKLER VE MEZELER 37
5. ULUSAL DÜNYA MUTFAĞINDA SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ İLE HAZIRLANAN SOSLAR VE İÇECEKLER 38
5.1. ULUSAL MUTFAKLARDA SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ İLE HAZIRLANAN SOSLAR 38
5.2. DÜNYA MUTFAĞINDA SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ İLE HAZIRLANAN İÇECEKLER 39
6. VEGAN BESLENME İLE İLGİLİ YAPILAN ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR 39
7. FINDIK SÜTÜ VE BİTKİSEL SÜTLER İLE YAPILAN ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR.....40
8. DUYUSAL DEĞERLENDİRME (DUYUSAL ANALİZ).....41
9. DUYUSAL ANALİZİN ÖNEMİ 43
10. PANELİST SEÇİMİ.....43
11. İÇERİK ANALİZİ.....44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ 46
2. ARAŞTIRMANIN SORULARI 47
3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI 47
4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....48
4.1. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ.....49
4.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ 49
4.3. VERİ ANALİZ YÖNTEMİ.....50
4.4. MENÜNÜN OLUŞTURULMASI VE VEGAN REÇETELERİN GELİŞTİRİLMESİ 52
5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI 54
5.1. ANTALYA' DA BULUNAN VEGAN RESTORANLARIN MENÜ ANALİZİ.....54
5.2. REÇETELER VE DUYUSAL ANALİZ SONUÇLARINA YÖNELİK BULGULAR 56
5.2.1. Ara Sıcak, Ana Yemek ve Mezelerin Reçeteleri ve Verilerinin Analizi..... 56
5.2.2. Çorbalar Reçeteleri ve Verilerinin Analizi 71

5.2.3. İçecek Reçeteleri ve Verilerinin Analizi 83
5.2.4. Tatlıların Reçeteleri ve Verilerinin Analizi 95

SONUÇ VE ÖNERİLER 108
KAYNAKÇA 122
EKLER 130

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Dünya Fındık Üretimi (Kabuklu/Bin Ton)..... 24
Tablo 2. Fındık Sütü..... 28
Tablo 3. Fındık Yoğurdu 30
Tablo 4. Fındık Peyniri..... 32
Tablo 5. Duyusal Değerlendirme Formu..... 52
Tablo 6. Vegan Menü 54
Tablo 7. Beşamel Sos Reçetesi 56
Tablo 8. Beşamel Soslu Fırın Makarna..... 57
Tablo 9. Beşamel Soslu Fırın Makarna Tadım Puanları 57
Tablo 10. Beşamel Soslu Sebze Graten 58
Tablo 11. Beşamel Soslu Sebze Graten Tadım Puanları 59
Tablo 12. Ispanak Çökertme Kebabı..... 60
Tablo 13. Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı Tadım Puanları 61
Tablo 14. Fındık Yoğurtlu Nohut İskender Kebabı..... 63
Tablo 15. Fındık Yoğurtlu Nohut İskender Kebabı Tadım Puanları 64
Tablo 16. Fındık Yoğurtlu Haydari 65
Tablo 17. Fındık Yoğurtlu Haydari Tadım Puanları..... 66
Tablo 18. Pembe Sultan 68
Tablo 19. Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan Tadım Puanları..... 68
Tablo 20. Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası..... 71
Tablo 21. Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası Tadım Puanları 72
Tablo 22. Tarhana Çorbası 73
Tablo 23. Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası Tadım Puanları..... 74
Tablo 24. Fındık Yoğurtlu Ayran Aşı Çorbası..... 75
Tablo 25. Fındık Yoğurtlu Ayranaşı Çorbası Tadım Puanları 76
Tablo 26. Fındık Sütlü Sebze Çorbası..... 78
Tablo 27. Fındık Sütlü Sebze Çorbası Tadım Puanları 79
Tablo 28. Şehriyeli Süt Çorbası 80
Tablo 29. Fındık Sütlü Şehriyeli Süt Çorbası Tadım Puanları 81
Tablo 30. Kivili Muzlu Smoothie 83
Tablo 31. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Kivili Muzlu Smoothie Tadım Puanları 84
Tablo 32. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie..... 85
Tablo 33. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie Tadım Puanları..... 86
Tablo 34. Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie..... 88
Tablo 35. Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie Tadım Puanları 88
Tablo 36. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie..... 89
Tablo 37. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie Tadım Puanları..... 90
Tablo 38. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Meyveli Smoothie 91
Tablo 39. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Meyveli Smoothie Tadım Puanları 92
Tablo 40. Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç..... 95
Tablo 41. Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç Tadım Puanları 96
Tablo 42. Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi 97
Tablo 43. Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi Tadım Puanları..... 98
Tablo 44. Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç..... 99
Tablo 45. Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç Tadım Puanları..... 100
Tablo 46. Fındık Sütlü Hindistan Cevizli Kuru İncirli Muhallebi..... 101
Tablo 47. Fındık Sütlü Hindistan Cevizli Kuru İncirli Muhallebi Tadım Puanları..... 102

Tablo 48. Kumkuatlı Parfe 103
Tablo 49. Kumkuatlı Parfe Tadım Puanları 104
Tablo 50. En Beğenilen Reçetelerin Sıralaması 106

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Arasıcak, Anayemek Ve Mezelerin Lezzet ve Görünüm Boyutları Grafiği 70
Şekil 2. Çorbaların Lezzet ve Görünüm Ana Boyutları Grafiği 82
Şekil 3. İçeceklerin Lezzet ve Görünüm Ana Boyutlarının Grafiği 94
Şekil 4. Tatlıların Lezzet ve Görünüm Ana Boyutları Grafiği 105

RESİMLER LİSTESİ

Sayfa

Resim 1. Ispanak Çökertme Kebabı 61
Resim 2. Nohut İskender Kebabı 63
Resim 3. Haydari 66
Resim 4. Pembe Sultan 68
Resim 5. Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası 71
Resim 6. Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası 73
Resim 7. Fındık Yoğurtlu Ayranaşı Çorbası 76
Resim 8. Fındık Sütlü Sebze Çorbası 78
Resim 9. Fındık Sütlü Şehriyeli Süt Çorbası 80
Resim 10. Kivili Muzlu Smoothie 83
Resim 11. Çilekli İncirli Smoothie 86
Resim 12. Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie 88
Resim 13. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie 90
Resim 14. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Meyveli Smoothie 92
Resim 15. Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç 95
Resim 16. Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi 97
Resim 17. Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç 99
Resim 18. Fındık Sütlü Hindistan Cevizli Kuru İncirli Muhallebi 101

GİRİŞ

Dünyada son yıllarda, etik, çevresel ve sağlık açısından vegan beslenmeye olan ilgi giderek artmaktadır. Vegan beslenme, hayvansal ürünlerden ve hayvansal gıdalardan kaçınan, bitkisel kaynaklı gıdalara dayalı bir beslenme tarzıdır (Ayyıldız ve Ceyhun-Sezgin, 2021: 2). Vegan beslenme, hayvanlara karşı refahın ve etik muamelenin savunuculuğuna dayanmaktadır (Yeğen ve Aydın, 2018: 96; Tunçay, 2020: 6).

Günümüzde sürdürülebilir beslenme ve çevreye duyarlı yaşam tarzlarının önem kazanmasıyla birlikte, vegan beslenme dünya genelinde yaygınlaşan bir trend haline gelmiştir. Vegan beslenme, hayvansal ürünlerin tamamen dışlandığı, bitkisel temelli bir diyet yaklaşımı olup, sağlık, çevre koruma ve etik kaygılar gibi birçok nedene dayanmaktadır. Gastronomi alanında bu dönüşüm, restoran menülerinden ev mutfaklarına kadar geniş bir yelpazede kendini göstermekte, özellikle fındık, badem, kaju gibi bitkisel bazlı ürünlerin süt, yoğurt ve peynir gibi alternatif gıdalarda kullanımı artırmaktadır.. Vegan menülerde ana yemek arasıcak tarzında bulunan yiyecekler genelde bakliyat ve sebze ağırlıklıdır. Bu yiyecek türleri genel olarak falafel, bowl, salata ve kızarma gibi yiyecekler olarak sıralanabilir. Süt ve süt ürünleri olarak kullanılan malzemeler genel olarak içecek ve tatlılarda kullanılmaktadır.

Vegan menüler, besleyici ve doyurucu olmakla birlikte lezzetli de olabilir. Doğru planlama ile vegan beslenen bireyler tüm besin gereksinimlerini karşılayabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürebilirler. Vegan menü planlarken protein, demir, kalsiyum, B12 vitamini ve omega-3 yağ asitleri gibi besinlerin yeterli miktarda alınmasına dikkat edilmelidir (Kınıkoğlu, 2021: 56, 79, 85,94).Vegan beslenme, etik, çevresel ve sağlık açısından birçok faydaya sahiptir.

Bu çervede yapılan çalışma ile fındık, fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peyniri kullanılarak alternatif vegan menüler oluşturulması amaçlanmıştır. Fındık vegan beslenen bireyler için içerdiği vitamin, protein ve faydalı yağlar açısından önemli bir besin kaynağıdır. Fındık ve fındık yan ürünleri ile besleyici ve lezzetli menüler oluşturmak bu tezin temel amacıdır. Bu kapsamda çorba, ara sıcak, ana yemek, içecek ve tatlı kategorilerinde vegan menüler oluşturulmuştur. Oluşturulacak vegan menülerin saptanması amacı ile nitel yöntemlerinden içerik analizi yöntemi ile Antalya da faaliyet gösteren dokuz vegan restoranın menüleri incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda vegan restoranların menülerinde fındık ve fındık yan ürünleri kullanılarak yapılan

yiyecek ve içeceklere rast gelinmemiştir. Fındığın sadece dekor olarak kullanıldığı ürünler testip edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda fındık ve fındık yan ürüleri kullanılarak 21 yeni ürün içeren vegan menü oluşturulmasına karar verilmiştir. Hazırlanan bu menü, çorbalar, ana yemekler, ara sıcaklar, meze ve tatlılar gibi geniş bir yelpazeyi kapsamakta, aynı zamanda çeşitli içecekleri de içermektedir. Fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peyniri gibi vegan ürünlerin yoğun olarak kullanıldığı bu menüde, geleneksel tariflerin vegan versiyonları geliştirilmiştir. Sonrasında oluşturulan reçetelerin beğeni düzeylerini ortaya koymak amacı ile tüm ürünler lezzet ve görünüm boyutlar ve alt boyutları ile duyusal analiz yöntemi kullanılarak değerelendirilmiştir.

Duyusal analiz testleri Kumluca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde 18 kişinin yer aldığı panelist grubuyla yapılmıştır. Tadım grububu kurumda çalışan yiyecek-içecek öğretmenleri ve yiyecek-içecek usta öğreticilerden oluşturulmuştur. Tadım etkinliği öncesinde panelistlere duyusal analiz yöntemi ile ilgili eğitim verilmiştir. Sonrasında ürünler panelistler tarafından değerlendirilmiştir. Duyusal analiz nicel araştırma yöntemleri arasında bulunan bir araştırma tekniğidir. Dolayısıyla araştırma nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı karma bir araştırmadır. Araştırma evreni ise Antalya faaliyet gösteren vegan restoranlar ve menüleridir.

Bu çerçevede yapılan araştırma üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın birinci bölümünde vegan beslenme ile ilgili kavramlar, vegan menülerin ulaşılabilirliği, bitkisel sütler, vejetaryen beslenme ve vegan beslenme arasındaki ilişkiler ve Türkiye de bulunan vejetaryen ve vegan işletmeler ilgili bilgiler açıklanmıştır, ikinci bölümünde ise fındık, fındığın Türkiye de ve dünya da yetiştirildiği bölgeler, fındığın besin değerleri ve kullanım alanları, fındık sütü ve fındık diğer yan ürünlerinin yapımı, besin değerleri ve kullanım alanları ile ilgili kavramsal bilgiler anlatılmıştır. İkinci bölümün devamında Türk mutfağındaki sütlü tatlılara, süt ve süt ürünleri ile yapılan çorbalara, yemek ve mezeler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın üçüncü ve son bölümünde ise araştırmanın amacı ve önemi, evreni, kapsam ve sınırlılıkları, veri toplama yöntemleri ve bulgulara yönelik sonuçlara yer verilmiştir.

Gastronomi alanında vegan beslenme üzerine yapılan bu çalışma, hem işletmelerin vegan menü oluşturma süreçlerine ışık tutmayı hem de vegan beslenmede fındık ve türevlerinin kullanım potansiyelini araştırmayı hedeflemektedir. Fındık bazlı ürünler kullanılarak oluşturulan menülerin duyusal değerlendirme sonuçları, gastronomik inovasyonların vegan mutfakta nasıl kabul görebileceğine dair önemli veriler

sunmaktadır. Ayrıca, bu çalışma, vegan beslenme anlayışının geleneksel Türk mutfağındaki yansımalarını ve dünya mutfağına nasıl uyarlanabileceğini de göstermektedir.

Araştırma konusuna yönelik yapılan literatür taramasında vegan beslenme ile ilgili önceki çalışmalar çoğunlukla sağlık ve turizm alanında yapılan çalışmalardır. Vegan beslenme sağlık ve işletmecilik yönü ile değerlendirilmiştir. Vegan menü geliştirilmesine yönelik çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle Fındık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde genellikle fındık üretimi, tüketimi veya faydaları üzerine araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Dolayısıyla çalışma fındık ve fındık yan ürünleri ile oluşturulan reçeteler ile vegan beslenmeye önemli katkı sağlayağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

VEGAN BESLENME, VEJETARYEN BESLENME

1. VEGAN BESLENME

Vegan beslenme, günümüzde giderek daha fazla insanın ilgisini çeken ve tercih ettiği bir beslenme biçimi haline gelmiştir. Geleneksel beslenme alışkanlıklarının ötesine geçen ve et, süt ürünleri, yumurta gibi hayvansal ürünleri tüketmeyi reddeden veganlar, çeşitli sağlık, çevresel ve etik sebeplerle bu seçimi yapmaktadırlar. Vegan beslenmenin temel prensibi, bitkisel kaynaklı yiyeceklerle ihtiyaç duyulan tüm besin maddelerini almayı amaçlayarak sağlıklı bir yaşam sürmeyi hedeflemektir (Tunçay Son, 2016: 8; Uçucu, 2021: 3).

Vegan beslenme, dünya genelinde giderek daha fazla kişi tarafından benimsenmektedir. Veganlık, sadece bireylerin sağlığını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda hayvan haklarını savunma ve çevresel sürdürülebilirliği teşvik etme amacı güden bir yaşam tarzı olarak da görülmektedir (Gökçen vd., 2019: 50).

Vegan beslenme ilk olarak Birleşik Krallık'ta gelişmeye başlamış ve yaygınlaşmıştır. Vegan terimi, 1944 yılında İngiliz aktivistler Donald Watson ve Elsie Shrigley tarafından kurulan "Vegan Society" adlı organizasyon tarafından ortaya atılmıştır. Bu organizasyon, hayvansal ürünleri tüketmeyi reddeden ve bitkisel beslenmeyi savunan bir grup insanı temsil etmek amacıyla oluşturuldu. İlk vegan toplulukları ve dernekleri de Birleşik Krallık'ta kurulmuştur (Gökçen vd., 2019: 50; Karabudak, 2012: 8-9).

Veganlık, daha sonra başka ülkelerde de büyüyerek gelişmiştir. Bu ülkeler Amerika Birleşik Devletleri ve Batı Avrupa ülkeleri gibi vegan beslenme biçiminin popüler olmaya başladığı bölgeler arasında yer almaktadır. 20. yüzyılın sonlarına doğru ve 21. yüzyılın başlarında, vegan beslenme biçimi dünyadaki topluluklar arasında daha fazla tanınmaya başlamış ve kabul görmüştür (Vatan ve Türkbaş, 2018: 29-30).

Vegan beslenmenin sağlık açısından faydaları arasında düşük kolesterol düzeyleri, sağlıklı kilo kontrolü, kalp hastalıklarının riskinin azalması ve bazı kanser türlerine karşı koruma gibi önemli faktörler bulunmaktadır. Aynı zamanda, bitkisel kaynaklı besinlerin daha az enerji ve su tüketimi gerektirdiği için çevresel sürdürülebilirlik açısından da büyük bir avantaj sunar. Vegan beslenme, hayvanların sömürülmesine ve öldürülmesine karşı bir tavır sergileyerek etik bir yaşam tarzını teşvik eder (Kınıkoğlu, 2021: 26).

Vegan beslenmeyle ilgili bazı önemli besin maddelerini almanın zor olabileceği ve bu nedenle dikkatli bir planlama gerektirebileceği unutulmamalıdır. Özellikle B12 vitamini, demir, kalsiyum ve omega-3 yağ asitleri gibi besin maddelerinin yeterli alımını sağlamak için uygun besin kaynaklarının seçilmesi ve takviyelerin kullanılması önemlidir (Kınıkoğlu, 2021: 94-96).

1.1. VEGAN BESLENME ÇEŞİTLERİ

Vegan beslenme, hayvansal ürünleri tüketmeyi reddeden bir beslenme tarzını ifade eder etmektedir. Veganlar et, süt ürünleri, yumurta ve diğer hayvansal ürünler yerine bitkisel kaynaklara dayalı bir diyet uygularlar. Vegan beslenme çeşitleri, kişisel tercihlere, sağlık hedeflerine ve etik inançlara göre değişmektedir. Vegan beslenme biçimi, uygulama çeşitlerine göre üçe ayrılır (Alphan Tüfekçi, 2017: 12).

- Ravistler: Bu beslenme çeşidini benimseyen bireyler yiyecek olarak tüketilecek besin malzemelerinin pişirilmemesi gerektiğini savunurlar. Eğer pişirilirse yiyeceğin besin değerinin azalacağına inanırlar. Bu nedenle sebzeleri en fazla 45 derecenin altında olacak şekilde pişirerek tüketirler (Altaş, 2017: 405; Vatan ve Türkbaş, 2018: 28; Seçim vd., 2022: 76; Şanlı, 2022: 11-12).

- Fruvitarianlar veya Früitistler: Bu beslenme şeklini benimseyen bireylerin sadece meyvelerle ve botanik bakımdan meyve sayılan salatalık, kabak, domates ve biber gibi sebzelerle beslenirler. Vegan beslenme çeşitleri içinde en katı beslenme şekli olarak kabul edilmektedir. Bu şekilde beslenen veganlar, yedikleri besinin tekrar toprağa dönerek büyüme döngüsünün devam edeceğine inanırlar (Vatan ve Türkbaş, 2018: 28; Karabudak, 2012: 9; Erk vd., 2019: 456; Seçim vd., 2022: 76; Şanlı, 2022: 12).

- Zenmakrobiyotik Diyet: Bu beslenmeyi uygulayan bireylerin diyeti sebze, meyve, tahıl ve baklagillerden oluşurken bazı bireyler sadece tahıl ürünlerini benimseyerek beslenmektedirler (Karabudak, 2012: 9; Vatan ve Türkbaş, 2018: 28; Altaş, 2017: 405; Erk vd., 2019: 456; Seçim vd., 2022: 77; Şanlı, 2022: 13).

Her bir vegan beslenme çeşidi, farklı besin ihtiyaçlarını ve tercihlerini yansıtabilir. Hangi vegan beslenme tarzının bireylerin kendilerine uygun olduğunu belirlemek için sağlık hedeflerini, etik inançlarını ve kişisel tercihlerini göz önünde bulundurmaktadırlar. Ayrıca, dengeli ve çeşitli bir beslenme sürdürmek önem arz etmektedir.

1.2. VEGAN BESLENMENİN TARİHÇESİ

Vegan beslenmenin tarihi oldukça eskiye dayanmaktadır ve kökenleri farklı kültürlere ve dini inançlara kadar uzanmaktadır. Vegan beslenmeyle ilişkilendirilebilecek bazı örnekler antik dönemlere kadar uzanır. Hinduizm ve Budizm gibi bazı dini inançlar, hayvanlara zarar vermemeyi ve bitkisel beslenmeyi teşvik eder. Özellikle Hindistan'da ve Asya'da bu inançlarla uyumlu bitkisel beslenme gelenekleri mevcuttur (Leitzmann, 2014: 14; Şanlı, 2022:7).

Vegan beslenmenin erken formları 18. ve 19. yüzyıllarda Batı dünyasında ortaya çıkmıştır. İngiliz etikçi ve filozof Jeremy Bentham, hayvanların acısını önemseyen bir yaklaşım benimsemiştir. Ancak vegan terimi ilk olarak 1944 yılında Donald Watson ve diğer bazı aktivistler tarafından kullanılmıştır. Watson, vegan terimini et yemeyi ve hayvansal ürünleri reddetmeyi savunan bir grup insanı temsil etmek için tanımlamıştır (Şanlıer ve Ertaş, 2018; Çakar, 2022: 16).

Veganlık, 20. yüzyıl boyunca büyüyerek gelişmiştir ve ilk vegan toplulukları ve dernekleri kurulmaya başlamıştır. Bu zaman sürecinde Vegan beslenen bireyler, hayvan haklarına ve çevresel sürdürülebilirliğe daha fazla vurgu yapmaya başlamışlardır. 21. Yüzyıla gelindiğinde veganlığın popülerliği daha da artmış ve birçok ülkede vegan beslenme seçenekleri ve ürünleri dahada yaygın hale gelmiştir (Shipman, 2021: 48; Ayyıldız, 2022: 11).

Vegan beslenme son yıllarda, çevresel kaygılar (örneğin, hayvancılığın sera gazı emisyonlarına etkisi) ve sağlık endişeleri (örneğin, kalp hastalığı riskini azaltma) nedeni ile popülerliği artırmıştır. Günümüzde birçok insan yeme içme alışkanlıklarında hayvansal ürünleri sınırlandırarak veya hayatından tamamen çıkararak beslenmeyi tercih etmektedir. (Kanık, 2017: 610).

Vegan beslenme, birçok farklı ülkede büyümekte olan bir hareket haline gelmiştir. Vegan ürünlerin ve restoranların yaygınlaşması, insanların vegan beslenmeyi daha erişilebilir ve uygulanabilir hale getirmiştir. Ayrıca çevresel ve sağlık nedenlerle veganlığa olan ilgi de artmaktadır. Bu nedenle, vegan beslenme dünya genelinde yaygın bir yaşam tarzı ve beslenme tercihi haline gelmiştir (Ayyıldız, 2022: 10).

Vegan hareketinin öncü isimlerinden biri John Robbins'tir. Robbins, bu topluluğun kuruluşunda büyük bir teşvik sağlamıştır (Vatan ve Türkbaş, 2018: 27). 1944 yılında kurulan Vegan Derneği'nin temel amacı, vegan ürünlerin ve hizmetlerin toplumda

tanıtılmasını sağlamaktır (Marangon vd., 2016: 159; Bedin vd., 2018: 1; Ayyıldız, 2022: 11-12). İlk defa 1977'de Kuzey Amerika Vejetaryen Derneği tarafından "Dünya Vegan/Vejetaryen Günü" yerel bir organizasyon olarak kutlanmıştır. Bir yıl sonra Uluslararası Vejetaryen Birliği tarafından resmi olarak kabul edilen bu kutlama, tüm dünyada yaygınlaşmıştır. Her yıl 1 Kasım Dünya Vegan Günü olarak kutlanırken, Ekim ayı "Dünya Vejetaryen Ayı" olarak anılmaktadır (Kansanen, 2013: 4; Dilek, 2018: 3; Vatan ve Türkbaş, 2018: 26).

Türkiye'de, 2010 yılında Vejetaryen Kulübü organizasyonuyla ilk defa "Vejetaryen Günü" kutlanmıştır. Bu kulüp, Türkiye'de vejetaryenleri ve veganları bir araya getiren ilk ve tek resmi kuruluş olarak öne çıkmaktadır. 3 Mart 2012'de ise Türkiye Vejetaryenler Derneği kurulmuştur (Tunçay Son, 2016: 12; Dilek, 2018: 3). "Vegan Dostu Belediye" kavramı, tüm canlıların yaşam hakkına saygı gösteren, ekolojik ve çevresel sürdürülebilirliği amaçlayan, yaşam ve yeme hakkına önem veren bir belediyecilik anlayışını ifade eder (Tahaoğlu, 2017; Ayyıldız, 2022: 12).

Dünyada ilk vegan şehir Barselona olarak bilinir. Vegan yaşam tarzını benimseyen gruplar tarafından birçok ülkede festivaller düzenlenmektedir. Amerika'da 32 farklı şehirde ve 12 eyalette, Amerika dışında ise 24 ülkede vegan festivalleri yapılmaktadır. Türkiye'de ise Didim ilçesi "Vegan Dostu Kent" adaylığında bulunmuş ve 29-30 Nisan 2017 tarihlerinde "Didim Vegfest" adı altında ülkenin ilk vegan festivaline ev sahipliği yapmıştır. Festivalde, vegan dostu menüler hazırlanmış ve vegan beslenme tarzına uygun hizmet veren işletmelerle ilgili çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Madenci, 2018: 10).

1.3. VEGAN BESLENMENİN ETKİLENDİĞİ DİNLER

Veganlık, Hinduizm ve Budizm gibi bazı Doğu dinlerinin ve inanç sistemlerinin bir parçası olarak benimsenebilir. Ancak bu inançlar içinde bile farklı yorumlar ve uygulamalar bulunmaktadır. Hinduizm ve Budizm inançlarının vejetaryen ve vegan beslenmeyi neden benimsedikleri hakkında bilgiler gerçekleştirilen çalışmalarla netliğe kavuştur.

1.3.1. Hinduizm

- Hinduizm, hayvanların saygı görmesi ve hayvan haklarının korunması konusunda önemli bir inanç sistemidir. Hindu geleneği içinde, ahimsa ilkesi (şiddetten

kaçınma) özellikle önemlidir ve bu ilke, hayvanların yaşamlarını koruma amacını taşır (Ayyıldız ve Sezgin, 2019: 5; Şanlı, 2022: 15).

- Hindu inançlarına göre, birçok kişi et tüketmeyi reddeder ve vejetaryen bir diyeti benimser. Bazı Hindu grupları, süt ürünleri ve bazı hayvansal ürünleri tüketebilir, ancak et tüketimini reddederler (Shani ve DiPietro, 2007: 69; Beşirli, 2012: 62; Ayyıldız ve Sezgin, 2019: 5).

- Veganlık, Hinduizm içinde de benimsenen bir beslenme tarzı olabilir. Veganlar, sadece hayvansal ürünleri değil, aynı zamanda süt ürünleri ve diğer hayvansal türevleri de reddederler. Ahimsa ilkesi ve hayvan haklarına saygı, Hindu veganların motivasyonu olabilir (Fischer, 2016: 69).

1.3.2. Budizm

- Budizm, ahimsa ilkesini Hinduizm'den almış ve şiddetten kaçınmayı teşvik eden bir inanç sistemidir. Budistler, canlıları saygıyla ele alır ve yaşamın değerini koruma amacını taşırlar (Beşirli, 2012: 62).

- Budizm, farklı ülkelerde ve bölgelerde farklı şekillerde uygulanır, bu nedenle Budistlerin beslenme alışkanlıkları da çeşitlilik gösterebilir. Birçok Budist, et tüketimini reddeder ve vejetaryen bir diyeti benimser (Kieschnick, 2005: 186).

- Bazı Budist manastırlarında ve topluluklarında vegan beslenme önerilir veya uygulanır. Bu, daha katı bir ahimsa uygulamasını yansıtır ve hayvanların sömürülmesini engellemeye çalışır (Karaman, 2017: 17; Ayyıldız ve Sezgin, 2019: 5; Şanlı, 2022: 16).

Her iki inanç sisteminden gelen kişiler, veganlığı etik ve dini inançlarına uygun bir yaşam tarzı olarak görebilirler. Ancak yine de Hinduizm ve Budizm içinde farklı yorumlar ve uygulamalar bulunabilir, bu nedenle her bireyin yaklaşımı kişisel inançlarına ve tercihlerine dayalı olacaktır.

1.4. İNSANLARIN VEGAN BESLENMEYİ TERCİH ETME NEDENLERİ

İnsanların veganlığı tercih etme motivasyonları çeşitli sebeplerden kaynaklanabilir. Bireyler, dini inançlar, etik değerler, sağlık, ekolojik dengeyi koruma isteği veya hayvansal gıdaların tadını beğenmeme gibi nedenlerle et tüketmemeyi tercih edebilirler. Bu faktörler, vegan beslenme tarzını benimseyen kişilerin tercihlerinde önemli bir rol oynar (Aytaç, 2022: 22).

1.4.1. Etik Değerler

Vegan beslenme, hayvanların sömürülmesine ve öldürülmesine karşı bir tavır sergilemektedir. Et, süt ürünleri ve diğer hayvansal ürünlerin üretim süreçlerinde yaşanan hayvan hakları ihlallerini ve kötü muameleyi önlemek amacıyla vegan beslenmeyi tercih etmektedirler (Şanlı, 2022: 18; DeGrazia, 2009: 214).

Etik nedenler, vejetaryen olmayı seçen bireyler arasında yaygın bir motivasyon kaynağıdır. Hayvanların gıda amaçlı kullanılmasına karşı çıkan, hayvan hakları savunuculuğunu benimseyen bireyler, hayvan sömürüsüne karşı çıkarak vejetaryen bir beslenme tarzını benimsemektedirler. Bu kişiler, hayvanların duygusal varlıklar olduğunu ve acı çekmemeleri gerektiğini savunur, bu nedenle hayvansal gıdaların tüketiminden kaçınırlar (Fox ve Ward, 2008: 422).

1.4.2. Çevresel ve Ekolojik Kaygılar

Hayvansal ürünlerin üretimi, çevre üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Veganlar, bitkisel besinlerin daha sürdürülebilir olduğuna inanır ve hayvansal ürünlerin enerji, su ve toprak kaynaklarının kullanımına katkıda bulunduğunu düşünerek vegan beslenmeyi çevresel sürdürülebilirlik için bir yol olarak görmektedir (Fox ve Ward, 2008: 11).

Vejetaryen veya vegan olmanın bir diğer önemli motivasyonu ekolojik kaygılardır. Hayvansal ürünlerin üretimi, su tüketimi, toprak erozyonu, ormansızlaşma ve sera gazı emisyonları gibi birçok çevresel soruna katkıda bulunur. Bu nedenle, çevresel sürdürülebilirliği önemseyen bireyler, daha az kaynak tüketen ve çevreye daha az zarar veren bir beslenme biçimi olan vejetaryenliği tercih edebilirler. Bitkisel diyetlerin, hayvansal gıdalara kıyasla daha düşük karbon ayak izine sahip olduğu ve doğa üzerindeki etkilerinin daha az olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Mariotti ve Dagnieli, 2017: 3).

1.4.3. Sağlık Nedenleri

Sağlık, vegan ve vejetaryen beslenmeyi tercih etmenin bir başka önemli nedenidir. Et içermeyen diyetlerin, kalp hastalıkları, diyabet, obezite ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini azaltabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda, bitkisel gıdalarla beslenmenin bağışıklık sistemini güçlendirdiği, sindirim sağlığını iyileştirdiği ve genel olarak daha sağlıklı bir yaşam tarzını desteklediği de ileri sürülmektedir (Mariotti ve Dagnieli, 2017: 3).

Vegan beslenme, sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmeyi amaçlayan birçok kişi tarafından benimsenir. Araştırmalar, vegan diyetin kalp hastalığı riskini azaltabileceğini, kilo kontrolüne yardımcı olabileceğini ve bazı kanser türlerine karşı koruma sağlayabileceğini göstermektedir (Kınıkoğlu, 2021: 50)

1.4.4. Laktoz İntoleransı veya Süt Alerjileri

Laktoz intoleransı veya süt alerjileri gibi sağlık sorunlarına sahip olanlar, süt ürünlerini tolere edemedikleri için vegan beslenmeyi tercih edebilmektedir. Bitkisel sütler, bu bireyler için uygun bir alternatif sunmaktadır(Erk vd., 2019: 458-459).

1.4.5. Dini ve Kültürel İnançlar

Dini veya kültürel inançlar, hayvan ürünlerinin tüketimini kısıtlayabilir veya yasaklayabilir. Bu nedenle, bazı insanlar dini veya kültürel nedenlerle vegan beslenmeyi seçebilirler (Beşirli, 2012: 52; Sezgin ve Ayyıldız, 2019: 5).

Vejetaryen beslenmenin en yaygın motivasyon kaynaklarından biri dini inançlardır. Bazı dinler, hayvan etinin tüketilmesini yasaklar veya sınırlı hale getirir. Örneğin, Hinduizm ve Budizm gibi bazı Doğu dinlerinde hayvanlara zarar vermemek önemli bir etik kuraldır ve bu nedenle et tüketimi sınırlıdır. Jainizm ise tamamen vejetaryen bir beslenme düzeni benimser. Dini motivasyonlar, bireylerin diyet tercihlerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir ve bu inançların bir parçası olarak vejetaryen beslenme tercih edilebilir (Fox ve Ward, 2008: 422).

1.4.6. Tat ve Alışkanlık

Lezzet de vegan ve vejetaryen beslenmeyi seçme nedenleri arasında yer alabilir. Vegan, farklı bitkisel kaynaklı yiyeceklerin keşfedilmesine olanak tanıdığı ve bu yiyeceklerin lezzetlerinin damak zevkine hitap ettiği görülmektedir. Et tüketmeyen bireyler, bitkisel bazlı tariflerin zengin aromalarını ve çeşitliliğini takdir edebilirler. Bu motivasyon, özellikle yemek yapmayı seven ve farklı tatlar keşfetmekten hoşlanan bireyler arasında yaygındır (Fox ve Ward, 2008: 422).

Vegan beslenme, birçok farklı nedenle benimsenir ve bu nedenler kişisel tercihlere ve değerlere dayanır. Her bireyin nedenleri farklı olabilir ve vegan beslenmeyi tercih eden kişiler bu nedenler doğrultusunda beslenme tarzlarını seçerler.

1.5. VEGAN BESLENMENİN SAĞLIK YÖNÜNDEN ETKİLERİ

Vegan beslenme, sağlık açısından bir dizi olumlu katkı sunabilir. Bununla birlikte, vegan beslenmenin sağlığa olan etkileri, iyi planlanmış ve dengeli bir diyetle uygun şekilde uygulandığında daha belirgin olur. Dr. Kınıkoğlu kitabında vegan beslenmenin sağlık açısından etkilerine yer vermiştir. Dr. Kınıkoğlu özetle vegan beslenmenin sağlık yönünden yararlarını bu şekilde mümkündür:

- Düşük Kalp Hastalığı Riski: Vegan beslenme, doymuş yağ alımını azaltırken lif ve antioksidan bakımından zengin meyve, sebze, tam tahıl ve kuru baklagil tüketimini artırır. Bu, kalp hastalığı riskini azaltabilir ve kolesterol seviyelerini düzeltmektedir (Kınıkoğlu, 2021: 29).

- Sağlıklı Kilo Kontrolü: Vegan beslenme, daha düşük kalorili ve doyurucu gıdaların tüketilmesini teşvik eder. Bu, sağlıklı kilo kontrolünü destekleyebilir ve obezite riskini azaltmaktadır (Kınıkoğlu, 2021: 47).

- Daha İyi Kan Şeker Kontrolü: Vegan beslenme, kan şekeri seviyelerinin istikrarlı bir şekilde düşük tutulmasına yardımcı olabilir. Bitkisel gıdalar, yavaş sindirilen karbonhidratlar ve lif bakımından zengindir, bu da kan şekerinin ani yükselip düşmesini önler (Kınıkoğlu, 2021: 46).

- Daha Yüksek Lif Alımı: Vegan beslenme, lif bakımından zengin yiyeceklerin tüketimini içerir. Bu, sindirim sağlığını destekler, kabızlığı önler ve bağırsak kanseri riskini azaltabilir (Şanlı, 2022: 17).

- Kanser Riskini Azaltma: Vegan beslenme, bazı kanser türlerine karşı koruyucu olabilir. Özellikle meyve, sebze ve kurubaklagillerin bol miktarda tüketilmesi kanser riskini azaltabilir (Kınıkoğlu, 2021: 50).

- Diyabet Yönetimi: Vegan beslenme, tip 2 diyabet riskini azaltabilir ve tip 2 diyabeti olan insanlar için kan şekerinin daha iyi kontrol edilmesine yardımcı olabilir (Kınıkoğlu, 2021: 46).

- Daha Düşük Tansiyon: Vegan beslenme, tuz alımını sınırlayarak yüksek tansiyon riskini azaltabilir. Ayrıca potasyum açısından zengin bitkisel gıdaların tüketilmesi tansiyonu dengeleyebilir (Kınıkoğlu, 2021: 44).

- Vitamin ve Mineral Alımı: Veganlar genellikle daha fazla vitamin ve mineral bakımından zengin yiyecekler tüketirler, çünkü meyve, sebze, kurubaklagiller, fındık ve

tohumlar bu besinleri içerir. Özellikle folik asit, C vitamini, A vitamini ve E vitamini gibi vitaminler ve kalsiyum, demir ve magnezyum gibi minerallerin alımı artabilir (Şanlı, 2022: 17).

1.6. VEGAN MENÜLERİN ÇEŞİTLİLİĞİ VE ULAŞILABİLİRLİĞİ

Vegan ve vejetaryen bireylerin sayısının giderek artmasına rağmen, bu kişilerin gittikleri restoranlarda tercih edebilecekleri ürünler genellikle sınırlıdır (Dilek, 2016: 138). Ancak, son yıllarda bu yaşam biçimini benimseyen insanların sayısındaki artışa paralel olarak, menülerde et veya diğer hayvansal ürünler kullanılmayan yiyeceklerin çeşitliliği de artmıştır. Gıda ve içecek işletmeleri, menülerine vegan ve vejetaryen seçenekler eklemeye başlamış, et yerine soya ürünleri ve süt içermeyen alternatiflerin kullanımı yaygınlaşmıştır. Menülerdeki bu çeşitlilik, vegan ve vejetaryen beslenme tercihine sahip bireylerin taleplerine yanıt olarak hızla artmaktadır (Eryücel ve Yalçınkaya, 2020: 4).

Vegan menülerin ulaşılabilirliği, coğrafya, şehir ve ülkeye bağlı olarak değişebilmektedir. Ancak son yıllarda vegan ve bitkisel beslenmeye yönelik talep arttıkça, birçok restoran, kafe ve marketlerde vegan seçenekler sunma eğilimindedir. Bu durumun beraberinde getirdiği alternatif olan işletmelerde kurulmuş ve direk vegan beslenmeye yönelik restoran ve kafelerde faaliyete girmeye başlamıştır (Kurt, 2019: 49). Vegan beslenmeye yönelik sadece işletmeler sınırlı kalmayarak sosyal medya kullanımı, turizm bölgelerinde bulunan vegan veya vejetaryen oteller ve büyük şehirler de bulunan büyük zincir marketler olarak sıralanabilir. Bu durumun sonucunda turizm amaçlı veya farklı bir nedenle bu yerleri ziyaret etmenin veya o bölgelerde yaşamanın ulaşılabilirliği daha da kolaylaştırdığını söylenebilmektedir (Hoffman vd., 2013: 142; Ginsberg, 2017:1).

- Büyük Şehirler: Büyük şehirlerde, vegan ve vejetaryen restoranlarının ve kafelerin sayısı genellikle daha fazladır. Ayrıca ulusal zincir restoranlarında ve hızlı yiyecek mekanlarında da vegan seçenekler bulmak daha kolaylaşmaktadır (Dilek, 2018: 10).

- Özel Vegan Restoranları: Birçok şehirde tamamen vegan restoranlar bulunmaktadır. Bu restoranlar, vegan yemekleri ve tatlıları sunmaktadır ve sıklıkla vegan topluluğun buluşma noktaları olarak kullanılmaktadır (Eryücel ve Yalçınkaya, 2020: 5).

- Özel Vegan ve Vejetaryen Oteller: Dünya genelinde vegan ve vejetaryen beslenme eğiliminin hızla artması, konaklama sektörünün de bu trende uyum sağlamasına

yol açmıştır. Bu nedenle, turizm sektöründe "vegan ve vejetaryen otel" kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavramın gelişimi, ilk kez kurulan "Vejetaryen Oteller Birliği" ile somutlaşmıştır. Vejetaryen Oteller Birliği, vegan ve vejetaryen otelleri; çevreye ve hayvan etiğine duyarlı, tüketicilere vejetaryen ve vegan yeme içme seçenekleri sunan turizm işletmeleri olarak tanımlamaktadır (Şanlı, 2022: 41). Vejetaryen Dergisi'nin bilgilerine göre; ABD ve Kanada'daki Vegan ve Vejeteryan Restoranları Rehberin'de kayıtlı 970'ten fazla restoran bulunmaktadır (www.vrg.org., 2024). Bununla birlikte araştırmanın yapıldığı tarihlerde Türkiye'de özellikle İstanbul'da 21, Ankara'da 2, Antalya'da 2, İzmir'de 2 ve Bursa'da 2 olmak üzere toplam 29 yiyecek-içecek işletmesi olduğu belirlenmiştir (Ayyıldız, 2022: 50).

- Çevrimiçi Kaynaklar (sosyal medya): Vegan menülerin ve restoranların ulaşılabilirliği hakkında bilgi edinmek için çevrimiçi kaynaklar kullanabilir. Restoran inceleme siteleri, vegan yemek rehberleri ve uygulamalar, vegan seçeneklere ve yerel restoranlara ulaşılmasında yardımcı olabilmektedir (Erkan, 2019: 171).

- Süpermarketler: Birçok süpermarket, vegan ürünlerin bulunabilirliğini artırmaktadır. Vegan süt alternatifleri, vegan peynirler, et yerine geçen vegan ürünler ve daha fazlası genellikle büyük marketlerde bulunabilmektedir (Altaş, 2017: 416).

- Yerel Pazarlar: Vegan ürünler ve taze meyve-sebzeler, yerel pazarlarda daha fazla bulunabilmektedir. Çiftçi pazarları ve organik ürün pazarları, yerel ve mevsimsel vegan malzemeleri bulmak için harika yerler olmaktadır.

Vegan menülerin ulaşılabilirliği, bulunduğunuz yere ve çevrenize bağlı olarak farklılık gösterebilir. Ancak vegan beslenmeye ilgi arttıkça, birçok yerde daha fazla vegan seçeneğin sunulduğunu görmek mümkün hale gelmektedir. Restoranlardaki ve marketlerdeki vegan seçenekleri araştırarak ve vegan topluluklarına katılarak, vegan beslenmeyi daha kolay ve çeşitli hale getirilebilmektedir.

1.7. VEGAN BESLENME MENÜLERİNDE KURUYEMİŞLERİN KULLANIM ALANLARI

Vegan beslenme, hayvansal ürünleri içermeyen bir diyet anlamına gelmekte ve genellikle meyve, sebze, baklagiller, tahıllar, kuruyemişler, tohumlar ve bitkisel yağları içermektedir (Şanlıer ve Öztürk, 2018: 135). Kuruyemişler, vegan beslenme menülerinde önemli bir yer tutabilir çünkü sağlıklı yağlar, proteinler, lif ve çeşitli vitamin ve mineraller

içermektedirler (Uçucu, 2021: 7). Vegan beslenmede kuruyemişlerin kullanım alanlarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Protein Kaynağı: Kuruyemişler, özellikle fındık, badem, ceviz ve yer fıstığı gibi çeşitli kuruyemişler, vegan diyetlerde protein ihtiyacını karşılamak için kullanılabilir. Protein, vücut fonksiyonları ve kas gelişimi için önemlidir (TÜBER, 2015: 39; Özcan ve Baysal, 2016: 104).

- Sağlıklı Yağlar: Kuruyemişler, özellikle omega-3 yağ asitleri içeren ceviz ve keten tohumu gibi çeşitli kuruyemişler, sağlıklı yağlar sağlar. Bu yağlar, kalp sağlığını destekler ve beyin fonksiyonları için önemlidir (TÜBER, 2015: 39; Özcan ve Baysal, 2016: 108).

- Mineral ve Vitamin Kaynağı: Kuruyemişler, magnezyum, demir, çinko, potasyum ve B vitaminleri gibi çeşitli mineraller ve vitaminler içerir. Bu besin öğeleri, vücut fonksiyonlarını düzenlemeye ve enerji üretimine katkı sağlamaktadır (Gökçen vd., 2019: 51, 52, 53).

- Posa ve Lif İçeriği: Kuruyemişler, lif bakımından zengindir. Posa ve lif içeriği, sindirim sağlığını destekler, tokluk hissi sağlar ve kan şekeri seviyelerini kontrol etmeye yardımcı olmaktadır (Ateş Özcan ve Saka, 2018: 221).

Vegan beslenme de kuruyemişleri tüketmekte aşırıya kaçmamak önemlidir, çünkü yüksek kalori içerebilirler. Dengeli bir vegan diyeti, çeşitli besin kaynaklarını içermeli ve bütün besin gruplarından yeterli miktarda alımı sağlamalıdır.

1.8. VEGAN BESLENMEDE KULLANILAN BİTKİSEL SÜTLER

Vegan beslenmede kullanılabilecek birçok farklı bitkisel süt seçeneği bulunmaktadır. Bitki bazlı sütler, baklagiller veya fındık gibi ürünlerden elde edilen sulandırılmış emülsiyonlardır. Son yıllarda bu içeceklere olan talep, inek sütüne karşı oluşan intolerans sorunları ve gıda tercihindeki değişiklikler nedeniyle hızla artmaktadır (Bernat vd., 2015: 490). Badem, hindistancevizi, yerfıstığı ve soya sütü gibi bitkisel kaynaklı içecekler piyasada öne çıkan ürünler arasında yer alırken, fındık bazlı içeceklerin sayısı oldukça sınırlıdır. Fındık, protein, karbonhidrat, yağlar, mineraller, vitaminler, diyet lifleri, tokoferoller, fitosteroller ve fenolik bileşikler gibi insan beslenmesi ve sağlığı açısından önemli bileşenler içerir (Alasalvar vd., 2003: 3794). Vegan beslenme için sıkça tercih edilen bitkisel sütlerden bazıları aşağıda sıralanmıştır:

1.8.1. Badem Sütü

Yağlı tohumlar, sahip oldukları potansiyel sağlık yararları nedeniyle sağlıklı yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Badem, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir, selenyum, bakır ve çinko gibi mineraller açısından zengin olup, aynı zamanda yüksek antioksidan içeriğiyle öne çıkan bir yağlı tohumdur. Badem sütü, hafif ve hemen hemen her türlü yemek ve içecekte kullanılabilir. Tatlı ve tuzlu yemeklerde, kahve, çay, mısır gevreği veya tatlılar için idealdir (Yilmaz Ersan ve Topçuoğlu, 2019: 324).

1.8.2. Hindistancevizi Sütü

Hindistan cevizi sütü, Güneydoğu Asya mutfağında yaygın olarak kullanılan bir üründür. Sadece içecek olarak tüketilmekle kalmaz, aynı zamanda çeşitli tariflerde bir bileşen olarak da yer alır. Hindistan cevizi sütü, demir, kalsiyum, potasyum, magnezyum ve çinko gibi mineraller açısından zengin olup, önemli miktarda E ve C vitamini de içermektedir. Hindistancevizi sütü, tropikal bir tat ve koku katar. Tatlı ve tuzlu yemeklerde, tatlılar, karışık içeceklerin tariflerinde kullanılır (Patil ve Benjakul, 2018: 2023).

1.8.3. Fındık Sütü

Fındık, özellikle fenolik bir antioksidan olan E vitamini ile başta oleik asit olmak üzere tekli doymamış yağ asitlerinin önemli bir kaynağıdır. Aynı zamanda diyet lifi, demir, çinko, magnezyum ve fosfor gibi hayati mineralleri de içermektedir. Fındık, dünya genelinde süt, unlu mamuller, şekerleme ve çikolata ürünlerinin çeşitli formülasyonlarında yaygın olarak kullanılmakta ve bu sayede insan beslenmesi ve sağlığında da önemli bir rol oynamaktadır. Fındık sütü, özellikle kahvaltılıklar ve tatlılar için harika bir alternatiftir (Sezgin, 2021: 5).

1.8.4. Ceviz Sütü

Ceviz, tekli doymamış yağ asitlerinin yanı sıra omega-3 yağ asitleri gibi çoklu doymamış yağ asitlerini de içeren önemli bir bitkisel kaynaktır. E vitamini ve diğer antioksidanlar bakımından zengin olması nedeniyle, fonksiyonel bir gıda olarak kabul edilmektedir. Bu bileşiklerin kardiyovasküler hastalıklara, bazı kanser türlerine ve yaşlanmanın olumsuz etkilerine karşı koruyucu etkileri olduğu bilinmektedir. Ceviz sütü, yoğurt, kahve, tatlılar ve bazı yemeklerde lezzetli bir seçenektir. Ancak ceviz sütü, diğer bitkisel sütlerden daha yoğun bir tadı olabilir (Knipfer vd., 2018: 1187).

1.8.5. Soya Sütü

Yaklaşık 2000 yıl önce Çin'de ilk kez kullanıldığı bildirilen soya sütü, süt tedarikinin yetersiz olduğu dönemlerde besleyici bir alternatif olarak tüketilen ilk bitkisel süt olmuştur. Süt proteini alerjisi ve laktoz intoleransının yaygın olduğu topluluklarda sıklıkla tercih edilen soya sütü, yüksek protein içeriği nedeniyle vejetaryenler arasında da yaygın bir kullanım alanı bulmuştur. Soya sütü, inek sütüne kıyasla çok daha düşük karbonhidrat ve yağ içeriğine sahiptir. Soya sütü, protein açısından zengin bir seçenektir vejetaryen ve vegan beslenmeyi benimseyenler sıklıkla süt ürünlerinin yerine kullanırlar (Sethi, 2016: 3408).

1.8.6. Yulaf Sütü

İyi bir antioksidan ve polifenol kaynağı olan yulaf sütünün fermente edilmesiyle fenolik bileşiklerin miktarının arttığı belirlenmiştir. Yulaf sütü, diğer bitkisel sütlerle karşılaşsstırıldığında daha iyi bir aminoasit profiline sahip olup, daha düşük yağ içeriği barındırmaktadır. Yulaf sütünün birçok potansiyel sağlık yararı olmasına rağmen, büyüme ve gelişme için gerekli olan kalsiyum miktarının sınırlı olması nedeniyle, tüketilmeden önce kalsiyum takviyesi yapılması tavsiye edilmektedir. Yulaf sütü, kahvaltılıklar, tatlılar ve pişmiş yemeklerde yaygın olarak kullanılır. Glütensiz bir alternatif arayanlar için de uygundur (Çomak Göçer ve Koptagel, 2021: 130).

1.8.7. Pirinç Sütü

Dünya nüfusunun yaklaşık yarısı, özellikle Güneydoğu Asya ülkelerinde, temel gıda maddesi olarak pirinç tüketmektedir. Son yıllarda Batı ülkelerinde de pirinç tüketiminde artış olduğu gözlemlenmiştir. Pirinç, diğer bitkisel kaynaklarla karşılaştırıldığında daha yüksek nişasta içeriğine sahipken, protein ve yağ oranı daha düşüktür. Pirinç sütünün A ve E vitamini açısından inek sütüne benzer özellikler taşıdığı belirtilmektedir. Pirinç, demir açısından iyi bir kaynak olmasına rağmen, pirinç sütü üretimi sırasında demir kaybı yaşanabildiği için demir takviyesi yapılması önerilmektedir. Pirinç sütü, tatlı ve tuzlu yemeklerde kullanılabilir. Ayrıca pirinç pudingleri ve tatlılar için iyi bir alternatif olabilir (Çomak Göçer ve Koptagel, 2021: 131).

2. VEJETARYEN BESLENME, VEJETARYENLİK İLE VEGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ VE FARKLAR

Vejetaryenlik ve veganlık, hayvansal ürünleri tüketme konusunda benzer bir ilkeye dayanır, ancak temel fark, hangi hayvansal ürünlerin kabul edildiği veya

reddedildiğidir. Vejetaryenler, et dışındaki hayvansal ürünleri tüketmeyi reddederler. Bu, et yemeyen ancak süt, yoğurt, peynir ve yumurta gibi diğer hayvansal ürünleri tüketen kişileri içerir. Vejetaryenlik altında farklı türler bulunur:

- Lakto-vejetaryenlik: Süt ürünleri dahil edilir, ancak et ve yumurta dışarıda bırakılır (Özcan ve Baysal, 2016: 103; Ayyıldız ve Sezgin, 2021: 2).

- Ovo-vejetaryenlik: Yumurta dahil edilir, ancak et ve süt ürünleri dışarıda bırakılır (Tunçay Son, 2016: 8; Ayyıldız 2022: 13; Şanlı, 2022: 10).

- Lakto-ovo-vejetaryenlik: bu beslenme türünde süt ürünleri ve yumurta tüketilir ancak hiçbir hayvan eti bu beslenme türüne dahil edilmez (Rivera ve Shani, 2013: 1051; Şanlı, 2022: 10).

- Semi vejetaryen: Kırmızı et dışında diğer hayvansal kaynaklı gıdaları tüketirler (Özcan ve Baysal, 2016: 102; Tunçay, 2016: 52).

- Pesko vejetaryen: Bu beslenmeyi uygulayan bireyler, et ve tavuk yemezler fakat balık, süt ürünleri ve yumurta tüketirler (Dilek, 2018: 3; Şanlıer ve Ertaş, 2018: 136; Raba vd., 2019: 47; Ceyhun-Sezgin ve Ayyıldız, 2019: 511).

- Polo vejetaryen: Bu beslenmeyi uygulayan bireyler sadece kümes hayvanlarını diyetlerine dahil ederler (Altundağ ve Payas, 2021: 106; Ayyıldız ve Ceyhun-Sezgin, 2021: 2).

Veganlık:

Tanım: Veganlar, tüm hayvansal ürünleri (et, süt ürünleri, yumurta, bal gibi) tüketmeyi reddederler. Veganlık, bitkisel bazlı bir beslenmeyi ifade eder. Diğer bir ifade ile hayvansal ürünlerden tamammen kaçınmayı ifade etmektedir. (Yegen ve Aydın, 2018: 96; Tunçay, 2020: 6; Ayyıldız ve Ceyhun-Sezgin, 2021: 2; Ayyıldız, 2022: 6).

İlişki ve Farklar:

- Vejetaryenlik ve veganlık, hayvansal ürünleri tüketmeme ilkesini paylaşır, ancak hangi hayvansal ürünlerin kabul edildiği veya reddedildiği konusunda farklıdırlar (Vatan ve Türkbaş, 2018: 27; Tunçay, 2020: 60).

- Vejetaryenler, genellikle süt ürünleri veya yumurta gibi hayvansal ürünleri tüketebilirler, bu nedenle diyetleri daha çeşitli olabilir.

• Veganlar ise tamamen hayvansal ürünlerden kaçınırlar ve sadece bitkisel kaynaklı gıdaları tüketirler.

• Veganlık, daha katı bir beslenme tarzı olarak kabul edilir ve hayvansal ürünlerin kullanılmadığı bir yaşam tarzını benimser (Çetin, 2014: 2; Ilgaz vd., 2018: 2; Yegen ve Aydın, 2018: 96; Tunçay, 2020: 6; Ayyıldız ve Ceyhun-Sezgin, 2021: 2).

• Her iki beslenme tarzı da etik, sağlık ve çevresel faktörler gözetilerek seçilebilir (Fox ve Ward, 2008: 422; Petti vd., 2017: 230).

Vejetaryenlik ve veganlık, hayvansal ürünleri tüketmeme ilkesini benimsemiş iki farklı beslenme tarzıdır. Vejetaryenler sıklıkla süt ve yumurta gibi hayvansal ürünleri tüketebilirken, veganlar tamamen hayvansal ürünlerden kaçınırlar. Bu beslenme tarzları, kişisel inançlara, sağlık hedeflerine ve etik değerlere göre seçilir (Şanlı, 2022: 14; Tunçay Son, 2016: 10; Abolisyonist Vegan Hareket, 2014).

3. TÜRKİYE' DE VE ANTALYA' DA BULUNAN VEGAN VE VEJETARYEN İŞLETMELER

Sağlıklı beslenme taleplerindeki artış, yalnızca ev ortamlarında değil, yiyecek-içecek işletmelerinin menülerinde de tüketicilerin sağlıklı seçeneklere yönelmesini sağlamaktadır. Bu özelleştirilmiş ürünler, doğal gıda pazarlarından ana akım marketlere, indirim zincirlerinden kulüp mağazalarına kadar genişlemektedir. Fast food restoranlardan beş yıldızlı restoranlara kadar birçok işletmede vejetaryen menü seçenekleri yaygın hale gelmiştir (Ginsberg, 2017: 1; Ayyıldız, 2022: 49).

Yemek servisi endüstrisinin büyüklüğü ve önemi göz önüne alındığında, restoran sektörünün vejetaryen müşterilere sunduğu hizmetlerin genellikle sınırlı kaldığı tespit edilmektedir. Vejetaryen müşteri kitlesine yeterince odaklanılmaması, bu grubun yemek deneyimlerine katılımını sınırlamaktadır. Vejetaryen müşteriler bazı restoranlarda doyurucu yemekler bulabilse de, bu restoranlarda sunulan yemek seçeneklerinin çeşitliliği ve kalitesi çoğu zaman yetersiz kalmaktadır. Bu sınırlılığın başlıca nedeni, etin insan beslenmesinde en değerli ve aranan gıda maddesi olarak kabul edilmesidir (Ayyıldız, 2022: 50).

Son yıllarda, özellikle Türkiye'nin büyük şehirlerinde, vegan ürün tercihine sahip müşterilere yönelik hizmet ve ürün sunumunun belirgin şekilde arttığı gözlemlenmektedir. Büyük süpermarketlerde artan vegan ürün sayısı ve veganlara yönelik ürün sunan kafelerin sayısındaki artış bu eğilimi destekleyen göstergeler olarak

değerlendirilebilir (Ayyıldız, 2022: 50). Geçmişte, vejetaryen diyetlere yönelik çevrimiçi bir beslenme takip platformu bulunmazken, günümüzde vejetaryen diyet uygulayan bireylere seçme şansı tanıyan teknolojik destekler mevcuttur. Mobil cihazlarla erişilen bu uygulamalar, vejetaryenlerin beslenme ihtiyaçlarını tespit etmelerine, satın alma işlemlerini izlemelerine ve vegan gıdaların sunulduğu yiyecek-içecek işletmeleri ile marketleri bulmalarına olanak sağlamaktadır (Melina vd., 2016: 1970; Ayyıldız, 2022: 50).

Vejetaryen Dergisi'nin verilerine göre, ABD ve Kanada'da Vegan ve Vejetaryan Restoranları Rehberi'nde kayıtlı 1000'den fazla restoran bulunmaktadır (www.Vrg.org, 2024). Buna karşın, araştırmanın yapıldığı dönemde Türkiye'de toplamda 59 işletme faaliyet göstermektedir. Bu işletmelerin 24 tanesi menüsünde kısmi olarak vegan reçetelere yer veren, 24 tanesi tamamen vegan menüye ve 11 tanesi de vegan-vejetaryen menüye sahip işletmelerdir. Bu işletmelerin 9 tanesi Antalya da bulunmaktadır (http://rota.tvd.org.tr, 2024). Bu işletmelere ilişkin bilgiler, turizm açısından önemli olan ve büyük şehirler arasında yer alan dört ildeki en popüler beş işletme üzerinden aşağıda sunulmuştur.

İSTANBUL

1. Vegan Istanbul

Konum: Beyoğlu, Çukurcuma

Ev yapımı sağlıklı vegan Türk yemekleri sunan bir restorandır.

2. KafeNAsanat

Konum: Beşiktaş

Tamamen bitki bazlı menü sunan ve aynı zamanda sanat etkinlikleri düzenleyen bir kafedir.

3. Rulo Ezberbozan Lezzetler

Konum: Kadıköy

Türk mutfağından vegan yemekler sunan bir sandviç ve wrap dükkanıdır.

4. Vegan Community Kitchen

Konum: Beyoğlu

İskender, mantı ve vegan lahmacun gibi vegan Türk yemekleri sunan bir restorandır.

5. Bake Veg

Konum: Kadıköy

Vegan pastane ve kafe.

ANTALYA

1. Ch'i for Life –

Konum: Lara

Nirvana Cosmopolitan Oteli içinde bulunan vegan restoran ve yoga merkezidir.

2. Tyche

Konum:Alanya

Tamamen vegan olan restoran; tofu kebap gibi çeşitli ana yemekler sunmaktadır.

3. Vegan House

Konum: Altınkum

Uluslararası ve organik vegan yemekler sunan bir restorandır.

4. LEVEL - Vegan & Gluten Free

Konum: Antalya Merkez

Vegan ve glutensiz yemekler sunan bir sağlık restoranıdır.

5. All Vegan

Konum: Çıralı:

Vegan sushi ve taze hindistancevizi gibi çeşitli vegan yemekler sunan bir mekandır.

İZMİR

Gibi Vegan

Konum: Bostanlı, İzmir

Gibi Vegan, İskender ve tantuni gibi geleneksel Türk yemeklerinin vegan versiyonlarıyla tanınan küçük ama popüler bir mekandır. Atmosferi samimi olup, yemekler otantik lezzetleriyle beğenilmektedir.

Yaşam Vegan Kafe

Konum: Alsancak, İzmir

Bu kafe, vegan döner, tantuni ve hatta vegan ayran gibi geniş bir menüsüyle tanınır. Ayrıca, ev yapımı vegan ürünler, mozzarella, cheddar ve yoğurt gibi ürünler de satmaktadır.

Bi Nevi Deli

Konum: Alsancak, İzmir

Sağlıklı beslenmeye odaklanan çeşitli vejetaryen ve vegan yemekler sunan popüler bir mekan. Smoothie, salata ve bitki bazlı yemekler, hem vegan hem de vejetaryen tercihlerine hitap eder.

The Slow Vegan

Konum: Konak, İzmir

The Slow Vegan, huzurlu atmosferi ve lezzetli bitki bazlı yemekleriyle tanınan küçük ama şirin bir yerdir. Özellikle vegan burgerleri ve ev yapımı tatlılarıyla popülerdir

Mia Cafe & Bistro

Konum: Karşıyaka, İzmir

Bu kafe, vegan Türk kahvaltılarının vegan versiyonları da dahil olmak üzere geniş bir vegan seçenekleri sunmaktadır. Menüsünde çeşitli bitki bazlı yemekler ve tatlılar yer alır, bu da onu hem yerel halk hem de ziyaretçiler arasında favori yapmaktadır.

ANKARA

Veganka

Konum:

Bu restoran, Ankara'da tamamen vegan menü sunan birkaç yerden biridir. Özellikle Türk mutfağından esinlenen vegan seçenekler sunarak dikkat çekiyor.

Gabo Kitchen

Konum:

Gabo Kitchen, vegan ve vejetaryenler için geniş bir menü sunuyor. Mekan, leziz vegan mantı ve tatlıları ile biliniyor. Aynı zamanda Atatürk'ün Anıtkabir'ine yakın bir konumda bulunuyor, bu da turistik bir geziyle birleşebilir.

Vegendary

Konum:

Bu restoran, hem vegan hem de vejetaryen seçenekler sunuyor. Vegan burgerler ve bitki bazlı sütlerle yapılan kahveler oldukça popüler.

Bi Nevi Deli

Konum:

Sağlıklı ve bitki bazlı beslenmeye odaklanan bu kafe, Ankara'nın Çankaya semtinde yer alıyor. Menüde çeşitli vegan ve vejetaryen sandviçler ve tatlılar bulunuyor.

Atölye Kafası

Konum:

Vegan dostu menüsü ile tanınan bu kafe, aynı zamanda rahat bir atmosfer sunuyor. Bitkisel bazlı içecekleri ve vegan tatlıları oldukça seviliyor.

İKİNCİ BÖLÜM

FINDIK VE FINDIK İLE ELDE EDİLEN YAN ÜRÜNLERİN BESİN DEĞERLERİ VE YİYECEK İÇECEK ALANINDA KULLANILABİLİRLİĞİ

1. FINDIK

Fındık, sert kabuklu bir meyvedir. Dünya genelinde 25 farklı türü bulunmaktadır. Bunlardan ekonomik açıdan önemli olanlar şunlardır (Çakır, 2020: 3):

- Corylus avellana L.: Yaygın fındık olarak da bilinir. Türkiye'de en çok yetiştirilen fındık türüdür. Tombul, incekara, kargalak gibi alt türleri vardır.
- Corylus colurna L. (Türk fındığı): Tombul fındığa göre daha iri ve uzun bir fındık türüdür. Yağ oranı düşüktür.
- Corylus maxima mill (Lambert fındığı): Avrupa'da yaygın olarak yetiştirilen bir fındık türüdür. İri ve lezzetli fındıklara sahiptir.
- Türkiye'de ise bu türlerin dışında da birçok farklı fındık çeşidi yetiştirilmektedir. Bunlardan bazıları şunlardır:
- Tombul: En yaygın yetiştirilen fındık çeşididir. İri ve dolgun bir fındıktır.
- Palaz: Tombul fındığa göre daha küçük ve ince kabuklu bir fındık çeşididir.
- Foşa: Uzun ve sivri bir fındık çeşididir. Yağ oranı yüksektir.
- Kargalak: Küçük ve yuvarlak bir fındık çeşididir. Kabuğu kalındır.
- Uzunmusa: Uzun ve ince bir fındık çeşididir.
- Kalınkara: Siyah renkli bir fındık çeşididir. Yağ oranı yüksektir.
- Çakıldak: Küçük ve yuvarlak bir fındık çeşididir. Kabuğu serttir.
- Mincane: Küçük ve ince kabuklu bir fındık çeşididir.
- Değirmendere: Uzun ve ince bir fındık çeşididir.
- Yassı Badem: Yassı ve uzun bir fındık çeşididir.
- Yuvarlak Badem: Yuvarlak ve tombul bir fındık çeşididir.
- Sivri: Sivri uçlu bir fındık çeşididir.
- Kan: Kırmızımsı renkli bir fındık çeşididir.

- Acı: Acımtırak bir tada sahip fındık çeşididir.
- Cavcava: Küçük ve yuvarlak bir fındık çeşididir.

Ekonomik açıdan en önemli fındık çeşitleri Tombul, Palaz ve Foşa'dır. Bu fındık çeşitleri, lezzetleri, yağ oranları ve kabuk kalınlıkları bakımından farklılık gösterirler. Fındık hangi amaçla kullanılacağına göre bu çeşitlerden biri tercih edilir (Köksal, 2002; 4; Çakır, 2020: 3).

1.1. FINDIĞIN DÜNYA'DA VE TÜRKİYE' DE YETİŞTİRİLDİĞİ BÖLGELER

Fındık, bodur ve çalı formunda bir bitki olup, en iyi yetişme koşullarını Türkiye'nin Karadeniz Bölgesi'nde bulur. Türkiye'nin Karadeniz kıyı şeridi, dünya genelinde fındık üretimi için en uygun ekolojik koşulları sunar. Ülkemizde fındık üretimi geniş bir coğrafyaya yayılmış olsa da, üretimin büyük çoğunluğu Ordu, Giresun, Trabzon, Sakarya, Düzce ve Samsun illerinde yoğunlaşmıştır. Bu altı il, Türkiye'nin toplam fındık üretiminin %85'ini gerçekleştirir (Çakır, 2020: 4).

Fındık çeşitliliği açısından zengin olan Türkiye, dünya fındık pazarında da önemli bir konumdadır. Dünya genelinde fındık yetiştirilen başlıca ülkeler arasında Türkiye'nin yanı sıra İtalya, İspanya, ABD, Şili, Çin, İran, Fransa, Azerbaycan, Rusya ve Gürcistan bulunmaktadır. Son beş yıllık verilere göre dünya genelinde yaklaşık 960 bin hektar alanda fındık üretilmektedir ve bu alanın %75'i Türkiye'de yer almaktadır. Üretim miktarları açısından bakıldığında ise, dünya fındık üretiminin %62'si Türkiye'den gelmektedir. Türkiye'yi İtalya, Gürcistan ve Azerbaycan takip eder (Okur, 2022: 4; www.tmo.gov.tr).

Son yıllarda, özellikle Azerbaycan ve ABD'nin fındık üretiminde artış görülmüştür. Bu artış, küresel fındık piyasasında dikkat çeken bir trend olarak öne çıkmaktadır. Dünyadaki fındık üretim miktarlarının detaylı dökümü ise Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Dünya Fındık Üretimi (Kabuklu/Bin Ton)

ÜLKELER	2016	2017	2018	2019	2020	ORTALAMALAR
TÜRKİYE	420000	675000	5150000	776000	665000	610200
İTALYA	130000	90000	125000	65000	50000	114000
GÜRCİSTAN	60000	80000	50000	38000	50000	55000
AZERBAYCAN	50000	65000	68000	42000	50000	55000

Tablo 1 (Devam). Dünya Fındık Üretimi (Kabuklu/Bin Ton)

ÜLKELER	2016	2017	2018	2019	2020	ORTALAMALAR
ABD	39000	27000	4600	39500	56600	41680
İSPANYA	20000	19000	16000	12400	4500	14380
DİĞERLERİ	60500	74600	93300	114500	128500	94280
TOPLAM	779500	1030600	913600	108400	1114600	985140

Kaynak: Okur, 2022: 4; www.tuik.gov.tr,www.fao.org.

Bu bilgiler ışığında, Türkiye'nin fındık üretiminde sahip olduğu liderlik ve üstünlük açıkça görülmektedir. Bununla birlikte, diğer ülkelerin de fındık üretim kapasitelerini artırarak pazarda daha fazla yer edinmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır.

Son beş yıllık ortalama veriler dikkate alındığında, Türkiye dünya fındık üretiminde önemli bir paya sahiptir. Türkiye, yılda ortalama 610 bin ton fındık üreterek dünya üretiminin %62'sini karşılamaktadır. Diğer ülkeler ise toplamda 375 bin ton fındık üreterek dünya üretiminin %38'ini gerçekleştirmektedir. Ancak, Türkiye'nin dekar başına üretimi ABD ve Gürcistan gibi ülkelerden daha düşüktür. Türkiye'de dekar başına beş yıllık ortalama fındık verimi 84 kg iken, ABD'de 221 kg, Gürcistan'da 180 kg, Azerbaycan'da 122 kg, İtalya'da 157 kg ve İspanya'da ise 79 kg'dır (www.tmo.gov.tr). Bu veriler, Türkiye'nin toplam üretimde lider olmasına rağmen, verimlilik açısından geride kaldığını göstermektedir.

Türkiye'de özellikle Giresun ilinde üretilen Tombul fındık, yüksek yağ içeriği, kendine has tat ve aroması ve kavurma esnasında kolaylıkla çıkarılabilen kahverengi kabuğu (zar) nedeniyle hem yurt içinde hem de yurt dışında büyük talep görmektedir. Giresun kaliteli fındığı, bu özellikleri sayesinde yüzyıllardır tercih edilmektedir (Alasalvar ve ark., 2003: 3794).

1.2. FINDIĞIN BESİN DEĞERİ VE KULLANIM ALANI

Fındık, sütle karşılaştırıldığında daha yüksek miktarda yağ, protein ve özellikle esansiyel amino asitler içermektedir. Ayrıca, fındık kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir, çinko ve fosfor gibi önemli mineraller ile tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri açısından da zengin olup, yüksek oleik asit içeriğine sahiptir. Fındık, aynı zamanda önemli bir E vitamini (α-tokoferol) kaynağıdır. Fındıkta bulunan E vitamini, antioksidan özellikleri sayesinde hücrelerde oksidasyonu engeller, serbest radikal oluşumunu önler ve çoklu doymamış yağ asitlerinin okside olarak parçalanmasını durdurur. Fındığın yüksek E vitamini içeriği, plazma kolesterol seviyesini düşürerek, kardiyovasküler hastalıklara karşı koruma sağlar ve bu nedenle kalp hastalıklarına bağlı ölümlerin azalmasına katkıda bulunur (Çetintaş, 2005: 18).

Fındıkta bulunan yağ, önemli bir enerji kaynağıdır; vücutta izolasyon ve koruma sağlar, hücre zarının yapısında yer alır, hormon sentezinde kullanılır ve yağda çözünen besin öğelerinin vücut hücrelerine taşınmasına yardımcı olur. Bu bağlamda, yağ içeriği yüksek olan fındığın insan beslenmesindeki önemi daha iyi anlaşılmaktadır (Özdemir ve ark., 1998: 38). Fındıktaki yüksek oleik asit oranı, depolama sürecinde yağ asitlerinin stabilizasyonunu sağlama açısından kritik bir rol oynar. Fındık yağında çoklu doymamış yağ asitlerinin miktarının düşük olması, yağın oksidasyonunu ve bozulmasını önleyerek ürünün stabilitesini artırır ve raf ömrünü uzatır. Bu özellikleri sayesinde fındık, ceviz, badem, fıstık ve antep fıstığı gibi diğer kuru yemişlere kıyasla daha fazla avantaja sahiptir (Özkan Güner, 2017: 4).

Fındık, düşük glisemik endeks değerine sahip olup, iyi bir fitokimyasal, diyet lifi ve karbonhidrat kaynağıdır (Lovejoy, 2005: 381; Bradley vd., 2011: 250). Besinsel faydalarının yanı sıra, zengin tadı fındığın yaygın olarak tüketilmesini sağlar (Tey vd., 2011a: 1504). Türkiye'de fındık üzerine yapılan bir araştırmada, fındığın ortalama nem içeriği %3,39, yağ içeriği ise %63,6 olarak belirlenmiştir. Aynı araştırmada fındığın ortalama protein içeriği %16,38, kül miktarı %2,04 ve selüloz içeriği %3,10 olarak tespit edilmiştir (Özdemir ve ark., 1998: 39). Diğer bir çalışmada ise çeşitli fındık örneklerinin nem içeriği %2,49 ile %5,25, yağ içeriği ise %53,95 ile %68,52 arasında değişim gösterdiği belirtilmiştir. Fındık yağındaki temel yağ asidi olan oleik asit miktarının ise %77,99 ile %86,63 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Turhan, 2011: 15). Fındıkların yağ asitleri kompozisyonu incelendiğinde, oleik asitin %71,37 ile en yüksek orana sahip olduğu, bunu sırasıyla %7,77 ile linoleik asit, %4,52 ile palmitik asit ve %1,99 ile stearik asidin takip ettiği saptanmıştır (Özdemir ve ark., 1998: 40 ; Özkan Güner, 2017: 5).

Fındık, sadece çerez olarak değil, aynı zamanda çeşitli sanayi kollarında ve gıda ürünlerinde geniş bir kullanım yelpazesine sahiptir. Fındık, tuzlanıp kavrulduktan sonra çerez olarak tüketilmesinin yanı sıra, iç fındık olarak naturel veya beyazlatılmış, kavrulmuş, dilimlenmiş, kıyılmış, un, püre veya ezme halinde de piyasaya sunulmaktadır (Okur, 2022: 6).

Okur'un (2022: 6) yapmış olduğu çalışmada dünya genelinde fındığın kullanım oranları şu şekilde sıralanmıştır:

- %80'i çikolata sektöründe,
- %15'i sütlü, meyveli, sebzeli tatlılarda, aşurelerde, kek, bisküvi ve pastalarda, dondurmada, şekerlemelerde, nuga, draje ve helva üretiminde, tavuk, balık, sebze, erişte, makarna gibi ürünlerde sos olarak, kokteyl ve kanepelerde, ekmek üzerine sürülerek kahvaltılarda, peynir ezmelerinde, şurup üretiminde, buğday ve çavdar ununa katılarak ekmek üretiminde, aroma sağlayıcı olarak yoğurt ve sütlerde,
- %5'i ise çerez olarak pazarlanmaktadır.

Türkiye'de fındığın kullanım oranlarına bakıldığında, %70'i çikolata sektöründe, %20'si pasta ve tatlı üretiminde ve %10'u da çerezlik olarak satılmaktadır (Anil ve ark., 2018: 33; Uzundumlu ve ark.,2019: 116).

Kalitesiz veya hasarlı fındıklar da çeşitli şekillerde değerlendirilir:

- Kırılmış ve ezik iç fındıklar yemeklik fındık yağı olarak,
- Gizli çürük, çürük, acılaşmış fındıklar kozmetik ve sabun sanayinde gliserin ve stearin üretiminde,
- Bozuk fındıklardan elde edilen yağlar boya endüstrisinde,
- Yağı ayrıldıktan sonra arta kalan küspe kümes ve süt hayvanları için yem üretiminde,
- Natürel fındığın kavrulma sırasında ayrılan zarı hayvan yemlerinde kullanılmaktadır (Anil ve ark., 2018: 33; Uzundumlu ve ark.,2019: 116).

Bu bilgiler ışığında, fındığın sadece bir çerez olarak değil, aynı zamanda çeşitli sanayi dallarında ve gıda ürünlerinde önemli bir hammadde olarak kullanıldığı görülmektedir. Fındığın yüksek yağ içeriği ve besin değeri, onu çikolata, tatlılar ve çeşitli gıda ürünleri için vazgeçilmez kılarken, yan ürünleri de sanayi ve hayvancılık için değerli hammaddeler sağlamaktadır. Bu durum, fındığın ekonomik değerini ve kullanım çeşitliliğini artırmaktadır (Köksal ve ark., 2006: 512; Kırca ve ark., 2018: 293; www.kib.org.tr).

1.3. FINDIK SÜTÜ YAPIMI VE BESİN DEĞERİ

Tablo 2. Fındık Sütü

Fındık sütü yapımı;	
600 ml Su	200 gr. Fındık Çiğ veya Kavrulmuş
Fındık sütü; Fındık ve su blender da 3 dakika boyunca çekilerek fındık ve suyun özdeşleşmesi şeklinde elde edilir. Sonrasında bu karışımdan posayı ayırmak için tülben kullanılarak posa ile süt ayrıştırılır.	

Bitkisel sütler, laktoz ve kolesterol içermediği için sağlık açısından faydalı gıdalar olarak kabul edilir. Fitokimyasallar açısından zengin olmaları, onları sağlıklı bir seçenek haline getirir. Bitkisel kaynaklardan üretilen süt ürünleri, içerdikleri mono ve çoklu doymamış yağ asitleri, protein, diyet lifi, vitaminler ve mineraller sayesinde geleneksel süt ürünlerine güçlü bir alternatif sunmaktadır. Bitkisel süt üretiminde sıklıkla soya fasulyesi, badem, yer fıstığı, fındık, börülce, kaplan somunu ve bambara gibi bitkisel ürünler kullanılmaktadır (Çakır, 2020: 6).

Fındık, içeriğindeki protein, lipidler, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler, fenolik bileşikler, fitosteroller ve diyet lifleri nedeniyle beslenme ve sağlık açısından büyük öneme sahiptir. Fındık, yüksek kalsiyum, potasyum ve fosfor içeriği sayesinde laktoz intoleransı olan hamileler, yaşlılar ve çölyak hastaları için süt yerine kullanılabilecek uygun bir bitkisel içecek alternatifi sunmaktadır (Gül ve ark., 2018: 416).

Fındık, özellikle fenolik bir antioksidan olan E vitamini ile başta oleik asit olmak üzere tekli doymamış yağ asitlerinin önemli bir kaynağıdır. Aynı zamanda diyet lifi, demir, çinko, magnezyum ve fosfor gibi hayati mineralleri de içermektedir. Fındık, dünya genelinde süt, unlu mamuller, şekerleme ve çikolata ürünlerinin çeşitli formülasyonlarında yaygın olarak kullanılmakta ve bu sayede insan beslenmesi ve sağlığında da önemli bir rol oynamaktadır. Fındık sütü, özellikle kahvaltılıklar ve tatlılar için harika bir alternatiftir (Sezgin, 2021: 5).

1.3.1. Fındık Sütünün Vegan Beslenmede Kullanılabilirliği

Fındık sütü, vegan beslenmenin bir parçası olarak kullanıldığında bir dizi fayda sunmaktadır. İçeriğinde bulunan vitamin, mineral ve protein özellikleri sayesinde sağlık ve yaşam kalitesi yönünden birçok katkı sağlamaktadır (Sethi ve vd., 2016: 3409).

Fındık sütü kullanılırken dikkate alınması gereken bazı faktörler vardır. Özellikle kendiliğinden tatlandırılmış veya tuzlu fındık sütleri, ekstra şeker ve sodyum içerebilir, bu nedenle etiketleri dikkatle okumak önemlidir. Ayrıca, fındık sütü evde yapılırken,

fındık türüne ve tatlandırıcıya dikkat etmek ve tüketim sıklığını kontrol etmek de önemlidir. Fındık sütü, vegan beslenme tarzının bir parçası olarak hem besin değeri hem de lezzet açısından zengin bir seçenektir. Fındık sütü, veganlar için sağlıklı ve sürdürülebilir bir alternatif sunar ve birçok yemek tarifinde kullanılmaktadır (Sezgin, 2021: 5).

Fındık sütü, vegan beslenme için popüler bir bitkisel süt alternatifidir. Fındık sütü, fındık ezmesi ve suyun karışımından elde edilir ve genellikle sütlü içecekler, kahveler, tahıl gevreği, smoothie'ler ve çeşitli yemek tariflerinde kullanılmaktadır. Fındık sütünün vegan beslenmedeki kullanım alanları hayvansal sütlerin yerini almaktadır. Fındık sütünün kullanılabileceği alanlar aşada sıralanmıştır:

- 1.Kahve ve Çay: Fındık sütü, kahve veya çay içeceklerine ilave edilebilir. Bu, süt içermeyen bir alternatif arayan veganlar için kahve veya çay içmeyi tercih edenler için mükemmel bir seçenektir.

- 2.Tahıl Gevreği ve Granolalarda: Fındık sütü, kahvaltı tahıl gevreği veya granola ile birleştirilerek tüketilebilir. Bu, klasik süt yerine vegan bir seçenek arayanlar için besleyici bir kahvaltı seçeneği sunmaktadır.

- 3.Smoothie ve Shake'lerde: Fındık sütü, meyve, sebze, ve protein tozları ile birleştirilerek besleyici smoothie ve shake'ler yapmak için kullanılmaktadır.

- 4.Mutfakta Pişirme: Fındık sütü, birçok mutfak tarifinde süt yerine geçmektedir. Örneğin, kekler, kurabiyeler, pankekler ve diğer hamur işleri için fındık sütü kullanılmaktadır.

- 5.Sos ve Çorbalarda: Fındık sütü, çeşitli yemek tariflerinde kullanılmaktadır. Özellikle krema bazlı soslar, çorbalar ve çeşitli yemeklerin pişirilmesinde süt yerine geçmektedir.

- 6.Dondurma ve Pudinglerde: Fındık sütü, dondurma yapımında veya vegan puding tariflerinde sıvı olarak kullanılmaktadır.

- 7.Ev Yapımı Yoğurt: Fındık sütü, evde veya işletmelerde yoğurt yapımında kullanılmaktadır. Probiyotik bakteri kültürleri ekleyerek veya nişasta, un, patates gibi sebzelerde kullanılarak fındık sütünden vegan yoğurt elde edilmektedir.

Fındık sütü genellikle düşük kalorili, laktozsuz ve çeşitli vitamin ve mineraller içeren bir içecektir. Vegan beslenme planını çeşitlendirmek ve besleyici alternatiflerle zenginleştirmek için fındık sütünü kullanmak mümkündür.

1.4. FINDIK YOĞURDU YAPIMI VE BESİN DEĞERİ

Tablo 3. Fındık Yoğurdu

Fındık Yoğurdu	
150 gr fındık	25 gr un
500 ml su	50 gr nişasta
1 limon	1 gr tuz
50 ml bitkisel yağ	
Kabuğu soyulmuş fındıklar ve su birlikte blender da özleşinceye kadarr 5 dakika boyunca çekilir. İnce bir kesede süzülerek elde edilen bitkisel süt ve posası ayrılır. Un ve nişasta tencerede karıştırılır ve elde edilen bitkisel sütün yarısı üzerine elive edilirek tencere ocağa alınır. Kısık atteşte pişirilir ve iyice koyu hal aldıktan sonra tencere ocaktan alınır. Pişen hamur karışımı iyice soğuyup kıvam aldıktan sonra tekrar blendera alınır ve içerisine kalan bitkisel süt, fındık posası, limon suyu, bitkisel yağ ve tuz eklenir. 3 dakika blenderda çekildikten sonra uygun kaba alınarak buzdolabın bir gün dinlendirilir.	

Bu malzemeleri topladığımızda, toplam besin değerleri şu şekilde olur:

- Toplam Kalori: 2332 kcal
- Protein: 40.35 gr
- Yağ: 206.25 gr
- Karbonhidrat: 69 gr
- Lif: 25.8 gr
- C Vitamini: 44.5 mg
- Sodyum: 2325 mg

Son yıllarda, sağlık ve çevresel endişeler doğrultusunda bitki bazlı diyetlerin popülaritesinde önemli bir artış gözlenmiştir. Bu değişim, yalnızca gıda tercihlerini etkilemekle kalmamış, aynı zamanda geleneksel süt ürünlerine yönelik bitki bazlı alternatiflerin hızla gelişen bir pazara dönüşmesine de neden olmuştur. Bu alternatifler arasında, bitki bazlı yoğurtlar önemli bir ilgi odağı haline gelmiştir. Süt tüketimi yıllar içerisinde azalmış ve her yeni nesil, bir önceki nesile göre daha az süt tüketmektedir. Bitki bazlı diyetlerin benimsenmesi trendi, toplum genelinde hızla yayılmakta olup, giderek daha fazla insan, vegan yoğurt gibi süt ürünlerine alternatif çözümler aramaktadır.

Probiyotik içeren vegan yoğurtlar, süt bazlı yoğurtlarla aynı sindirim avantajlarını sunarken, bazı durumlarda süt bazlı yoğurtlarda bulunmayan besin öğelerini de sağlamaktadır. Vegan yoğurtlar, vegan beslenmeyi tercih edenler tarafından hayvansal yoğurtların kullanıldığı reçete ve yemeklerde ikame olarak kullanılmaya başlanmıştır (Tandukar, 2024: 16).

Fındık yoğurdu, hayvansal süt ürünlerine alternatif olarak kullanılabilen bir vegan ürün olarak değerlendirebilir. Vegan beslenme, hayvansal kaynaklı ürünleri içermez ve bitkisel bazlı alternatiflere odaklanır. Fındık yoğurdu, birçok avantaj sunmaktadır. Bu avantajlar içeriğinde fındık barındırdığı için direkt olarak fındığın içerisinde olan sağlıklı olan vitamin ve mineralleri arındırır. Bu katkılar fındıkta olduğu gibi yoğurtta bulunduğundan aşağıdaki gibi sıranlanmıştır:

- Protein İçeriği: Fındık yoğurdu, fındık içeriğinden dolayı protein bakımından zengindir. Protein, vegan beslenmede önemli bir besin öğesidir ve vücut fonksiyonlarını destekler.

- Sağlıklı Yağlar: Fındık yoğurdu, fındıkların sağlıklı yağlarını içerir. Özellikle doymamış yağ asitleri, kalp sağlığını desteklemektedir.

- Vitamin ve Mineral İçeriği: Fındık yoğurdu, fındıkların içerdiği çeşitli vitamin ve mineralleri sağlar. Bu, vücut için gerekli olan besin öğelerini almanıza yardımcı olmaktadır.

- Laktoz İntoleransı veya Süt Alerjisi Durumları İçin Uygun: Geleneksel süt ürünlerine duyarlılık veya laktoz intoleransı gibi durumları olanlar için fındık yoğurdu, bu tür sıkıntılar olmadan süt ürünlerinden alınan besin öğelerini sağlar (Özkan Güner, 2017: 5).

1.4.1. Fındık Yoğurdunun Kullanım Alanları

Fındık yoğurdu, kendi başına tüketilebileceği gibi, smoothie'lerde, meyve salatalarında veya diğer yemeklerde yerini almaktadır. Aynı zamanda vegan beslenen kişiler için tatlı tariflerinde de kullanılmaktadır.

Fındık yoğurdu, vegan bir alternatif olarak sıklıkla kullanılan bir malzemedir ve birçok farklı yemek ve tatlı tarifinde yerini almaktadır. Bitkisel yoğurtların kullanım alanıyla ilgili fazla yazılı kaynak bulunmadığından detaylı bilgiye ulaşabilmek adına bu çalışma için görüşme yapılan restoran ve kafe işletmelerinden elde edilen bilgiler ile ve

bu çalışmayı yürüten olarak elde edilen mutfak deneyimi ve bilgi birikimini kullanarak yoğurt ürünün kullanıldığı alanlar oluşturulmuş ve fındık yoğurdu ile yapılabilecek bazı yemek ve tatlı çeşitleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- Meyveli Yoğurt: Fındık yoğurdunu meyvelerle karıştırarak sağlıklı bir meyveli yoğurt elde edilir. Üzerine taze veya dondurulmuş meyveler, dilimlenmiş muz veya çilek gibi birçok meyve eklenerek çeşitli yoğurtlar elde edilmektedir.

- Smoothie: Fındık yoğurdu, meyve ve sebzelerle birlikte smoothie yapmak için harika bir malzemedir. Örneğin, muz, ıspanak, avokado ve fındık yoğurdu ile sağlıklı bir smoothie hazırlanarak farklı lezzetle içecekler elde edilmektedir.

- Çorba ve Salata Sosu: Fındık yoğurdu, çorba ve salataların içinde kullanılmak üzere krema veya yoğurt alternatifi olarak kullanılır. Özellikle soğuk çorbalar ve mevsim salataları için harika bir seçenek olduğu kabul edilir.

- Tatlılar ve Kekler: Fındık yoğurdu, vegan tatlılar ve keklerin içinde süt ürünlerinin yerini alabilmektedir. Örneğin, vegan keklerin içine veya kremalı tatlıların üzerine kullanılır.

- Marinatlar ve Soslar: Fındık yoğurdu, et veya sebzeleri marine etmek için kullanılan krema veya yoğurt alternatifi olarak kullanılır. Baharatlar ve aromalar ekleyerek farklı lezzetler elde edilmektedir.

Fındık yoğurdu, vegan beslenmenin bir parçası olarak çeşitli yemeklerde ve tariflerde kullanılabilecek çok yönlü bir malzemedir. Her bireyin damak tadına uygun yemekleri ve tatlıları hazırlamak için fındık yoğurdu kullanarak yaratıcı seçenekler ortaya çıkmaktadır.

1.5. FINDIK PEYNİRİ YAPIMI VE BESİN DEĞERİ

Tablo 4. Fındık Peyniri

Fındık Peyniri Yapımı:	
90 gr haşlanmış patates	2 gr besin mayası
100 ml fındık sütü	25 gr mısır nişastası
100 gr fındık posası	2 gr tuz
20 ml zeytinyağı	10 gr un
Süt, zeytinyağı ve nişasta birleştirilerek iyice karıştırılır. Bu karışımın üzerine kalan malzemelerin hepsi eklenir ve bblenderda 3 dk iyice çekilir. Daha sonra uygun bir kaba koyularak en az 5 saat bu dolabında bekletilir.	

- Kalori: 927 kcal
- Karbonhidrat: 52.3 gr
- Protein: 19 gr
- Yağ: 82.7 gr

Bitkisel bazlı peynirler, literatürde “ikame peynir”, “taklit peynir”, “imitasyon peynir” veya "peynir analoğu" gibi terimlerle tanımlanmaktadır. Bu ürünler, süt kaynaklı bileşenler içermeyen ancak süt ile benzer kıvam, lezzet ve görünüme sahip olan gıdaları kapsamaktadır. Codex Alimentarius, vegan peyniri “süt yağının tamamen veya kısmen diğer yağlarla ikame edilerek üretilen, peynir benzeri ürünler” olarak tanımlamaktadır. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ise bu ürün grubunu iki alt kategoriye ayırmaktadır:

1- Besin değeri konvansiyonel peynirlerden daha düşük olan imitasyon peynirler

2- Besin değeri daha yüksek olan peynir ikameleri (Demirci, 2024: 11).

"Fındık peyniri" terimiyle ilgili genel bir tanım bulunmamaktadır ancak bazı vegan peynir alternatifleri göz önüne alınarak fındık bazlı peynirler yapılmaktadır. Vegan beslenme, hayvansal kaynaklı ürünleri içermez ve bitkisel bazlı alternatiflere odaklanır.

1.5.1. Fındık Peynirinin Kullanım Alanları

Fındık peyniri, vegan bir alternatif olarak hayvansal süt peynirlerinin yerini alır ve birçok tatlı tarifinde kullanılır. Fındık peyniri ile yapılabilecek tatlılar ve hamur işleri hayvansal peynirin kullanılmış olduğu bütün alanları ve reçeteleri kapsamaktadır. Bitkisel peynirlerin kullanım alanıyla ilgili fazla yazılı kaynak bulunmadığından detaylı bilgiye ulaşabilmek adına bu çalışma için görüşme yapılan restoran ve kafe işletmelerinden elde edilen bilgiler ile ve bu çalışmayı yürüten olarak mutfak bilgilerini kullanarak peynir ürünün kullanıldığı alanlar oluşturulmuş ve fındık peyniri ile yapılabilecek bazı yemek ve tatlı çeşitleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- Vegan Cheesecake: Fındık peyniri, vegan cheesecake yapımında kullanılabilir. Bir fındık veya tahıl tabanı üzerine fındık peyniri kullanılarak elde edilen karışımı ekleyerek ve üstünü meyve sosu veya taze meyvelerle süsleyerek vegan cheesecake yapılabilmektedir.

• Fındık Peynirli Kurabiye: Fındık peyniri, vegan kurabiye hamuru içine karıştırılarak yapılır. Bu şekilde lezzetli ve gevrek vegan kurabiyeler elde edilmektedir.

• Vegan Tiramisu: Fındık peyniri, vegan tiramisu yapımında alternatif olarak kullanılır. İç içe yerleştirilmiş fındık peyniri karışımı ve kahve emilmiş bisküviler, lezzetli bir vegan tiramisu yapılmasına olanak tanır.

• Vegan Cheese Danishes: Fındık peyniri, vegan peynir danishes yapımında kullanılabilir. Hamurun içine fındık peyniri ve meyve püresi ekleyerek tatlı hamur işleri elde edilir.

• Vegan Milkshake: Fındık peyniri, vegan milkshake veya smoothie yapımında kullanılabilir. Çikolata, muz veya çilek gibi meyvelerle karıştırarak kremsi bir içecek elde edilir.

• Vegan Pancake veya Waffle Toppings: Fındık peyniri, vegan pankek veya waffle'ların üzerine sürmek için harika bir alternatiftir. Üzerine meyve, fındık veya akçaağaç şurubu eklenerek farklı çeşitler elde edilir.

Fındık peyniri, vegan tatlı tariflerinde hayvansal krema veya peynirin yerine kullanılır ve tatlılarda kremsi bir dokunuş oluşturur. Her birey damak tadına uygun tatlılar ve tarifler oluşturmak için fındık peyniri kullanılarak farklı reçeteler elde edilir.

2. TÜRK MUTFAĞINDA SÜTLÜ TATLILAR

Türk mutfağı, zengin ve köklü bir geçmişe sahip olup, sütlü tatlılar bu mutfağın önemli bir parçasını oluşturur. Osmanlı İmparatorluğu döneminden günümüze kadar uzanan bu tatlılar, hem saray mutfağında hem de halk mutfağında önemli bir yer tutmuştur. Sütlü tatlıların temelini süt, şeker ve çeşitli nişasta türevleri oluşturmaktadır (Karlı, 2021: 20).

Türk Standartları Enstitüsü (TSE), sütlü tatlıları şu şekilde tanımlamaktadır: "Pastörize ve homojenize edilmiş inek sütü, beyaz şeker, invert şeker veya glikoz şurubu ile birlikte, tatlının türüne bağlı olarak pirinç unu, buğday unu, yenilebilir nişasta, irmik, pirinç, tane veya öğütülmüş badem, fındık, ceviz gibi kuruyemişler, damla sakızı, kakao, karamel sosu, peynir telemesi, tavuk göğsü eti gibi lezzet verici maddeler eklenerek uygun tekniklerle pişirilen ve tüketmeye hazır hale getirilen ürünler" (www.tse.org.tr, 2024). Türk mutfağındaki sütlü tatlılardan sütlaç, "sütlü aş" kelimelerinden, muhallebi

ise “halip” kelimesinden türetilmiştir. Türk mutfağının yazılı ilk yemek kitabı olan “Melceü’t Tabahhin”de keşkülün tarifi bulunmaktadır (MEGEP, 2019: 4).

Türk mutfağındaki sütlü tatlılar, ana malzeme olarak süt, şeker ve kıvam arttırıcılar içerir. Bu tatlılara portakal, limon, vanilya ve sakız gibi aromalar eklenerek hazırlanabilir (Megep, 2012b). Osmanlı dönemi mutfak kültüründe sütlü tatlılar çeşitlenmiş, ancak erken dönemlerde sınırlı sayıda sütlü tatlı bulunmaktaydı; bunlar arasında en bilinenler sütlaç ve güllaçtır. İstanbul'un fethiyle birlikte sütlü tatlılar, Bizans mutfak kültürü ile etkileşim sonucu Türk mutfağına dahil olmuştur. Örneğin, kazandibi ve tavukgöğsü gibi tatlılar bu etkileşimle Türk mutfağında yer almıştır. Ayrıca, 17. yüzyılda İstanbul'da artan mandıra sayısı, sütün bozulmadan saraya ulaşmasını sağlamış ve sütlü tatlıların saray mutfağında yapılmasını mümkün kılmıştır (Yerasimos, 2005: 47; Megep, 2012b).

Sütlü tatlılar, Osmanlı saray mutfağında önemli bir yer edinmiş ve zamanla halk mutfağına yayılmıştır. Özellikle sütlaç, keşkül, kazandibi ve muhallebi gibi tatlılar, saray mutfağında lüks tüketim ürünleri olarak başlamış, daha sonra farklı toplumsal sınıfların da erişimine açılmıştır. Özdemir (2012) bu tatlıların saraydan halka yayılan birer kültürel miras olduğunu ve günümüzde de yaygın olarak tüketildiğini belirtmektedir. Bu tatlı grubunun besin değeri açısından diğer tatlı gruplarına göre daha dengeli olduğu belirtilmektedir. Bunun nedeni, bu tatlıların enerji değeri ve besin içeriği açısından zengin olmasıdır. Ayrıca, kullanılan bazı tekniklerin bu dengeyi korumaya yönelik olduğu görülmektedir. Örneğin, tatlıya ocaktan almadan hemen önce şeker eklenmesi, protein oranının azalmasını engellemektedir (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013: 123; Özen, 2024: 23).

Türk mutfağında sütlü tatlıların ana malzemeleri süt, şeker, pirinç veya nişasta gibi kalınlaştırıcı ajanlardır. Aktaş (2015) sütlü tatlıların hazırlanmasında kullanılan malzemelerin kalitesinin, tatlının lezzetini ve kıvamını doğrudan etkilediğini vurgular. Ayrıca, geleneksel olarak bakır tencerelerde yapılan bu tatlılar, modern zamanlarda çelik tencerelerde de yapılmaktadır. Örneğin, sütlaç yapımında pirincin suda haşlanıp daha sonra süte eklenmesi, sütlaçın karakteristik dokusunu ve tadını sağlamaktadır.

Sütlü tatlılar, Türk kültüründe yalnızca birer yiyecek olmaktan öte, toplumsal ve kültürel bir rol de oynamaktadır. Bayramlar, düğünler ve diğer özel günlerde sıkça tüketilen bu tatlılar, misafirperverliğin ve hoşgörünün bir simgesi olarak kabul edilir.

Yılmaz (2017), sütlü tatlıların özellikle bayramlarda toplumsal bağları güçlendiren bir unsur olduğunu ve bu tatlıların hazırlanması ve sunulmasının bir ritüel haline geldiğini belirtir.

Günümüzde sütlü tatlılar, tüketim açısından az tercih edilmekte ve unutulmaya yüz tutmuştur. Türk mutfağında bilinen sütlü tatlılar arasında sütlaç, kazandibi, keşkül, muhallebi, tavukgöğsü ve güllaç yer almaktadır. Bu tatlıları diğer tatlı gruplarından ayıran en önemli özellik, kıvam arttırıcı olarak "sübye" kullanılmasıdır. Sübye, bir gece önceden su veya sütle ıslatılmış pirincin sabah değirmende öğütülmesiyle hazırlanır (Şavkay, 2000b). Günümüzde, sübye yerini pirinç unu ve mısır nişastası gibi ürünlere bırakmıştır; bu ürünler zaman ve pratiklik açısından avantaj sağlamakta ve dolayısıyla daha fazla tercih edilmektedir. Pirinç unu ve nişasta, sütle seyreltildikten sonra kaynamakta olan süte eklenir.

Sürücüoğlu (2019) yaptığı çalışmada, Türk mutfağındaki tatlılar arasında sütlü tatlıların enerji ve besin değeri açısından en dengeli olduğunu belirtmektedir. Sütlü tatlılar, protein, kalsiyum ve B2 vitamini açısından zengin olup, yağ oranı bakımından düşüktür. Bu nedenle, özellikle gelişim çağındaki gençler ve sindirim açısından daha kolay olması nedeniyle yaşlı bireyler tarafından diğer tatlılara göre daha fazla tercih edilmektedir (Bakan, 2021: 41).

3. TÜRK MUTFAĞINDA SÜT VE SÜTLERİ İLE YAPILAN ÇORBALAR

Türk mutfağı, zengin içeriklere sahip geleneksel çorba çeşitliliği ile tanınır. Bu çorbalar arasında süt ve süt ürünleri ile yapılan çorbalar, önemli bir yere sahiptir. Sütlü çorbalar, besleyici özellikleri ve yumuşak tatlarıyla hem Osmanlı döneminde hem de günümüz Türk mutfağında tercih edilen lezzetler arasında yer alır.

Sütlü çorbaların temel malzemeleri arasında süt, yoğurt, tereyağı ve çeşitli tahıllar bulunur. Süt ve yoğurt gibi süt ürünlerinin çorbalara eklenmesinin, çorbanın besin değerini artırdığını ve lezzetini zenginleştirdiğini vurgulanır. Örneğin, yoğurt çorbası, pirinç, un ve yoğurt gibi malzemelerin karışımından elde edilir ve genellikle nane ve pul biber ile tatlandırılır. Yapım sürecinde yoğurdun kesilmemesi için dikkatli bir şekilde karıştırılması gerekmektedir. Diğer bir örnek olan sütlü buğday çorbası, haşlanmış buğday ve süt ile hazırlanır ve tereyağı ile lezzetlendirilir (https://www.chefturko.com).

Sütlü çorbalar, Orta Asya Türk mutfağından Osmanlı İmparatorluğu'na kadar uzanan geniş bir coğrafyada tüketilmiştir. Yıldırım (2013) çalışmasında, bu çorbaların ilk

olarak göçebe Türk toplumlarında, kolay erişilebilir malzemelerle hazırlandığını belirtir. Anadolu'ya çorba kültürünü taşıyan Türkler, bu geleneği beslenme alışkanlıklarına entegre ederek Osmanlı mutfağının bir parçası haline getirmiştir. Osmanlı mutfağında çorbalar, zamanla gelişmiş ve çeşitlenmiştir (Arlı ve Gümüş, 2007: 147-148). Osmanlı döneminde ise sütlü çorbalar, saray mutfağında özellikle ramazan aylarında sıklıkla tüketilmiştir. Bu çorbaların yapımında, dönemin mutfak kültürü ve beslenme anlayışı etkili olmuştur (Özen, 2024: 36).

Türk mutfağında çorba, geçmişten günümüze kadar gelişerek zenginlik katan bir üründür. Türk çorba kültürü, diğer ülke mutfaklarından farklılık gösterir. Batı mutfaklarında çorbalar genellikle iştah açıcı veya ana yemek olarak tüketilirken, Türk mutfağında çorbalar genellikle bir başlangıç olarak servis edilir. Ayrıca, çorbalar doyurucu özelliklerinden dolayı kahvaltı sofralarında da tüketilebilmektedir (Güldemir vd., 2018: 57).

Sütlü çorbalar, Türk kültüründe hem besleyici bir öğün hem de şifa kaynağı olarak kabul edilir. Özellikle kış aylarında tüketilen bu çorbalar, soğuk algınlığı gibi hastalıklara karşı korunmada önemli bir rol oynar. Türk mutfağında çorbaların sadece bir yemek değil, aynı zamanda birer kültürel miras olduğunu ve kuşaktan kuşağa aktarılan tariflerle yaşatıldığını bilinmektedir. Sütlü çorbalar, aynı zamanda aile içi bağları güçlendiren birer paylaşım öğesi olarak da değerlendirilebilir (https://www.chefturko.com/).

Türk mutfağında, ana malzemesi yoğurt ve süt olan çorbalar da bulunmaktadır. Bu çorbalar genellikle tavuk veya et suyu kullanılarak hazırlanır, ayrıca su ile yapılan çorbaların terbiyesi de süt veya yoğurt ile yapılabilmektedir. Bazı çorbalarda ise tahıl taneleri eklenmektedir. Türk mutfağında süt ve süt ürünleri ile yapılan çorbalar, hem tarihsel hem de kültürel açıdan zengin bir çalışma alanı sunmaktadır. Bu çorbalar, Türk mutfağının çeşitliliğini ve besleyici özelliklerini yansıtarak, toplumsal ve kültürel bir miras olarak değerlendirilebilir (Arlı ve Gümüş, 2007: 149).

4. TÜRK MUTFAĞINDA YOĞURT KULLANILAN YEMEKLER VE MEZELER

Yoğurt, Türk mutfağının temel unsurlarından biridir ve zengin bir tarihçeye sahiptir. Türk mutfağında yoğurt, hem yemeklerin hem de mezelerin önemli bir bileşenidir. Yoğurt, binlerce yıldır çeşitli kültürlerde tüketilen bir besindir. Türk mutfağında yoğurt, Orta Asya kökenli olup, göçebe hayat tarzı ve hayvancılıkla birlikte gelişmiştir. Türklerde yoğurt üretimi, süt ve süt ürünlerinin sağlıklı bir şekilde

korunmasını sağlamıştır. Yoğurdun ilk kez ne zaman, nerede ve kimler tarafından üretildiği tam olarak bilinmemekle birlikte, bu konuda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Tarihsel kaynaklar, yoğurdun çok eski çağlardan beri Orta Asya kavimleri ve İskitler gibi halkların temel besin maddeleri arasında yer aldığını göstermektedir. Ayrıca, yoğurdun Ural Dağları'nın etekleri ile Karadeniz ve Hazar Denizi arasındaki bölgede Türkler tarafından tüketildiği bilinmektedir. Günümüzde, yoğurdun bir Türk icadı olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Türklerin egemen olduğu ve kültürlerinin yaygın olduğu bölgelerden göç yolları aracılığıyla yoğurt, önce Balkanlar'a ve Orta Doğu'ya, ardından Avrupa'ya yayılmıştır (Megep, 2011a: 3).

Yoğurtlu mezeler, Türk mutfağının temel besin maddesi olan yoğurdun farklı kullanım alanlarından birini temsil etmektedir. Özellikle süzme yoğurt, meze yapımında sıklıkla tercih edilmektedir. Yoğurt, bir miktar su, zeytinyağı, mayonez gibi malzemelerle çırpılarak istenilen kıvama getirilir ve çeşitli mezelerin hazırlanmasında kullanılır. Başlıca yoğurtlu mezeler arasında haydari, cacık, yoğurtlu mantar, yoğurtlu semizotu, yoğurtlu patlıcan, yoğurtlu havuç ve yoğurtlu kabak yer almaktadır (Megep, 2018: 11).

5. ULUSAL DÜNYA MUTFAĞINDA SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ İLE HAZIRLANAN SOSLAR VE İÇECEKLER

Süt ve süt ürünleri, dünya genelindeki mutfaklarda yaygın olarak kullanılan malzemelerdir. Hem soslarda hem de içeceklerde kullanılan süt ve süt ürünleri, çeşitli lezzet profilleri ve besin değerleri sunar. Bu çalışma, ulusal ve dünya mutfağında süt ve süt ürünleri ile hazırlanan soslar ve içecekleri incelemeyi amaçlamaktadır. Süt, besleyici özellikleri ve geniş kullanım alanı ile mutfaklarda önemli bir bileşendir. Süt, protein, kalsiyum, vitaminler ve mineraller açısından zengin bir kaynaktır. Süt ve süt ürünleri, hem tatlandırıcı hem de kıvam artırıcı olarak kullanılır, ayrıca çeşitli sos ve içeceklerin temel bileşenidir (Feldman, 2014: 73).

5.1. ULUSAL MUTFAKLARDA SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ İLE HAZIRLANAN SOSLAR

Beşamel Sos (Fransa): Bu temel beyaz sosun kökenleri İtalyan olabilir, Rönesans dönemi besciamella tarifi Catherine de Medici şefleri ile Fransa'daki XIV. Louis mahkemelerine gider. O zamanlar tereyağı, un ve sütten yapılmış, sonunda tereyağı ve unu eklemeden önce defne yaprağı ve arpacık soğan gibi aromatikleri içerecek şekilde evrimleştirilmiştir. Beşamel, çok yönlü beyaz bir sos ve çeşitli yemeklerin temelidir.

Fransız mutfağındaki beş temel sostan biridir. Fransız asıllı beyaz bir yemek sosu olan beşamel özellikle lazanya gibi hamur işlerinde kullanılmaktadır (https://www.kisikates.com.tr/blog/temel-soslar-710).

5.2. DÜNYA MUTFAĞINDA SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ İLE HAZIRLANAN İÇECEKLER

Smoothie: Smoothie'ler içeriklerine bağlı olarak yüksek besin değeri sunabilir. Tipik olarak, meyve ve sebzelerden elde edilen vitaminler, mineraller ve antioksidanlar açısından zengindir. Ayrıca, süt ve yoğurt gibi süt ürünleri protein ve kalsiyum sağlar (Kidon ve Uwineza, 2022: 4).

Latte (İtalya): Latte, espresso üzerine buharda köpürtülmüş süt eklenerek hazırlanan bir kahve içeceğidir. Yumuşak ve kremsi bir doku sunar, kahve severler arasında popüler bir tercihtir (https://tr.wikipedia.org/wiki/Latte).

Ayran (Türk Mutfağı): Ayran, yoğurt, su ve tuzun karıştırılmasıyla yapılan geleneksel bir Türk içeceğidir. Besleyici ve serinletici özellikleri ile yemeklerin yanında sıklıkla servis edilir (https://www.chefturko.com/).

Süt ve süt ürünlerinin sağlık üzerindeki etkileri geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Kalsiyum ve protein açısından zengin olmaları, kemik sağlığı ve kas fonksiyonları üzerinde olumlu etkiler sağlar. Ancak, laktoz intoleransı gibi bazı sağlık durumları, süt ve süt ürünlerinin tüketimini kısıtlayabilir (Özen, 2024: 44). Süt ve süt ürünleri, hem ulusal hem de dünya mutfaklarında önemli bir rol oynamaktadır. Soslarda ve içeceklerde kullanılan süt ve süt ürünleri, yemeklerin lezzetini ve besin değerini artırır. Kültürel çeşitlilik göz önüne alındığında, süt ve süt ürünlerinin kullanım şekilleri farklılık gösterebilir, ancak genel olarak bu ürünler mutfakların vazgeçilmez unsurlarıdır (https://www.chefturko.com/).

6. VEGAN BESLENME İLE İLGİLİ YAPILAN ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Vegan beslenme ile ilgili 50'nin üzerinde çalışma incelenmiştir. Bunların 28'i tez çalışması, 22'i makale çalışmasıdır. Bu çalışmaların 18'i Sağlık Anabilim Dalı, 12'i Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, 10'u Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı ve 10 tanesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'da yapılmış çalışmalardır.

Payas (2023) tarafından, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı'nda yapılan "Akdeniz Mutfaklarının Ünlü

Yemeklerinin Vegan ve Vejetaryen Beslenmeye Uygunluğunun İncelenmesi ve Vejetaryen Gruplar İçin Uyarlanması" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, İtalyan, İspanyol, Türk, Mısır ve Yunan mutfağı özelinde Akdeniz mutfak kültürüne dair genel bilgiler verilmiş ve İtalyan ve İspanyol mutfağına ait yemeklerin vegan versiyonları oluşturulmuştur. Bu kapsamda oluşturuşlan menüler, duyusal analiz yöntemi kullanılarak beşi İtalyan ve İspanyol şefleri olmak üzere 13 panelist tarafından görünüm, koku, tat ve doku kriterleri üzerinden 25 puanlık bir değerlendirme skalasıyla tadım testi yapılmıştır. İncelenen tarifler arasında Empanada, Pimientos Rellenos, Pastel de Pollo, Arancini di Riso ve Tortellini yer almıştır. Empanada reçetesi İspanyol mutfağına ait olup içerisinde kullanılan hayvansal ürünler yerine bitkisel ürünler kullanılmıştır. Bu ürünler tereyağı yerine zeytinyağı, yumurta yerine aquafaba kullanılmıştır. Pimientos rellos (biber dolması) , İspanyol mutfağına ait bir reçetedir. Bu reçetede kullanılacak olan hayvansal ürünler yerine bitkisel ürünler kullanılmıştır. Bu ürünler et kıyma yerine istiridye ve porçini mantarı olmuştur. Pastel de Pollo, bu reçetede tavuk eti yerine tütsülenmiş tofu, yumurta yerine aquafaba, inek sütü yerine badem sütü kullanılmıştır.

Gıda Mühendisliği alanında yapılan çalışmalarda ise dikkat çeken çalışma ise Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı'nda çalışma yapan Çoban (2022) "Besleyici Değeri Yüksek Vegan Tarhana Üretimi ve Optimizasyonu" adlı çalışma olmuştur. Çalışma da bitkisel süt üretimi ve bitkisel bazlı vegan yoğurt üretimi dikkat çeken başlıklardır. Çalışmada üretilen yoğurt fiziksel analizler ve duysal analiz yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmada, kuru baklagiller, tahıllar ve sebzeler gibi farklı besin gruplarının bir araya getirilerek besin içeriği ve protein kalitesinin artırılması hedeflenmiş ve bu doğrultuda vegan tarhana üretimi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen vegan tarhanaların fiziksel, kimyasal ve besinsel özellikleri incelenmiş ve bu bulgular ışığında optimum ürün belirlenmeye çalışılmıştır. Vegan bireyler için üretilen tarhanalarda, buğday unu yerine kullanılan FUBİ karışımının ve inek yoğurdu yerine kullanılan bitkisel yoğurdun, tarhanaların besleyici değerini artırdığı ve vegan bireyler için besleyici bir ürün olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

7. FINDIK SÜTÜ VE BİTKİSEL SÜTLER İLE YAPILAN ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Yapılan literatür taramasında, fındık ile ilgili sekiz makale ve onbir tez incelenmiştir. İncelenen tezlerden 3 tanesi Bahçe Bitkileri Anabilim Dalı, 1 tanesi Biyosüreç Mühendisliği Anabilim Dalı ve 7 tanesi Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı'na

aittir. Yapılan bu çalışma ile kısmen benzerlik gösteren çalışma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Gıda Mühendisliği Anabilimdalı'nda, Ersöz (2019) tarafından gerçekleştirilen "Fındık Sütünden Muhallebi Üretimi ve Bazı Özelliklerinin Araştırılması" başlıklı çalışmadır. Çalışmada, fındık sütünden üretilen muhallebi örneklerinin fiziksel, kimyasal ve duyusal özellikleri değerlendirilmiştir. Çalışmada, beş farklı fındık sütü oranı (%0:100, %25:75, %50:50, %75:25 ve %100:0), iki farklı gam (karragenan ve keçiboynuzu gamı) ve iki farklı gam oranı (%0,1 ve %0,2) kullanılmıştır. Üretilen muhallebi tatlılarının kimyasal, fiziksel ve duyusal özellikleri detaylı olarak incelenmiştir. Duyusal analizler, muhallebi tatlılarının görünüş, tat ve koku (lezzet), kıvam (yapı), yapışkanlık ve genel beğeni açısından değerlendirilmiştir. Sonuçlar, fındık sütü oranı ile gam ilavesinin artışıyla genel beğeni puanlarının düştüğünü ortaya koymuştur.

Bitkisel sütlerle ilgili incelenen tez çalışmalarının 4 tanesi Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, 2 tanesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, 2 tanesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 1 tanesi Gıda Toksikolojisi Anabilim Dalı olmak üzere toplam 9 tane tez çalışmasından oluşmaktadır. Gaziantep Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı' nda, Karlı (2021) tarafından yapılan "Kabak ve Kavun Çekirdeği Bitkisel Sütünün Gastronomi Alanında Kullanımı" adlı çalışmasında kabak ve kavun çekirdeğinden üretilen sütler ile muhallebi yapılarak duyusal analiz yöntemi ile tadım testleri yapılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen kavun sübye muhallebi ve kabak sübye muhallebinin kontrol muhallebiden birçok özellik yönünden bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma gıda atıklarının değerlendirilmesi amaçlanarak hazırlanan kavun ve balkabağı çekirdeklerinden elde edilen subyelerle muhallebi üretimi gerçekleştirerek vegan beslenme ve gastronomi alanında yapılacak çalışmalara örnek olmuştur.

8. DUYUSAL DEĞERLENDİRME (DUYUSAL ANALİZ)

Duyusal değerlendirme, Altuğ Onoğur ve Elmacı (2019) tarafından "Gıdaların çeşitli karakteristiklerine görme, koklama, tatma, dokunma veya işitme duyularının tepkilerini oluşturan, ölçen, analizleyen ve yorumlayan bir disiplin olarak tanımlanmaktadır." ve "Duyusal değerlendirmenin ilkeleri ve uygulamaları, yukarıda verilen tanımda yer alan tepkilerin oluşturulması, ölçülmesi, analizi ve sonuçların yorumlanması aktivitelerini içermektedir." şeklinde tanımlanmaktadır. Duyusal

değerlendirmenin bu tanımı bütün duyuları kapsadığını ve yalnızca tadım testi olmadığı vurgulanmıştır (Bakan, 2021:49).

Duyusal değerlendirme testleri genellikle yeni bir ürün üretilmek istenildiği zaman, bu ürünün niteliklerini, yalnız kendisine has özelliklerini belirlemek ve pazarlanabilmesi hakkında detaylı bilgilere ulaşılabilmesi açısından çokça tercih edilmektedir. Duyusal değerlendirme testleri çok çeşidi bulunmaktadır. Bu çeşitler kendi içerisinde tek örnekli değerlendirme, farklılık testleri ve kalite-kantite testleri olmak üzere üç başlık altında değerlendirilmektedir (Bakan, 2021:49; Megep, 2012:39-57). Tek Örnekli Değerlendirme: tek bir için tüketicilerin tercihlerinin belirlenmesi amacıyla kullanılır. Gıdalar tüketicilerin gereksinimlerine uygun olarak üretildiklerinde pazar bulmaktadır. Bu nedenle;

- Yeni ürün geliştirme
- Formülasyon geliştirme
- Üründe çeşitliliği artırmak
- Pazar payını arttırmak amacıyla tüketicilere duyusal değerlendirmeler yaptırılmaktadır (Megep, 2012:39).

Farklılık Testleri: iki veya daha fazla ürünün üretim, depolama, pazarlama aşamalarında ürünlerin fiziksel, kimyasal değişimlerinin analizi esasına dayanmaktadır. Gıdalardaki duyusal özelliklerin farklılık nedenleri:

-Genetik özellikler

-Bitkisel ürünlerin toprak, yetiştirme ve iklim koşulları

-Hayvansal ürünlerin besleme ve bakım koşulları

-Hayvansal ürünlerde kesim öncesinde ve sonrasında yapılan uygulamalar

-Gıda işleme yöntemi

-Ambalaj ve paketlemede kullanılan materyal çeşidi

-Depolama ve pazarlama koşullarında görülen değişiklikler (Megep, 2012:40)

Kalite-Kantite Testleri: duyusal değerlendirilmesi yapılması planlanan ürünün veya ürünlerin bir veya bir den fazla niteliğinin analizinin yapıldığı testlerdir. Yapılan bu tez çalışmasında da kullanılan duyusal değerlendirme yöntemi ise kalite-kantite testleri

içinde bulunan puanlama testi olmuştur. Puanlama testleri en az üç panelist ile gerçekleştirilebilen ve bu ürün veya ürünlerin tat, koku, doku ve görünüm gibi niteliklerinin analizinin yapılması neticesinde verilen puanların ortalamasının alındığı bir yöntemdir .

- Örneklerde kalitenin farklığı olup olmadığı belirlenir.
- Farklılığın derecesi saptanır.
- En iyi örnek ya da örneklerin seçilmesi sağlanır.
- Örneklerde bir gelişme veya bozulma olup olmadığı saptanır.
- Örnekler kalite, renk, lezzet gibi bir duyusal özelliğe göre değerlendirip toplam kalite veya kabul edilebilirlik açısından sıralanır (Megep, 2012:49-51).

9. DUYUSAL ANALİZİN ÖNEMİ

Gıda kalite kontrolünde geliştirilmiş birçok objektif ve enstrümantal analiz yöntemlerinin yanı sıra duyusal değerlendirmenin önemini sürdürmesinin nedenleri şöyle özetlenebilir:

- Bazı duyusal kalite niteliklerinin, özellikle lezzetin değerlendirilmesinde tarafsız yöntemlerin yetersiz kalması,
- Tarafsız yöntemlerle gerçekleştirilen analizlerin duyusal analiz yapılarak somut sonuçlar verdiğinde uygulanması,
- Gıdada tüketicilerin kabulünü etkileyen kalite nitelikleri sadece duyusal analizlerle saptanabilmesi, olarak sıralanabilmektedir (Altuğ Onoğur ve Elmacı, 2019:11; Megep, 2012:4).

10. PANELİST SEÇİMİ

Duyusal değerlendirmede en önemli konu panelin oluşturulmasıdır. Bunun nedeni ise fiziksel değerlendirmelerde araçlar ne kadar değerliyse duyusal analizde de panel o kadar önemli bir yere sahiptir. Duyusal değerlendirme panelleri;

- Eğitilmemiş panelistlerle(=Tüketici paneli)
- Eğitilmiş panelistlerle(=Laboratuvar paneli) olmak üzere iki şekilde düzenlenebilir.

• Tüketici panelleri haricinde olan tüm laboratuvar panelleri güvenli bir panel oluşturabilmek açısından panelistlerin (tadıcı) bazı niteliklere özen gösterilerek seçilmelidirler. Bu nitelikler şunlardır:

• Konuya ilgi duyan, hevesli, gönüllü, duyusal değerlendirmeye psikolojik olarak hazır ve istekli olmalıdır.

• Sağlıklı kişiler olmalıdır (soğuk algınlığı bile olmamalıdır).

• Duyusal test için ayırabilecekleri zamanları olmalıdır.

• Koku ve tat algıları gelişmiş olmalı, dört temel tada duyarlılıkları saptanmalıdır (Megep, 2012:7).

11. İÇERİK ANALİZİ

Bilimsel çalışmalarda farklı analiz türlerinin kullanımı, her alanda yaygın hale gelmiştir. Bu analizler, çalışmaların içeriğini desteklemek ve gelecekte yapılacak araştırmalara yön vermek amacıyla tercih edilmektedir. Bilim dalları, kendi alanlarına özgü analiz yöntemleri geliştirmekte ve bu yöntemler, alanın doğasına göre farklılık göstermektedir. Özellikle sosyal bilimler alanında, birçok farklı analiz türünün kullanıldığı söylenebilir. Bu kapsamda içerik analizi, eğitim bilimleri başta olmak üzere sosyal bilimler alanında sıkça kullanılan bir yöntemdir (Loomis, Davis, Cruden, Padilla ve Drazen, 2021; Neuendorf, 2002; Ültay, Dönmez Usta ve Durmuş, 2017; Ültay ve Ültay, 2014). Son dönemde sosyal bilimlerin diğer alanlarında da içerik analizlerinin yaygınlaştığı gözlemlenmektedir (Cleave, Arku ve Chatwin, 2017; López-Bonilla, Reyes Rodríguez ve López-Bonilla, 2020). İçerik analizlerinin temel amacı, ele alınan konuyla ilgili gelecekte yapılacak çalışmalara rehberlik etmek ve genel eğilimleri tespit etmektir.

İçerik analizleri, meta-analiz, meta-sentez (tematik içerik analizi) ve betimsel içerik analizi olmak üzere üç farklı yöntemle sınıflandırılmaktadır (Çalık ve Sözbilir, 2014). Bu çalışmada ele alınan betimsel içerik analizi yöntemi, belirlenmiş bir konuyla ilgili olarak yapılan tüm çalışmaların sistematik bir şekilde incelenmesi ve sonuçlarının tanımlayıcı bir şekilde değerlendirilmesini içerir (Jayarajah, Saat ve Rauf, 2014; Lin, Lin ve Tsai, 2014; Suri ve Clarke, 2009). Başka bir deyişle, bağımsız olarak yapılan nitel ve nicel çalışmalar, belirlenen konu çerçevesinde toplanır, düzenlenir ve bu alandaki genel eğilimler ortaya konur. Böylece, bu alanda araştırma yapan veya yapmayı planlayan bilim

insanlarına, genel eğilimler hakkında bilgi sağlanır (Cohen, Manion ve Morrison, 2007; Miles ve Huberman, 1994).

Betimsel içerik analizinde elde edilen bulguların, ilgili alandaki gelecekteki çalışmalara yön vermesi beklenir (Lune ve Berg, 2017; Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu yöntemin doğru bir şekilde uygulanabilmesi için, literatürün sistematik olarak sunulması önem taşır. Eğer bu sistematik bilgi sunulmazsa, analiz temel amacına uygun olmayan sonuçlar doğurabilir. Betimsel içerik analizi kullanılarak yapılan çalışmalarda, elde edilen verilerin doğru ve düzenli bir şekilde analiz edilmesi, yorumlanması ve sonuçların açıkça belirtilmesi gerekmektedir. Betimsel içerik analizleri yürütülürken, analiz sorularının net bir şekilde belirlenmesi, verilerin nasıl analiz edileceğinin ve nasıl yorumlanacağının sistematik bir yaklaşımla sunulması büyük önem taşımaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Bu bölümde, araştırmanın metodolojisi başlığı altında araştırma ile ilgili konular bütüncül bir bakış açısı ile ele alınmış olup tez çalışmasının konusu, amacı, yöntemi, evreni, önemi, hipotezleri, vegan reçetelerin oluşturulması ve kullanılan araştırma modeli gibi konular başlıklar altında aktarılmıştır.

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın amacı ülkemizde önemli derecede üretim kapasitesine sahip fındık ve fındık yan ürünleri ile yeni vegan menüler oluşturmak ve fındık ve yan ürünlerinin menülerde kullanım alanlarının geliştirilmesidir. Vegan beslenme, etik, çevresel ve sağlık nedenleriyle hayvansal ürünlerden kaçınmayı tercih eden bireylerin benimsediği bir beslenme tarzıdır. Vegan diyet, bitkisel kaynaklı gıdaların (meyve, sebze, tahıl, baklagil, kuruyemiş ve tohumlar) tüketimini teşvik ederken, hayvansal kaynaklı ürünlerin kullanımını tamamen ortadan kaldırmaktadır. Vegan beslenme, günümüzde giderek daha fazla insanın ilgisini çeken ve tercih ettiği bir beslenme biçimi haline gelmiştir. Geleneksel beslenme alışkanlıklarının ötesine geçen ve et, süt ürünleri, yumurta gibi hayvansal ürünleri tüketmeyi reddeden veganlar, çeşitli sağlık, çevresel ve etik sebeplerle bu seçimi yapmaktadırlar. Vegan beslenmenin temel prensibi, bitkisel kaynaklı yiyeceklerle ihtiyaç duyulan tüm besin maddelerini almayı amaçlayarak sağlıklı bir yaşam sürmeyi hedeflemektir (Tunçay Son, 2016: 8; Uçucu, 2021: 3). Bu nedenle, vegan beslenme dünya genelinde yaygın bir yaşam tarzı ve beslenme tercihi haline gelmiştir (Ayyıldız, 2022: 10).

Yapılan literatür ve sektörel incelemeler sonucunda vegan restoranların menülerinde sınırlı sayıda ve benzer nitelikte vegan menülerin olduğu ve bu menüler içerisinde fındık ve fındık yan ürünleri kullanılarak yapılan yiyecek ve içeceklere pek fazla rast gelinmemiştir. Fındığın sadece dekor olarak kullanıldığı ürünler testip edilmiştir. İçerik anali ile elde edilen bu sonuçlar yapılan çalışmanın önemini vurgular niteliktedir. Çalışmada fındık ve yan ürünleri ile yirmibir çeşit yeni vegan menülerin oluşturulması hem vegan münü çeşitliliğini artıracak hem de ilgili literatüre katkı sağlayacaktır. Bu amaçla çalışmada fındık ve yan ürünleri bazlı 21 çeşit yiyecek-içecek reçeteleri oluşturulmuş olup elde edilen ürünler duyusal analiz yöntemi ile yiyecek içecek

alanında uzman ve duyusal değerlendirme eğitimi almış panalistlere değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular tablolar şeklinde sunulmuştur.

2. ARAŞTIRMANIN SORULARI

Çalışmada cevabı aranan temel soru " Fındık ve fındık yan ürünleri ile üretilen menülerin vegan beslenme için altarnatif ürünler olup olamayacağıdır" Bu temel soru çerçevesinde üretilen diğer araştırma sorruları şu şekildedir.

1-Vegan beslenmede hayvansal ürünlerin ikamesi olarak fındık ve yan ürünleri kullanımı yaygınlaştırılabilir mi?

2-Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir? Sorularına cevap aranmıştır.

3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

Araştırmanın kapsamında, incelemenin "ne yapmak için" tasarlandığı, neyi, kimi ve nerede inceleyeceği ile ilgili bilgilere yer verilir ve araştırma tasarımında incelemeye sınır çizilir (Erdoğan, 2012: 110). Bu çalışma, fındık ve fındık sütü ile farklı ve yeni ürünlerin geliştirilip vejetaryen-vegan menülerinin oluşturulması ve elde edilen yeni ürünlerin duyusal analiz yöntemi ile değerlendirilerek lezzet testlerinin yapılması ve elde edilen sonuçlarla ürünlerin vegan menülerde kullanımı için tasarlanmış ve sınırları çizilmiştir. Bu kapsamda günümüzde vegan beslenme şeklinin gün geçtikçe artması ve tercih edilmesi ve vegan menülerinde çeşitliliğin az olması araştırma konusunu ve kapsamını belirlemede önemli bir etken olmuştur. Yeni vegan menülerin oluşturulmasının amaçlandığı bu çalışmada fındık ve fındık sütünün kullanılmasındaki temel neden ülkemizin önemli bir fındık üreticisi olmasının yanı sıra araştırmacının Samsun'da doğup büyümesi ve fındık yetiştiriciliği, fındık ve fındık ürünlerinin özellikleri hakkında bilgi ve deneyime sahip olmasıdır. Araştırma evreni olarak Antalya ilinin tercih edilmesinin sebebi ise hem araştırmacının orada MEB personeli olarak Antalya da çalışıyor ve yaşıyor olması hem de bölgenin önemli turizm kapasitesine sahip olmasıdır. Diğer yandan araştırma uygulamalı bir alan araştırması olması nedeniyle zaman, maliyet vb. birtakım güçlükler taşıdığı göz önüne alınarak çeşitli sınırlılıklar içermektedir. Örneğin araştırmada fındık ve fındık sütü kullanılarak hazırlanacak yiyecek ve içeceklerin; 5 çeşit çorba reçetesi, 2 çeşit ana yemek ve 2 çeşit meze reçetesi, 2 çeşit arasıcak, 5 çeşit tatlı reçetesi ve 5 çeşit içecek şeklinde belirlenmesi ürün sayısı açısından sınırlılığı, veri toplamak amacıyla kullanılan duyusal analiz formlarının sınırlı sayıda panelist tarafından

değerlendirilmesi katılımcı açısından sınırlılığı ve lezzet testlerinin sadece Antalya ilinde bulunan vegan beslenme çeşidi üzerine bilgi sahibi olan, Kumluca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde görev yapmakta olan mutfak eğitimi Öğretmenleri ve Usta Öğreticileri tarafından değerlendirmesi coğrafi sınırlılıkları içermektedir. Zaman açısından sınırlılık ise araştırmanın Eylül 2023- Mayıs 2024 tarihleri arasında tamamlanmıştır.

Araştırmadaki diğer sınırlılıklar ise şu şekildedir;

• Araştırma konusu ile ilgili yazındaki bilgilerin sınırlı olması nedeniyle konu ile ilgili yazın taraması ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.

• Araştırmada veri toplanma yöntemi olarak duyusal analiz ve lezzet testleri formu kullanılacaktır. Bu nedenle katılımcıların değerlendirmelerinin kişisel beyan ve algılamalarına dayanması diğer kısıtıdır.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırma modelleri, tarama ve deneme olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir. Deneme modelleri, neden sonuç ilişkisi oluşturmak amacıyla, tüm kontrolün araştırmacıda olduğu, istenilen verilerin üretildiği araştırma modellerinden oluşurken tarama modeli ise var olanı veya önceden var olanı kendi koşullarınca olduğu gibi tanımlamaya çalışan araştırma modelidir (Karasar, 2014).

Araştırmada evrende bulunan vegan restoranların menüleri içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. İçerik analizi kullanmanın amacı sözel, yazılı ve diğer materyallerin nesnel ve sistematik bir şekilde incelenmesine olanak tanıyan bilimsel bir yaklaşım olmasıdır (Tavşancıl ve Aslan, 2001; sayfa no var mı?). İçerik analizinin temel amacını toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmak olarak ifade eden Yıldırım ve Şimşek'e (2006) göre toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması gerekmektedir. Bu kapsamda Antalya'da bulunan 9 adet vejetaryen/vegan restoran ve kafenin menüleri içerik analizi yöntemiyle incelenerek, menülerde fındık sütü ve fındık ürünlerinin kullanım oranı ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Yapılan içerik analizi sonucunda işletme menülerinde çok az sayıda içecek ve tatlılarda fındık ve fındık sütünden elde edilen menülere rastlanılmıştır. Diğer bir ifade ile vegan restoranların menülerinde fındık ve türevleri olan fındık sütü, yoğurtu ve

peynirinden yaygın bir şekilde yararlanılmadığı tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç araştırma konusu olan fındık ve fındık türevlerinden geliştirilecek yeni reçetelerin önemini vurgulamanın yanısıra literatüre, sektöre ve yararlanıcılara önemli katkılar sağlayacaktır. Bu kapsamda çalışmada fındık ve fındık yan ürünleri kullanılarak farklı kategorilerde yeni reçeteler oluşturularak duyusal analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir.

4.1. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Araştırmada, veri toplama ve analizi için iki farklı araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi tekniğinden, elde edilen verilerin analizi ve hesaplamaları için nicel araştırma yöntemlerinden duyusal analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Dolayısıyla araştırma yöntemi karma modeldir.. İçerik analizi; nesnel, ölçülebilir, doğrulanabilir bilgilere ulaşmak amacıyla doküman, metin ve evrak gibi pek çok farklı materyali belli kurallar dahilinde (örnekleme, kodlama, kategori vs.) analiz etmeyi amaçlayan nitel araştırma yöntemi içerisinde yer alan bir tekniktir (Fiske, 1996:176). Çalışmada içerik analizi yöntemi ile Antalya ilinde faaliyet gösteren dokuz vegan trestoranın menüleri incelenmiştir. Bu yolla incelenen vegan ve vejeteryan restoranların menülerinde bulunan ürünlerin reçeteleri ve bu reçetelerde kullanılan malzemeler incelenmiştir. Bu yolla menü içeriklerinde yer alan ürünlerin hangisinde veya hangilerinde fındık ve fındık ürünü kullanıldığı tespit edilmiştir. Sonrasında fındık ve fındık sütünden elde edilen 21 çeşit ürün reçetesi oluşturularak duyusal analiz yöntemi ile puanlamaları yapılıp aritmetik ortalamaları alınmıştır.

4.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Evren, araştırma sorularına cevap bulabilmek amacıyla ihtiyaç duyualan verilerinelde edildiği canlı ya da cansız varlıkların oluşturduğu büyük gruplar olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2016: 80). Evreni temsil etme gücü olan araştırmanın amacına uygun olarak evrenin içerisinden herhangi bir yöntem ile seçilen grup ise örneklem olarak tanımlanmaktadır (Ural ve Kılıç, 2013: 33). Bu çalışmanın evreni, Antalya'da faliyet gösteren toplam dokuz adet vegan restoranlardır. Araştırma evrenini oluşturan vegan restoranların tamamına ulaşmak mümkün olacağından ve güvenirliliği mümkün olan en yüksek seviyede tutmak amacıyla örneklem yoluna gidilmemiştir. Evren içerisinde faaliyet gösteren toplam dokuz adet vegan restoranın menüleri içerik analizi yöntemi ile incelenerek araştırma verileri toplanmıştır. Araştırma evreni olarak

Antalya ilinin tercih edilmesinin iki temel sebebi bulunmaktadır. Bunlardan ilki araştırmacının MEB personeli olarak Antalya da çalışıyor ve yaşıyor olmasıdır. İkincisi ise Analya ilinin nüfus yoğunluğu ve önemli bir turizm kapasitesine sahip büyük şehir olmasıdır.

4.3. VERİ ANALİZ YÖNTEMİ

Araştırmada, fındık ve fındık ürünü kullanılarak geliştirilen 21 çeşit vegan ürün Duyusal Analiz Yöntemi ile beğeni ortalamaları hesaplanmıştır. Duyusal değerlendirme, ürün özellikleri ile insan algısı arasındaki belirli ilişkileri belirlemek için sayısal verilerin toplandığı nicel bir bilimdir (Lawless ve Heymann, 1998 : 3). Çalışmada ürün değerlendirme amacıyla kullanılan duyusal değerlendirme yöntemi, kalite-kantite testlerinde bulunan puanlama testi kullanılarak alanında uzman ve tadım testi eğitimi alan onsekiz panelist tarafından değerlendirilmiştir. Kalite-kantite testleri gıda ürünlerinin birden fazla duyusal kalite faktörlerinin değerlendirildiği testlerdir. Kalite-kantite testleri arasında bulunan puanlama testleri ise değerlendirmesi yapılacak ürün veya ürünlerin renk, doku ve lezzet gibi duyusal özelliklerinin sayısal veya özel skala kullanılarak kalitelerinin değerlendirildiği ve ortalama puanların alındığı bir tekniktir. Bu teknik için tek veya birçok sayıda örnek arasında değerlendirme gerçekleştirilebilmektedir (Bakan, 2021;Megep, 2012a).

Çalışmanın uygulama kısmaında davet edilen panelistler Kumluca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisende görev yapan ve vegan beslenme ve bitkisel ürünler hakkında yeterli bilgilere sahip, yiyecek içecek öğretmenleri ve usta öğreticilerinden oluşmaktadır Bu durum değerlendirmenin ve uygulamaların daha nitelikli olmasına katkı sağlayacaktır. Tadım etkinliği öncesinde katılımcıların herhangi bir sağlık probleminin olup olmadığı tespit edilip buna göre hareket edilmiştir. Bunun sebebi herhangi bir hastalık sürecinde olan katılımcının tat alma yetisinde sıkıntı çekebilecek olmasıdır. Bu kapsamda uygulama çalışması 22.05.2024 tarihinde Kumluca Mesleki ve Teknik Anadolu Lise'nin uygulama mutfağında reçeteler üretilip sonrasında aynı okulun Kumluca Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nin servis atölyesinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada gastronomi, mutfak eğitimi olan, vegan beslenme şeklini benimseyen ve tadım konusunda uzman 18 panelist tarafından bitkisel içerikli olarak hazırlanan vegan reçetelerin lezzet ve görünüm açısından değerlendirmeleri yapılmıştır. Araştırmada kullanılan duyusal analiz ölçeği gerekli izinler alınarak Raşit Bakan (2021) "Türk

Mutfağındaki Sütlü Tatlıların Değerlendirilmesi ve İnovasyonu" adlı tez çalışmasındaki kalite-kantite ölçeği kullanılmıştır. Puanlama testini uygulayarak yeni içerikle üretilen ürünlerin kalitelerinin nasıl olduğunu ve bu zamana kadar hayvansal içeriklerle tüketmiş oldukları bu ürünler ile yine aynı içeriklerle hazırlanan ve tek farkının hayvansal gıda maddesi yerine bitkisel maddeler kullanılan bu ürünler arasındaki kalite farkının ne yönde olduğu gibi faktörler tespit edilmek için kullanılmıştır.

Vegan beslenmede yeni ürünlerin oluşturulmasına yönelik yapılan bu çalışma deneme modeline sahiptir. Türk mutfağına ait çorba, ana yemek, tatlı ve içeceklerin üretiminde fındık ve fındık sütü kullanılarak oluşturulan toplamda 21 çeşit ürünün hazırlanması ve duyusal analiz tekniği ile değerlendirilmesi araştırmanın deneysel tasarımını oluşturmuştur. Deneysel araştırma kısmında geliştirilecek reçeteler Kumluca Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi okulunun uygulama mutfağında geliştirilerek ve tadım testlerinin uygulanması için uygun koşullar oluşturulduktan sonra yine aynı okulun restoranında panelistler davet edilip 22.05.2024 tarihinde geliştirilen menüler panelistler tarafından puanlanmıştır. Duyusal analiz sürecinde, duyusal değerlendirmenin tarafsız olabilmesi için reçete içerikleri ile ilgili panelistlere detaylı bilgiler verilmemiştir. Ürünler hakkında sadece bitkisel içerikli oldukları söylenmiştir. Araştırmada kullanılan Duyusal analiz ölçeği, lezzet ve görünüm olmak üzere iki ana boyut ve bu boyutların altında dört alt boyut içermektedir. Lezzet boyutu, tat, koku, pişirme ve kıvam olmak üzere 4 alt boyut, görünüm boyutu renk, şekil, süsleme ve genel görünüm olmak üzere dört alt boyutu içermektedir. Lezzet ve görünüm ana boyutlarının genel ortalamaları ve alt boyutların ortalamaları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan her bir alt boyut (tat, koku, pişirme ve kıvam, renk, şekil, süsleme ve genel görünüm) 25 puan üzerinden değerlendirilirken ana boyutlar lezzet ve görünüm toplamda 100 puan üzerinden değerlendirilmektedir. Değerlendirme yapılırken beğenilirlik durumuna göre her unsur 0 ile 25 puan arasında puanlanmış olup bu puanlamaya göre 0-5 puan arası çok kötü, 6-10 puan arası kötü, 11-15 puan arası orta, 16-20 puan arası iyi, 21-25 puan arası ise çok iyi olarak değerlendirilir. Toplam 100 puan üzerinde değerlendirme yapıldığında ise 0-20 puan arası çok kötü, 21-40 puan arası kötü, 41-60 puan arası orta, 61-80 puan arası iyi, 81-100 puan arası ise çok iyi olarak değerlendirilir (Bakan, 2021:58). Bun çerçevede, her bir alt boyuttan elde edilen punlar hesaplanarak, görünüm ve lezzet boyutlarının genel ortalaması hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar bulgular bölümünde tablolar şeklinde

düzenlenmiştir. Ayrıca çalışmada en yüksek beğeniye sahip 15 ürün tablo şeklinde verilmiştir. Çalışmada kullanılan duyusal değerlendirme formu Tablo 6. da verilmiştir.

Tablo 5. Duyusal Değerlendirme Formu

Panelistin Adı Soyadı:		
İmza: Tarih:		
ÜRÜN ADI:		
LEZZET KRİTERLERİ (Her bir kriter 25 puan üzerinden değerlendirilecektir.)		
KOKU (25 Puan)		
TAT (25 Puan)		
PİŞİRME DURUMU (25 Puan)		
KIVAM (25 Puan)		
TOPLAM PUAN		
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ (Her bir kriter 25 puan üzerinden değerlendirilecektir.)		
RENK (25 Puan)		
ŞEKİL (25 Puan)		
SÜSLEME (25 Puan)		
GENEL GÖRÜNÜM (25 Puan)		
TOPLAM PUAN		
Not: 0-5 PUAN:ÇOK KÖTÜ, 6-10 PUAN:KÖTÜ, 11-15 PUAN:ORTA, 16-20 PUAN: İYİ, 21-25 PUAN: ÇOK İYİ.		

Kaynak: Bakan, 2021: 59-60.

4.4. MENÜNÜN OLUŞTURULMASI VE VEGAN REÇETELERİN GELİŞTİRİLMESİ

Menü tasarım sürecinin ilk aşamasında, geliştirilecek yeni yiyecek ve içeceklerin belirlenmesi ve bu ürünlerde kullanılacak olan fındık ve fındık türevlerinin neler olacağına ilişkin karar araştırmacının uzmanlık alanı, bilgi ve deneyimleri çerçevesinde belirlenmiştir. Fındık, içerdiği protein, sağlıklı yağlar ve lif bakımından zengin bir besin

kaynağı olmasının yanısıra dokusal avantajları ve lezzet profili gibi diğer özellikleri gözönüne alındığında fındık ve türevlerini içeren çeşitli yemek tariflerini geliştirilmesi vegan beslenme ve menü çeşitliliğinin artırılması açısından oldukça makul bir fikirdir. Diğer yandan fındık ve türevleri ile oluşturulacak yeni yaratıcı fikirler sayesinde menünün çevresel etkileri ve ekonomik sürdürülebilirliği açısından da faydalar sağlanacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede geliştirilen menülerde fındık üretiminin yerel ve küresel çevre üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak, etik ve sürdürülebilir kaynaklardan fındık tedariği yapılmıştır.

Bu çalışmada fındık ve türevlerini kullanarak zengin, besleyici ve çevre dostu vegan menüler oluşturmak amaçlanmıştır. Yaratıcı tarif geliştirme ve kapsamlı duyusal değerlendirme aşamaları ile elde edilen menünün geniş bir kullanıcı kitlesi tarafından kabul görmesi beklenmektedir. Ayrıca fındık gibi değerli bir besin kaynağının merkeze alınarak, vegan beslenme ve gastronomi dünyasına yeni bir soluk getireceği düşünülmektedir.

Bu doğrultuda yapılan bu çalışmada öncelikli olarak, araştırma kapsamında yer alan işletmelerin menüleri incelenmiş olup, pek çok işletme menüsünde Türk mutfağında önemli bir yere sahip olan çorba, tatlı, yemek ve meze çeşitlerine yer verildiği görülmüştür. Ancak bu menüler içerisinde fındık ve türevleri kullanılarak yapılan vegan menülere rast gelinmemesi çalışma konusunun önemini ortaya koymaktadır. Buradan hareketle çalışmada oluşturulacak menülere, içecek ve başlangıç ara sıcak olarak uluslararası düzeyde tercih edilen reçetelerin de eklenmesi düşünülerek yeni vegan menüler oluşturulmuştur.

Bu kapsamda geliştirilen menüde 5 çeşit çorba, 2 çeşit ara sıcak, 2 çeşit ana yemek, 2 çeşit meze, 5 çeşit içecek ve 5 çeşit tatlının yer almasına karar verilmiş ve reçeteler oluşturulmuştur. Reçetelerin oluşturulmasında, araştırmacının sahip olduğu gastronomi lisans eğitimi ve sonrasında çalışmış olduğu işletmelerdeki deneyimi ve halihazırda çalışmakta olduğu kurum içerisindeki reçeteler baz alınarak ve bu reçetelerde bulunan hayvansal ürün olan süt ve süt ürünleri yerine fındıktan elde edilen süt ve süt ürünleri kullanılarak oluşturulmuştur. Bitkisel içerikle oluşturulan vegan menüde yer alan ürünler aşağıda tablo 5'de yer verilmiştir.

Tablo 6. Vegan Menü

ÇORBALAR	ANA YEMEKLER	ARA SICAK VE MEZELER	TATLILAR	İÇECEKLER
Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası	Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı	Beşamel Soslu Sebze Graten	Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç	Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Kivili Muzlu Smoothie
Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası	Fındık Yoğurtlu Nohut İskender Kebabı	Beşamel Soslu Fırın Makarna	Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi	Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie
Fındık Yoğurtlu Ayranaşı Çorbası		Fındık Yoğurtlu Haydari	Fındık Sütlü İncirli Hindistan Cevizli Muhallebi	Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie
Fındık Sütlü Sebze Çorbası		Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan	Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç	Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie
Şehriyeli Fındık Sütü Çorbası			Fındık Peynirli Kumkuatlı Parfe	Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Meyvesi Özlü Smoothie

5. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

5.1. ANTALYA' DA BULUNAN VEGAN RESTORANLARIN MENÜ ANALİZİ

Çalışma evreni Antalya ilinde faaliyet gösteren vegan ve vejeteryan restoranlardır**.** Antalya, Türkiye'nin en önemli turizm merkezlerinden biri olarak, hem yerli hem de yabancı turistler açısından popüler bir destinasyondur. Akdeniz kıyısında yer alan şehir, turizm gelirleri açısından Türkiye'nin önde gelen şehirlerinden biridir. 2023 yılı verilerine göre Antalya, yıllık milyonlarca turisti ağırlamakta ve bu nedenle turistik işletmelerin menüleri, dünya genelinden gelen turistlerin damak zevkine hitap edecek şekilde düzenlenmektedir. Vegan restoranlar, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve çevre dostu yaşam tarzlarının dünya genelinde artan popülaritesiyle bu geniş turist kitlesine hitap etmektedir.

Çalışmada öncelikle, Antalya'da bulunan vejetaryen ve vegan beslenme kültürünü benimseyen kişileri yönelik hizmet veren restoran/kafelerin mevcut menüleri içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Yapılan içerik analizindeki amaç retoran menülerinde yer alan yiyecek ve içeceklerin üretiminde, bitkisel sütlere veya süt ürünlerine özellikle

de fındık, fındık sütü veya fındık ürünlerine yer verip vermediği ortaya konulmuştur. Restoran menülerine yönelik içerik analiz sonuçlarından elde edilen bulgular şu şekildedir.

- Fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peynirinin bu işletmelerin çorba, anayemek ve meze menülerinde kullanılmadığı tespit edilmiştir.

- Restoran menülerindeki vegan yiyecek ve içeceklerde ağırlıklı olarak badem, kaju, mantar ve bakliyat gibi alternatif ürünlerin tercih edildiği gözlemlenmiştir.

- Fındığın sadece tatlı ve salatalarda dekor olarak kullanıldığı tespit edilmiştir.

Türkiye'nin yerli tarım ürünlerinden olan fındık ve fındık ürünlerinin vega restoranlarında fazla tercih edilmemesi ilginç bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Vegan restoranlarda fındık ve fındık yan ürünleri ile üretilen yiyecek içecek çeşitliliğin bu denli az miktarda olmasının nedenleri;

- İşletmelerin küresel vegan mutfak trendlerine daha fazla ağırlık vermesi,

- Menülerinde badem, kaju, mantar ve bakliyat gibi ürünlerin popüler olması ve bu nedenle daha fazla tercih edilmesi

- Vegan mutfakta badem sütü ve kaju peyniri gibi ürünlerin yaygın kullanımı

- Fiyatlandırma politikaları ve maliyetler

- İşletmelerin menülerini turist popülasyonuna göre şekillendirme eğilimi

Fındığın farklı vegan ürünlere dönüştürülmesi konusunda yeterli farkındalığın ve talebin olmaması şeklinde açıklanabilir.

Halbuki restoran menülerinde, fındık ürünleri tatlılarda (fındık sütlü vegan tatlılar, fındık ezmeli dondurmalar), içeceklerde (fındık sütlü smoothie'ler, fındık ezmesiyle zenginleştirilmiş kahveler), çorbalarda ve yemeklerde (fındık ezmesiyle yapılan soslar veya garnitürler) kullanılarak menüler zenginleştirilebilirdi. Mevcut durum yapılan bu çalışmanın önemini de ortaya koymaktadır. Sonuç olarak Antalya 'da faaliyet gösteren vegan restoranların menülerine yönelik yapılan içerik analizi sonuçları, vegan kafe ve restoranın menülerinde, fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peyniri gibi fındık bazlı ürünlerin kullanılmadığı göstermektedir. Yapılan bu çalışma ile geliştirilen fındık bazlı vegan reçeteler ilgili literatüre ve sektöre önemli katkılar sağlayacaktır.

5.2. REÇETELER VE DUYUSAL ANALİZ SONUÇLARINA YÖNELİK BULGULAR

Fındık, protein, sağlıklı yağlar, lif ve vitaminler bakımından zengin bir besindir. Ayrıca, fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peyniri gibi fındık türevleri de vegan beslenme için önemli birer alternatif sunmaktadır. Bu ürünler, süt ve süt ürünleri yerine geçebilecekleri gibi yemeklere de farklı tatlar katabilirler.Fındık, içerdiği doymamış yağ asitleri ve antioksidanlar sayesinde kalp sağlığı için faydalıdır. Ayrıca, fındık sütü ve yoğurdu, süt ürünlerine göre daha az doymuş yağ içerir ve laktoz intoleransı olanlar için uygun bir seçenektir. Vegan bir beslenme planında, bu ürünlerin düzenli tüketimi, besin çeşitliliğini artırabilir ve sağlıklı yaşamı destekleyebilir.

Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada kullanılan reçeteler, Türk ve Dünya mutfağına ait geleneksel yiyecek ve içecekler seçilerek, modern menü kapsamında meze, çorba, ara sıcak, ana yemek, tatlı ve içecek kategorisinde fındık, fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peyniri kullanılarak 21 çeşit ürün geliştirilerek reçetelendirilmiştir. Geliştirilen reçeteler, fındık ve fındık türevlerinin kullanımıyla vegan menülerin çeşitlendirilmesine katkı sağlayacaktır. Diğer yandan sağlık, beslenme değerleri ve lezzet açısından değerlendirilen bu tarifler, hem vegan beslenmeyi tercih eden bireyler için hem de geleneksel Türk mutfağına ve Dünya mutfağına ilgi duyanlar için önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Aşağıda yemek gruplarına göre hazırlanmış tablolarda vegan ürünlerin reçeteleri, besin değerleri ve duyasal analiz puanlamaları verilmiştir.

5.2.1. Ara Sıcak, Ana Yemek ve Mezelerin Reçeteleri ve Verilerinin Analizi

Tablo 7. Beşamel Sos Reçetesi

6 porsiyon için:	
50 gr. Un	5 gr. Tuz
500 ml Fındık Sütü	6 gr. Karabiber
5O ml Sıvıyağ	
Hazırlanışı: Yağ'a un eklenerek tencerede kavrulur. Kavurma işlemi tamamlandıktan sonra üzerine tuz ve karabiber eklenir ve 2 kez karıştırıldıktan sonra sütü ilave edilerek pişirme işlemine devam edilir ve koyu bir hal aldıktan sonra ocaktan alınarak soğutma işlemine bırakılır.	

Un: 182 kcal Karabiber: 18 kcal

Fındık Sütü: 150 kcal Sıvıyağ: 442 kcal

Toplam 792 kaloridir. 1 porsiyon beşamel sos ortalama 132 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 8. Beşamel Soslu Fırın Makarna

6 porsiyon için:	
300 gr. Fırın Makarna	50 ml Bitkisel Sıvıyağ
5 gr. Tuz	500 gr. Beşamel Sos
1 Demet Maydanoz	6 Adet Nane
Hazırlanışı: Makarna 8 dakika haşlanarak süzülür ve tepsiye alınır. Tuz ve bitkisel yağ ilave edilerek karıştırma işlemi gerçekleştirilir. Daha sonrasında üzerine beşamel sos ilave edilerek 180 derece fırında 10-15 dk. Üzeri kızarana kadar pişirilir. Sonrasında porsiyonlanarak süsleme işlemi yapılıp servis edilir.	

Tablo 9. Beşamel Soslu Fırın Makarna Tadım Puanları

BEŞAMEL SOSLU FIRIN MAKARNA																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	15	22	20	24	20	20	25	15	15	15	20	20	15	15	20	20	20	15	18,66
TAT	25	21	15	24	20	15	17	10	10	20	18	20	20	20	15	20	25	20	18,61
PİŞİRME DURUMU	20	22	20	23	20	20	20	15	15	15	20	20	20	15	20	20	20	20	19,16
KIVAM	20	23	20	24	20	20	20	50	10	15	15	15	20	20	20	20	20	20	20,66
TOPLAM	80	88	75	95	80	75	82	90	50	65	73	75	75	70	75	80	85	75	77,11
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	15	22	20	24	18	20	19	15	15	15	20	20	15	15	20	20	20	15	18,22
ŞEKİL	25	25	15	24	17	15	16	10	10	20	25	20	20	20	15	20	25	20	19
SÜSLEME	20	25	20	23	16	20	20	15	15	15	20	20	20	15	20	20	20	20	19,11
GENEL GÖRÜNÜM	20	23	20	24	20	20	20	20	10	15	20	15	20	20	20	20	20	20	20,94
TOPLAM	80	95	75	95	71	75	75	90	50	65	85	75	75	70	75	80	85	75	77,27

Lezzet Boyutu: Lezzet boyutu genel ortalaması $\bar{X}$ 77,11 olup bu oran (61-80 puan arası iyi) ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir, Lezzet alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\bar{X}\,20,66$ ortalama ile kıvam boyutu iken en düşük ortalamaya sahip olan boyut $\bar{X}$ 18,66 ortalama ile koku boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

- Değerler incelendiğinde koku alt boyutuna yönelik en düşük puan 15 iken en yüksek puan 20'dir ve genel ortalama puanı 18,66'dır. (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

- Tat alt boyutuna yönelik değerlendirmede en düşük puan 10 iken en yüksek puan 20'dir. Tat kriteri genel ortalama puanı 18,61'dir. (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

• Pişirme durumu alt boyutuna yönelik en düşük puan 15 iken en yüksek puan 23'dür ve genel ortalama puanı 19,16'dır. Pişirme durumu değerlendirildiğinde oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

• Kıvam alt boyutuna yönelik en düşük puan 10 iken en yüksek puan 24'dür ve genel ortalama puanı 20,66'dır. Kıvam alt boyutu değerlendirildiğinde oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

• Görünüm Boyutu: Görünüm boyutu genel ortalaması $\overline{X}$ 77,27 olup bu oran (61-80 puan arası iyi) ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir, Görünüm alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X}$ 20, 94 ortalama ile genel görünüm boyutu iken en düşük ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X}$ 18,22 ortalama ile renk boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

• Renk alt boyutuna yönelik en düşük puan 10 iken en yüksek puan 24'dür. Genel ortalama puanı ise 18,22'dir. (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

• Şekil alt boyutuna yönelik en düşük puan 10 iken en yüksek puan 25'dir ve genel ortalama puanı 19'dur. (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

• Süsleme alt boyutuna yönelik en düşük puan 15 iken en yüksek puan 25'dir. Şekil kriteri genel ortalama puanı 19,11'dir(16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

• Genel görünüm al boyutuna yönelik en düşük puan 10 iken en yüksek puan 24'dür ve genel ortalama puanı 20,94'tür. Genel görünüm kriteri diğer alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahiptir. (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

Tablo 10. Beşamel Soslu Sebze Graten

6 porsiyon için:		
50 gr. Havuç	50 gr. Kapya Biber	50 ml Sıvıyağ
50 gr. Brokoli	50 gr. Yeşil Biber	5 gr. Tuz
50 gr. Karnabahar	50 gr. Bezelye	500 gr. Beşamel Sos
Hazırlanışı: Sebzeler 5 dk. haşlanır. Haşlama işlemi gerçekleştirildikten sonra tuz ve sıvıyağ ilave edilerek harmanlanır. Sonrasında fırın tepsisine alınarak üzerine beşamel sos düzgünce dökülür. 180 derecelik fırında 10-15 dk. üzeri kızartılır. Sonra porsiyonlama işlemi yapılarak servis edilir.		

Havuç: 21 kalori Yeşil biber: 12 kalori

Kapya biber: 15 kalori Brokoli: 17 kalori

Sıvıyağ: 441 kalori Karnabahar: 12 kalori

Bezelye: 42 kalori Beşamel Sos: 792 kalori

olarak hesaplanmış ve toplam 1351 kalori bulunmuştur. 1 porsiyon ortalama 225 kaloridir.

Tablo 11. Beşamel Soslu Sebze Graten Tadım Puanları

BEŞAMEL SOSLU SEBZE GRATEN																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	15	22	20	24	20	20	25	15	15	15	20	20	15	15	20	20	20	15	18,66
TAT	25	25	15	24	20	15	25	10	10	20	25	20	20	20	15	20	25	20	19,66
PİŞİRME DURUMU	20	25	20	23	20	20	25	15	15	15	20	20	20	15	20	20	20	20	19,61
KIVAM	20	23	20	24	20	20	20	50	10	15	20	15	20	20	20	20	20	20	20,94
TOPLAM	80	95	75	95	80	75	95	90	50	65	85	75	75	70	75	80	85	75	78,88
GÖRÜNÜM KRİTERLER																			
RENK	25	15	10	25	24	20	25	25	25	25	20	15	15	15	20	20	15	15	19,66
ŞEKİL	25	20	15	25	25	20	25	20	20	20	20	20	15	20	15	15	15	15	19,44
SÜSLEME	25	20	15	25	25	25	25	25	20	20	15	15	15	15	15	20	15	15	19,44
GENEL GÖRÜNÜM	22	20	25	20	25	25	20	25	20	15	15	15	15	15	15	15	20	15	19
TOPLAM	97	75	65	95	99	90	95	95	85	80	70	65	60	65	65	70	65	60	77,55

Lezzet Boyutu: Lezzet boyutunun genel ortalaması $\bar{X}$ =78,88 olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Lezzet alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\bar{X}$=20,94 ortalama ile kıvam boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\bar{X}$ =18,66 ortalama ile koku boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilir.

- Koku alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 18,66'dır. Koku değerlendirmesinde yedi panelistin düşük puan (15) vermesi, bu yönün iyileştirilmesi gerektiğine işaret edebilir.

- Tat alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,66'dır.

• Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,61'dir. Bu oranlar, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir.

• Kıvam alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 50 olup, genel ortalama puanı 20,94'tür. Kıvam alt boyutu, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 77,55$ olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Görünüm alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 19$ ortalama ile genel görünüm boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 19,66$ ortalama ile renk boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilir.

• Renk alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,66'dır. Renk değerlendirmesinde, bazı panelistlerin düşük puan vermesi bu yönün iyileştirilmesi gerektiğini işaret edebilir.

• Şekil alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,44'tür.

• Süsleme alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,44'tür.

• Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19'dur. Genel görünüm kriteri diğer alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahiptir.

Tablo 12. Ispanak Çökertme Kebabı

6 porsiyon için:	
2 kg. Patates	30 gr. Domates Salçası
400 gr. Fındık Yoğurdu	50 ml Bitkisel Sıvıyağ
1 kg. Ispanak	20 gr. Tuz
300 ml Bitkisel Sıvıyağ	1 Diş Sarımsak
Hazırlanışı: Patatesler kibrit şeklinde rendelenip derin yağda kızartılır. Ispanaklar da iyice yıkanıp temizlendikten sonra suyu iyice kurulur ve derin yağda sotelenir. Servis edilecek tabağa altta kızarmış patatesler üzerine sırasıyla sarımsaklı yoğurt, sotelenen ıspanak ve en son bitkisel yağda kızartılmış salça döküldükten sonra servis edilir hale getirilir.	

Resim 1. Ispanak Çökertme Kebabı



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir

Patates: 1540 kalori Ispanak: 230 kalori

Domates Salçası: 27 kalori Bitkisel Sıvıyağ (50 ml): 442 kalori

Fındık Yoğurdu: 560 kalori Bitkisel Sıvıyağ (300 ml): 2652 kalori

Sarımsak: 4 kalori

Toplam 5455 kaloridir. 1 porsiyon ıspanak çökertme kebabı ortalama 909 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 13. Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı Tadım Puanları

FINDIK YOĞURTLU ISPANAKLI ÇÖKERTME KEBABI																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	15	22	20	24	20	20	25	15	15	15	15	10	15	15	17	14	15	15	17,05
TAT	25	25	15	24	20	15	25	10	10	20	20	15	17	20	15	16	18	17	18,16
PİŞİRME DURUMU	20	25	20	23	20	20	25	15	15	15	18	15	18	15	19	15	16	17	18,38
KIVAM	20	23	20	24	20	20	20	50	10	15	18	15	20	20	16	18	19	18	20,33
TOPLAM	80	95	75	95	80	75	95	90	50	65	71	55	70	70	67	63	68	67	73,94
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	19	20	16	20	20	19	20	15	25	20	18	15	18	20	15	20	15	19	18,55
ŞEKİL	16	20	17	20	20	20	15	10	25	20	20	15	17	20	15	20	15	18	17,94
SÜSLEME	16	20	19	20	15	17	15	10	20	20	20	17	21	15	20	20	17	19	17,83
GENEL GÖRÜNÜM	14	20	14	20	20	16	15	10	20	20	20	19	20	15	20	20	20	20	17,94
TOPLAM	65	80	66	80	75	72	65	45	90	80	78	66	76	70	70	80	67	76	72,27

Fındık Yoğurtlu Ispanaklı Çökertme Kebabı üzerine gerçekleştirilen tadım etkinliği sonuçları, 18 profesyonel panelist tarafından yapılan değerlendirmelerle derlenmiştir. Tadım, hem lezzet hem de görünüm kriterleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Aşağıda bu iki ana başlık altında verilen değerlendirmeler özetlenmiştir:

Lezzet Boyutu: Lezzet boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 73{,}94$ olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Lezzet alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 20{,}33$ ortalama ile kıvam boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 17{,}05$ ortalama ile koku boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilir.

- Koku alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 17,05'tir. Koku değerlendirmesinde sekiz panelistin düşük puan (15) vermesi, bu yönün iyileştirilmesi gerektiğine işaret edebilir.

- Tat alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 18,16'dır.

- Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 18,38'dir. Bu oranlar, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir.

- Kıvam alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 50 olup, genel ortalama puanı 20,33'tür. Kıvam alt boyutu, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 72{,}27$ olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Görünüm alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 18{,}55$ ortalama ile renk boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 17{,}83$ ortalama ile süsleme boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilir.

- Renk alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 18,55'tir. Renk değerlendirmesinde bazı panelistlerin düşük puan vermesi bu yönün iyileştirilmesi gerektiğini işaret edebilir.

- Şekil alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 17,94'tür.

• Süsleme alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 21 olup, genel ortalama puanı 17,83'tür.

• Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 20 olup, genel ortalama puanı 17,94'tür.

Tablo 14. Fındık Yoğurtlu Nohut İskender Kebabı

6 porsiyon için:		
200 gr. Haşlanmış Nohut	20 gr. Tuz	200 gr. Un
500 gr. Fındık Yoğurdu	1 Adet Yeşil Biber	10 gr. Tuz
100 ml Bitkisel Sıvıyağ	1 Adet Soğan	10 gr. Şeker
10 gr. Pul Biber	1 Adet Domates	5 gr. Yaş Maya ve 100 ml Su
1 gr. Kimyon	1 gr. Karabiber	1 gr. Kekik
Hazırlanışı: Öncelikle haşlanmış nohut bitkisel sıvıyağ ile kimyon, kekik, karabiber, pul biber sotelenir. Servis yapılacak olan tabağa önce lavaş ekmeği doğranır ve yerleştirilir. Sonra yeşil biber , domates ve soğanlar közlenir ve tabağa konulur. Sonrasında yoğurt ekmeklerin üzerine dökülür ve sotelenmiş nohutlarda eklenir ve tabak sunuma hazır hale gelmiş olur. Lavaş Hamuru: Şeker, maya ve su karıştırılarak maya aktif hale getirilir. Un ve tuz eklenerek hamur yapılır. Hamur biraz mayalandıktan sonra lavaş şekline getirilir ve pişirilir.		

Resim 2. Nohut İskender Kebabı



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Haşlanmış Nohut: 364 kalori Yeşil Biber: 24 kalori

Un: 728 kalori Fındık Yoğurdu: 700 kalori

Bitkisel Sıvıyağ: 884 kalori Soğan: 40 kalori

Şeker: 40 kalori Pul Biber: 32 kalori

Domates: 18 kalori Yaş Maya: 1 kalori

Kimyon: 4 kalori Karabiber: 3 kalori

Kekik: 3 kalori

Toplam 2841 kaloridir. 1 porsiyon nohut İskender kebabı ortalama 473,5 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 15. Fındık Yoğurtlu Nohut İskender Kebabı Tadım Puanları

FINDIK YOĞURTLU NOHUT İSKENDER KEBABI																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	23	18	22	20	16	20	15	15	25	18	19	20	15	15	15	19	18	17	18,33
TAT	20	16	20	20	18	19	20	15	20	16	18	18	16	16	14	17	16	15	17,44
PİŞİRME DURUMU	20	17	20	20	15	18	15	10	20	16	20	17	18	20	12	16	18	18	17,22
KIVAM	20	19	22	20	20	17	15	10	15	15	23	20	20	18	15	20	20	18	18,16
TOPLAM	83	70	84	80	69	74	65	50	80	65	80	75	69	69	56	72	72	68	71,16
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	20	16	15	15	18	17	20	23	25	18	22	19	15	18	15	20	20	15	18,38
ŞEKİL	15	18	10	10	16	14	20	22	20	14	21	20	10	18	18	15	15	15	16,16
SÜSLEME	20	19	10	15	15	19	20	21	20	18	23	18	15	18	20	20	15	15	17,83
GENEL GÖRÜNÜM	20	20	5	10	20	19	18	22	20	20	19	21	20	15	20	20	20	20	18,27
TOPLAM	75	73	40	50	69	69	78	88	85	70	85	78	60	69	73	75	70	65	70,66

Lezzet Boyutu: Lezzet boyutunun genel ortalaması $\bar{X} = 71,16$ olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Lezzet alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\bar{X} = 18,33$ ortalama ile koku boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\bar{X} = 17,22$ ortalama ile pişirme durumu boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilir.

- Koku alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 18,33'tür. Koku değerlendirmesinde dört panelistin düşük puan (15) vermesi, bu yönün iyileştirilmesi gerektiğine işaret edebilir.

- Tat alt boyutunda en düşük puan 14, en yüksek puan 20 olup, genel ortalama puanı 17,44'tür.

• Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 20 olup, genel ortalama puanı 17,22'dir. Bu oran, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir.

• Kıvam alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 23 olup, genel ortalama puanı 18,16'dır. Kıvam alt boyutu, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması $\overline{X}$ =70,66 olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Görünüm alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X}$ =18,38 ortalama ile renk boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X}$ = 16,16 ortalama ile şekil boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilir.

• Renk alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 18,38'dir. Renk değerlendirmesinde bazı panelistlerin düşük puan vermesi bu yönün iyileştirilmesi gerektiğini işaret edebilir.

• Şekil alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 22 olup, genel ortalama puanı 16,16'dır.

• Süsleme alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 23 olup, genel ortalama puanı 17,83'tür.

• Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 5, en yüksek puan 22 olup, genel ortalama puanı 18,27'dir.

Tablo 16. Fındık Yoğurtlu Haydari

6 porsiyon için:	
350 gr. Fındık Yoğurdu	100 gr. Fındık Peyniri
2 Diş Sarımsak	10 gr. Tuz
30 gr. Kuru Nane	50 ml Bitkisel Sıvıyağ
Hazırlanışı: Sarımsaklar ezilir, peynir ve yoğurt iyice karıştırılarak yoğunlaştırılır ve sarımsaklar eklenir. Sıvıyağ iyice ısıtılır ve nane eklenerek ocaktan alınır. Yoğurtlu karışıma eklenir ve servise hazır hale getirilir.	

Resim 3. Haydari



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir

Fındık Yoğurdu: 490 kalori Kuru Nane: 105 kalori

Fındık Peyniri: 320 kalori Sarımsak: 8 kalori

Bitkisel Sıvıyağ: 442 kalori

Toplam 1365 kaloridir. 1 porsiyon haydari ortalama 227,5 kalori olarak hesaplanmıştır

Tablo 17. Fındık Yoğurtlu Haydari Tadım Puanları

FINDIK YOĞURTLU HAYDARİ																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	15	22	20	24	20	20	25	15	15	15	20	20	15	15	20	20	20	15	18,66
TAT	25	25	15	24	20	15	25	10	10	20	25	20	20	20	15	20	25	20	19,66
PİŞİRME	20	25	20	23	20	20	25	15	15	15	20	20	20	15	20	20	20	20	19,61
KIVAM	20	23	20	24	20	20	20	20	10	15	20	15	20	20	20	20	20	20	19,27
TOPLAM	80	95	75	95	80	75	95	60	50	65	85	75	75	70	75	80	85	75	77,22
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	15	25	20	25	20	15	25	15	15	20	20	15	15	15	20	20	25	20	19,16
ŞEKİL	15	25	20	25	25	20	20	15	10	25	25	20	20	15	15	20	20	20	19,72
SÜSLEME	20	20	20	25	25	20	25	15	15	25	25	20	20	15	20	20	25	20	20,83
GENEL GÖRÜNÜM	10	25	20	25	20	20	25	15	15	25	25	20	20	20	15	20	20	15	19,72
TOPLAM	60	95	80	100	90	75	95	60	55	95	95	75	75	65	70	80	90	75	79,44

Lezzet Boyutu: Lezzet boyutunun genel ortalaması $\bar{X} = 77,22$ olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Lezzet alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut, $\bar{X} = 19,66$ ortalama ile tat boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\bar{X} = 18,66$ ortalama ile koku

boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilir.

- Koku alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 18,66'dır. Koku değerlendirmesinde dört panelistin düşük puan (15) vermesi, bu yönün iyileştirilmesi gerektiğine işaret edebilir.

- Tat alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,66'dır.

- Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,61'dir. Bu oran, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir.

- Kıvam alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 24 olup, genel ortalama puanı 19,27'dir. Kıvam alt boyutu, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması$\overline{X} = 79{,}44$ olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Görünüm alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 20{,}83$ ortalama ile süsleme boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 19{,}16$ ortalama ile renk boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilir.

- Renk alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,16'dır. Renk değerlendirmesinde birkaç panelistin düşük puan vermesi, bu yönün iyileştirilmesi gerektiğini işaret edebilir.

- Şekil alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,72'dir.

- Süsleme alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,83'tür.

- Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,72'dir.

Tablo 18. Pembe Sultan

6 porsiyon için:		
350 gr. Fındık Yoğurdu		2 adet Mor Pancar Turşusu
2 Diş Sarımsak	5 gr. Tuz	
100 gr. Fındık Peyniri	5 gr. Esmer Şeker	
Hazırlanış: Sarımsaklar ezilerek yoğurt, peynir, tuz ve şeker ile birleştirilir. Sonrasında rendelenen turşular ilave edilir ve servise hazır hale getirilir.		

Resim 4. Pembe Sultan



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir

Fındık Yoğurdu: 490 kalori Fındık Peyniri: 320 kalori

Mor Pancar Turşusu: 20 kalori Esmer Şeker: 20 kalori

Sarımsak: 8 kalori

Toplam 858 kaloridir. 1 porsiyon pembe sultan ortalama 143 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 19. Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan Tadım Puanları

FINDIK YOĞURTLU PEMBE SULTAN																			
LEZZET KRİTERLER																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	22	25	20	20	24	20	20	22	25	25	20	20	25	20	25	20	20	25	22,11
TAT	23	20	20	15	25	25	15	23	20	25	20	25	25	20	20	20	20	20	21,16
PİŞİRME DURUMU	25	15	20	15	23	20	20	20	25	25	20	20	20	20	25	20	15	20	20,44
KIVAM	20	20	20	25	24	25	15	24	25	20	20	20	20	20	25	15	15	20	20,72
TOPLAM	90	80	80	75	96	90	70	89	95	95	80	85	90	80	95	75	70	85	84,44

Tablo 19 (Devam). Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan Tadım Puanları

FINDIK YOĞURTLU PEMBE SULTAN																			
GÖRÜNÜM KRTERLERİ																			
RENK	20	15	15	15	25	20	20	25	20	25	20	20	25	25	25	25	25	20	21,38
ŞEKİL	15	15	20	20	25	15	20	22	15	25	20	20	20	25	20	22	25	20	20,22
SÜSLEME	10	15	15	15	25	20	20	22	20	21	20	15	20	25	25	25	25	20	19,88
GENEL GÖRÜNÜM	10	10	5	10	20	20	15	22	15	25	15	20	20	20	20	25	20	25	17,61
TOPLAMA	55	55	55	60	95	75	75	91	70	96	75	75	85	95	90	97	95	85	79,11

Lezzet Boyutu: Lezzet boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 84,44$ olup, bu oran (81-100 puan arası "çok iyi") ölçek değerlemesine göre çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Lezzet alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 22,11$ ortalama ile koku boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 20,44$ ortalama ile pişirme durumu boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası "iyi") iyi olarak değerlendirilebilir.

- Koku alt boyutunda en düşük puan 20, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 22,11'dir. Koku boyutu değerlendirmesi ölçek değerlemesine göre çok iyi olarak nitelendirilmektedir.

- Tat alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,16'dır.

- Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,44'tür. Panelistler arasında bu kritere düşük puan verenlerin sayısı, bu boyutun iyileştirilmesi gerektiğine işaret edebilir.

- Kıvam alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,72'dir. Bu oran, ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilmektedir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 79,11$ olup, bu oran (61-80 puan arası "iyi") ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Görünüm alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 21,38$ ortalama ile renk boyutuyken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut, $\overline{X} = 17,61$ ortalama ile genel görünüm boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre iyi olarak nitelendirilebilir.

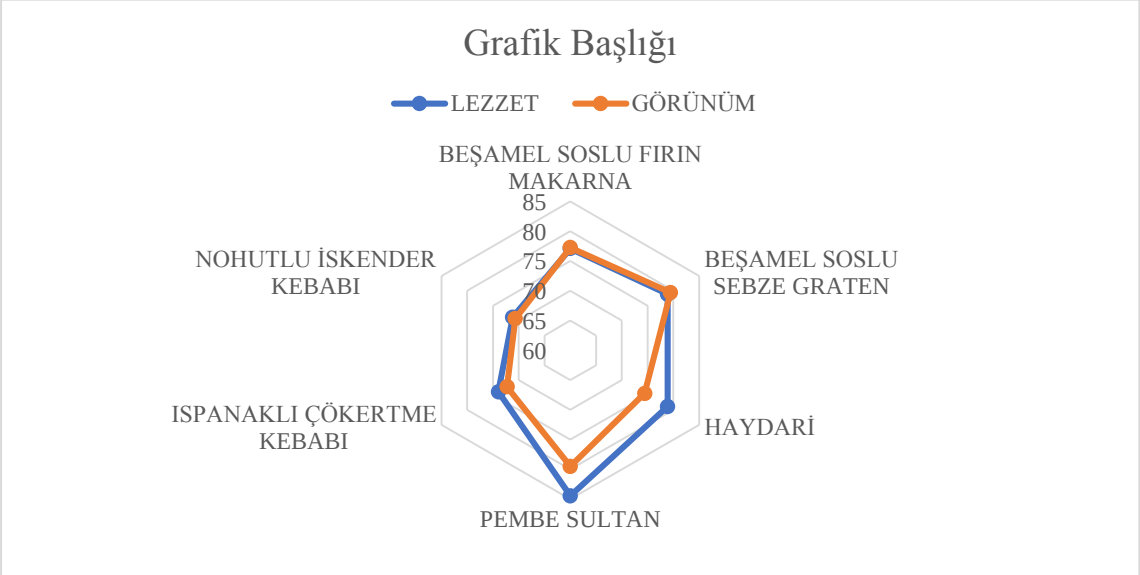
- Renk alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,38'dir.

• Şekil alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,22'dir.

• Süsleme alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,88'dir.

• Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 5, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 17,61'dir. Bazı panelistlerin bu boyuta düşük puan vermesi, genel görünüm açısından iyileştirme alanlarının bulunduğunu işaret edebilir.

Şekil 1. Arasıcak, Anayemek Ve Mezelerin Lezzet ve Görünüm Boyutları Grafiği



Yukarıdaki tablolarda verilen analiz sonuçları grafik şeklinde aşağıda verilmiştir.

Örümcek ağı grafiği incelendiğinde,

• Başamel Soslu Fırın Makarnanın lezzet boyutu 77,11, görünüp boyutu 77,27 aritmetik ortalamaya,

• Beşamel Soslu Sebze Gratenin lezzet boyutu 78,88, görünüm boyutunun 77,55 aritmetik ortalamaya,

• Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabının lezzet boyutunun 73,94, görünüm boyutunun 72,27 aritmetik ortalamaya,

• Fındık Yoğurtlu Nohut İskender Kebabının lezzet boyutunun 71,16, görünüm boyutunun 70,66 aritmrtik ortalamaya,

• Fındık Yoğurtlu Haydarinin lezzet boyutunun 77,22 görünüm boyutunun 79,44 aritmetik ortalamaya,

• Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan mezesinin lezzet boyutunun 84,44, görünüm boyutunun 79,11 aritmetik ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen sonuçlar, Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir? Sorularına cevap niteliğindedir. Sonuçlara göre mezelerin (61-80 iyi) aralığında aritmetik ortalamaya sahip olması beğenirlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

5.2.2. Çorbalar Reçeteleri ve Verilerinin Analizi

Tablo 20. Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası

6 porsiyon için:	
200 gr. Fındık Yoğurdu	50 gr. Pirinç
50 gr. Un	500 ml Su
10 gr. Tuz	10 gr. Nane
50 ml Bitkisel Sıvıyağ	
Hazırlanışı: uygun bir tencereye su ve pirinç alınarak kaynatma işlemi gerçekleştirilip pirinç pişirilir. Daha sonra yoğurt, un ve tuz karıştırılarak kaynamakta olan pirince etkilenir. Bu karışım kaynatıldıktan sonra porsiyonlanıp servise hazır hale getirilir. Sıvıyağ ile nane kaynatılarak porsiyonlanmış çorbanın üzerine eklenir ve daha sonra servis edilir.	

Resim 5. Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Fındık yoğurdu (araştırmacı tarafından üretimi yapılan): 188 kalori

Pirinç: 180 kalori Nane: 3 kalori

Un: 182 kalori Bitkisel sıvıyağ: 441 kalori

toplam kalori 994 olarak hesaplanmıştır. 1 porsiyon çorba ise ortalama 166 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 21. Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası Tadım Puanları

FINDIK YOĞURTLU YAYLA ÇORBA																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	25	15	10	25	24	20	25	25	25	25	20	15	15	15	20	20	15	15	19,66
TAT	25	20	15	25	25	20	25	25	20	20	20	20	15	20	15	15	15	15	19,72
PİŞİRME DURUMU	25	20	15	25	25	25	25	25	20	20	15	15	15	15	15	20	15	15	19,44
KIVAM	22	20	25	20	25	25	20	25	20	15	15	15	15	15	15	15	20	15	19
TOPLAM	97	75	65	95	99	90	95	100	85	80	70	65	60	65	65	70	65	60	77,83
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	15	15	25	25	20	25	25	25	20	20	20	15	15	15	15	15	20	19,72
ŞEKİL	25	15	25	20	25	20	25	25	25	20	20	20	15	15	15	15	20	15	20
SÜSLEME	22	20	15	20	25	20	20	25	25	20	15	20	15	15	15	15	20	20	19,27
GENEL GÖRÜNÜM	23	20	20	25	25	20	25	25	20	20	20	20	15	20	15	15	20	15	20,16
TOPLAM	95	70	75	90	100	80	95	100	95	80	75	80	60	65	60	60	75	70	79,16

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterlerine göre toplam ortalaması $\bar{X} = 77{,}83$ olup, bu sonuç ölçek değerlendirmesinde (61-80 puan arası "iyi") iyi olarak nitelendirilebilir. Lezzet alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\bar{X} = 19{,}72$ ile tat boyutu iken, en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\bar{X} = 19$ ile kıvam boyutudur.

- Koku kriterinde en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 19,66'dır. Bu değer ölçek değerlendirmesinde iyi olarak sınıflandırılır.

- Tat kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 19,72'dir. Panelistlerin tat konusundaki memnuniyeti genel olarak iyidir.

- Pişirme durumu kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 19,44'tür. Bu değer, yemeğin pişirme süreci hakkında genel bir memnuniyet olduğunu göstermektedir.

- Kıvam kriterinde ise en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 19'dur. Bu değer kıvam konusunda iyileştirme potansiyelini göstermektedir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterlerine göre genel ortalama $\overline{X} = 79{,}16$ olup, bu sonuç ölçek değerlendirmesinde (61-80 puan arası "iyi") iyi olarak nitelendirilir. Görünüm alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X} = 20{,}16$ ile genel görünüm boyutudur.

- Renk kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 19,72'dir. Bu sonuç, rengin genel olarak iyi algılandığını gösterir.

- Şekil kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 20'dir. Şekil açısından katılımcılar olumlu değerlendirme yapmıştır.

- Süsleme kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 19,27'dir. Bu oran, süslemenin iyileştirme alanı olduğunu gösterir.

- Genel görünüm kriterinde ise en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 20,16'dır. Bu sonuç, genel görünümün iyi algılandığını ifade eder.

Tablo 22. Tarhana Çorbası

6 porsiyon için:		
200 gr. Fındık Yoğurdu	2 Diş Sarımsak	30 gr. Domates Salçası
1 Adet Domates	5 gr. Kuru Nane	5 gr. Kekik veya Tarhun
1 Adet Kapya Biber	100 gr. Un	15 gr. Tuz
½ Demet Maydanoz	10 gr. Pul Biber	50 ml Bitkisel Sıvıyağ
Hazırlanışı: bitkisel sıvı yağ uygun bir tencereye alınarak üzerine un eklenerek kavurma işlemi gerçekleştirilir. Daha sonra geriye kalan bütün malzemeler küp şeklinde doğranıp üzerine eklenir. Bütün sebzeler özelleşmiş bir şekilde pişirildikten sonra blender ile çorba çekilir. Daha sonra porsiyonlama işlemi gerçekleştirilir ve servis edilir.		

Tarhana çorbasının bu şekilde yapılmasına neden olan şey ise taze ürünler kullanılarak yapılmak istenmesidir. Fermente olmayan sebzelerin ve ürünlerin besin değerlerini kaybetmeden kullanılmak istenmesidir.

Resim 6. Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Fındık yoğurdu: 188 kalori Un: 364 kalori

Sarımsak: 9 kalori Maydanoz: 11 kalori

Domates salçası: 24 kalori Kapya biber: 30 kalori

Domates: 22 kalori Pul biber: 32 kalori

Kuru nane: 14 kalori Kekik veya tarhun: 14 kalori

Bitkisel sıvıyağ: 441 kalori

toplam kalori 1149 olarak hesaplanmıştır. 1 porsiyon tarhana çorbası ise ortalama 191.5 kaloridir.

Tablo 23. Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası Tadım Puanları

FINDIK YOĞURTLU TARHANA ÇORBA																			
LEZZET KRİTERLERİ																			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	25	25	25	20	25	25	20	20	20	20	20	25	20	15	20	15	15	15	20,55
TAT	22	20	22	18	20	25	15	15	25	20	25	20	15	15	20	15	15	15	19
PİŞİRME	23	25	24	18	25	25	20	20	25	20	20	25	20	15	20	15	15	15	20,55
KIVAM	25	25	23	18	25	25	20	15	25	25	25	20	15	15	15	20	20	15	20,61
TOPLAM	95	95	94	74	95	100	75	70	95	85	90	90	70	60	75	65	65	60	80,72
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	25	25	20	20	25	20	25	20	15	20	20	20	15	15	15	20	15	20
ŞEKİL	25	20	24	18	25	25	20	20	20	25	20	15	15	20	20	20	15	15	20,11
SÜSLEME	25	20	24	18	20	25	20	20	20	15	20	20	15	15	20	20	15	15	19,27
GENEL GÖRÜNÜM	25	25	24	18	25	25	15	20	25	20	20	20	20	15	15	20	15	20	20,38
TOPLAMA	100	90	97	74	90	100	75	85	85	75	80	75	70	65	70	75	65	65	79,77

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterlerine göre toplam ortalama $\overline{X} = 80{,}72$ olup, bu sonuç (61-80 puan aralığı "iyi" olarak değerlendirildiğinde) iyi seviyesindedir. Lezzet alt boyutları arasında en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X} = 20{,}61$ ile kıvam olurken, en düşük ortalama ise $\overline{X} = 19$ ile tat boyutundadır.

- Koku kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 20,55'tir. Bu değer, yemeğin kokusunun genel olarak beğenildiğini göstermektedir.

- Tat kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 19'dur. Tat boyutunda bazı panelistlerden daha düşük puanlar gelmiş olup, bu alanda iyileştirme potansiyeli bulunmaktadır.

• Pişirme durumu kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 20,55'tir. Çorbanın pişirilme sürecine dair genel memnuniyet olduğu söylenebilir.

• Kıvam kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,61'dir. Kıvam açısından çorbanın oldukça iyi değerlendirildiği görülmektedir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterlerine göre genel ortalama $\overline{X} = 79{,}77$ olup, bu sonuç ölçek değerlendirmesine göre iyi seviyesindedir. Görünüm alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X} = 20{,}38$ ile genel görünüm olurken, en düşük ortalama $\overline{X} = 19{,}27$ ile süsleme boyutundadır.

• Renk kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 20'dir. Çorbanın rengi, panelistlerden genel olarak olumlu bir değerlendirme almıştır.

• Şekil kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 20,11'dir. Çorbanın şekil açısından iyi bulunduğu görülmektedir.

• Süsleme kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 19,27'dir. Süsleme açısından düşük puan veren bazı panelistler olmuştur ve bu alanın geliştirilmesi önerilebilir.

• Genel görünüm kriterinde ise en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama puan 20,38'dir. Genel görünümde çorbanın olumlu bir değerlendirme aldığı söylenebilir.

Tablo 24. Fındık Yoğurtlu Ayran Aşı Çorbası

6 porsiyon için:	
50 gr. Buğday	400 gr. Fındık Yoğurdu
50 gr. Nohut	15 gr. Tuz
50 gr. Kuru Fasulye	10 gr. Kuru Nane
Hazırlanışı: buğday, nohut, kuru fasulye 12 saat önceden ıslatılarak yumuşatma işlemi gerçekleştirilir. Yumuşatma işlemi gerçekleştirilen bakliyatlar pişene kadar kaynatılır. Pişirilen bakliyatlar uygun bir tencere içerisinde suları ile karıştırılır. Daha sonra tüketilmek istenilen sıcaklığa gelene kadar soğutma işlemi gerçekleştirilir. Ve sonrasında tuz, nane ve yoğurt içerisine karıştırılıp porsiyonlara bölünür ve servis edilir.	

Resim 7. Fındık Yoğurtlu Ayranaşı Çorbası



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Buğday: 180 kalori Kuru nane: 27 kalori

Fındık yoğurdu: 376 kalori Kuru fasulye: 168 kalori

Nohut: 164 kalori

toplam kalori 915 olarak hesaplanmıştır. 1 porsiyon ayranaşı çorbası ise ortalama 152.5 kaloridir.

Tablo 25. Fındık Yoğurtlu Ayranaşı Çorbası Tadım Puanları

FINDIK YOĞURTLU AYRANAŞI ÇORBASI																			
LEZZET KRİTERLERİ																			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	25	15	15	25	25	20	25	25	25	20	20	20	15	15	15	15	15	20	19,72
TAT	25	15	25	20	25	20	25	20	25	20	20	20	15	15	15	15	20	15	19,72
PİŞİRME DURUMU	22	20	15	20	20	20	20	25	25	20	15	20	15	15	15	15	20	20	19
KIVAM	23	20	20	25	25	20	25	25	20	20	20	20	15	20	15	15	20	15	20,16
TOPLAM	95	70	75	90	95	80	95	95	95	80	75	80	60	65	60	60	75	70	78,61
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	15	10	25	24	20	25	25	25	25	20	15	15	15	20	20	15	15	19,66
ŞEKİL	25	20	15	25	25	20	25	25	20	20	20	20	15	20	15	15	15	15	19,72
SÜSLEME	25	20	15	25	25	25	25	25	20	20	15	15	15	15	15	20	15	15	19,44
GENEL GÖRÜNÜM	22	20	25	20	25	25	20	25	20	15	15	15	15	15	15	15	20	15	19
TOPLAM	97	75	65	95	99	90	95	100	85	80	70	65	60	65	65	70	65	60	77,83

Lezzet Boyutu: Lezzet genel anlamda $\overline{X} = 78{,}61$ olup, bu oran (61-80 puan arası iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Lezzet alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X} = 20{,}16$ ile kıvam boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\overline{X} = 19$ ile pişirme durumu boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlerine göre (16-20 puan arası iyi) olarak kabul edilebilir.

• Koku: Koku alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,72'dir. Koku değerlendirmesinde yedi panelistin düşük puan (15) vermesi, bu kriterin daha iyi hale getirilebileceğini işaret edebilir.

• Tat: Tat alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,72'dir. Tat kriteri, lezzet boyutunda ortalamayı destekleyerek iyi olarak değerlendirilmiştir.

• Pişirme Durumu: Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19'dur. Bu oran iyi olarak kabul edilmektedir.

• Kıvam: Kıvam alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,16'dır. Lezzet boyutları arasında en yüksek ortalamaya sahip olup, kıvam açısından çorbanın iyi seviyede olduğu görülmektedir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 77{,}83$ olup, bu oran (61-80 puan arası iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilir. Görünüm alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X} = 19{,}72$ ile şekil boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\overline{X} = 19{,}44$ ile süsleme boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlerine göre (16-20 puan arası iyi) olarak kabul edilebilir.

• Renk: Renk kriterinde en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,66'dır. Yedi panelistin düşük puan (15) vermesi, renk kriterinde iyileştirme yapılabileceğini göstermektedir.

• Şekil: Şekil alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı $\bar{X}=19{,}72$'dir. Şekil kriteri, görünüm boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahiptir.

• Süsleme: Süsleme alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,44'tür. Bu kriter iyi olarak değerlendirilmiştir.

• Genel Görünüm: Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19'dur.

Tablo 26. Fındık Sütlü Sebze Çorbası

6 porsiyon için:			
1 Adet Kereviz	1 Adet Kabak	50 gr. Un	500 ml Fındık Sütü
1 Adet Havuç	1 Adet Soğan	100 ml Sıvıyağ	500 ml Su
1 Adet Patates	2 Diş Sarımsak	20 gr. Tuz	½ Demet Dereotu
Hazırlanışı: Sıvıyağ tencerenin içerisine alınarak ocakta ısıtılır üzerine un ilave edilerek kavurma işlemi gerçekleştirilir sonrasında süt ve su ilave edilerek karıştırılır. Karıştırılan malzemeler kaynamaya başladıktan sonra sebzeler uygun boyutlarda kesilerek tencereye eklenir. Sebzeler piştikten sonra tuzu ilave edilir ve 2 dakika daha kaynadıktan sonra ocaktan alınır.			

Resim 8. Fındık Sütlü Sebze Çorbası



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Kereviz: 42 kalori Sarımsak: 9 kalori

Kabak: 33 kalori Havuç: 25 kalori

Un: 182 kalori Soğan: 44 kalori

Fındık sütü: 130 kalori Sıvıyağ: 884 kalori

Patates: 77 kalori Dereotu: 4 kalori

olarak hesaplanmıştır ve toplam 1430 kalori çıkmıştır. 1 porsiyon çorba ortalama 238 kaloridir.

Tablo 27. Fındık Sütlü Sebze Çorbası Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ SEBZE ÇORBA																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\overline{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	22	25	20	20	24	20	20	22	25	25	20	20	25	20	25	20	20	25	22,11
TAT	23	20	20	15	25	25	15	23	20	25	20	25	25	20	20	20	20	20	21,16
PİŞİRME DURUMU	25	15	20	15	23	20	20	20	25	25	20	20	20	20	25	20	15	20	20,44
KIVAM	20	20	20	25	24	25	15	24	25	20	20	20	20	20	25	15	15	20	20,72
TOPLAM	90	80	80	75	96	90	70	89	95	95	80	85	90	80	95	75	70	85	84,44
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	20	20	20	25	20	20	25	25	25	20	25	25	20	25	20	15	20	21,94
ŞEKİL	23	20	25	25	25	25	20	24	20	25	20	20	20	20	20	20	20	20	21,77
SÜSLEME	22	25	25	25	25	25	20	25	25	25	20	20	20	20	25	15	20	20	22,33
GENEL GÖRÜNÜM	22	20	20	20	25	25	20	25	25	20	20	20	25	25	20	20	20	25	22,05
TOPLAM	92	85	90	90	100	95	80	99	95	95	80	85	90	85	90	75	75	85	88,11

Lezzet Boyutu: Lezzet boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 84{,}44$ olup, bu oran (61-80 puan arası iyi) ölçek değerlemesine göre iyi olarak değerlendirilir. Lezzet alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X} = 20{,}72$ ile kıvam boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\overline{X} = 20{,}44$ ile pişirme durumu boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

- Koku: Panelistlerin koku kriterine verdikleri puanlar 20 ile 25 arasında değişmiş olup, genel ortalama puanı 22,11'dir. Koku değerlendirmesinde çorbanın kokusu oldukça olumlu değerlendirilmiştir.

- Tat: Tat kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan ise 25 olup, genel ortalama puanı 21,16'dır. Tat kriteri de iyi seviyede değerlendirilmiştir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu alt boyutuna yönelik en düşük puan 15 iken en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,44'dür. Pişirme durumu iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Kıvam: Kıvam kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan ise 25 olup, genel ortalama puanı 20,72'dir. Bu boyut çorbanın en beğenilen lezzet kriterlerinden biridir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 88{,}11$ olup, bu oran (81-100 puan arası çok iyi) ölçek değerlemesine göre çok iyi olarak değerlendirilir.

Görünüm alt boyutları içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X} = 22{,}33$ ortalama ile süsleme boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\overline{X} = 21{,}77$ ile şekil boyutudur. Bu oranlar ölçek değerlemesine göre (16-20 puan arası iyi) iyi olarak değerlendirilir.

- Renk: Renk kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,94'tür. Çorbanın rengi olumlu değerlendirilmiştir.

- Şekil: Şekil alt boyutunda en düşük puan 20, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,77'dir. Şekil açısından iyi seviyede bulunmuştur.

- Süsleme: Süsleme kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 22,33'tür. Çorbanın süslemesi en yüksek beğeni alan görünüm kriteridir.

- Genel Görünüm: Genel görünüm boyutunda en düşük puan 20, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 22,05'tir.

Tablo 28. Şehriyeli Süt Çorbası

6 porsiyon için:		
1 lt. Fındık Sütü	100 gr. Un	10 gr. Tuz
100 gr. Tel Şehriye	100 ml Bitkisel Sıvıyağ	5 gr. Karabiber
Hazırlanışı: Yağ tencerenin içerisine alınarak ocağa konulur. Yağ ısıtıldıktan sonra un ilave edilerek kavurma işlemi gerçekleştirilir. Sonrasında süt ilave edilerek açma işlemi gerçekleştirilir. Kaynama noktasına gelmeden şehriyesi, tuz ve karabiber eklenir. Kaynama işlemi gerçekleştikten sonra servise hazır hale gelir.		

Resim 9. Fındık Sütlü Şehriyeli Süt Çorbası



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Fındık sütü: 520 kalori Bitkisel sıvıyağ: 884 kalori

Un: 364 kalori Karabiber: 16 kalori

Tel şehriye: 367 kalori

Toplam 2151 kaloridir. 1 porsiyon çorba ortalama 358.5 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 29. Fındık Sütlü Şehriyeli Süt Çorbası Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ ŞEHRİYELİ SÜT ÇORBA																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	20	20	23	20	20	20	25	25	20	25	20	20	20	20	15	15	20	20	20,44
TAT	25	20	23	20	15	25	20	25	20	20	25	20	20	20	15	20	20	20	20,72
PİŞİRME DURUMU	22	25	25	20	20	25	25	20	25	25	20	20	20	20	20	20	20	20	21,77
KIVAM	23	20	24	20	20	25	25	25	25	20	25	20	20	25	20	20	20	20	22,05
TOPLAM	90	85	95	80	75	95	95	95	90	90	90	80	80	85	70	75	80	80	85
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	20	20	25	20	20	25	25	25	20	15	20	25	25	15	20	20	20	20	21,11
ŞEKİL	22	20	25	20	20	25	25	20	20	20	20	20	20	20	15	15	20	20	20,38
SÜSLEME	22	20	24	15	20	20	20	20	20	20	20	25	25	20	20	15	20	20	20,33
GENEL GÖRÜNÜM	21	25	25	20	20	25	20	20	20	20	25	25	20	20	20	20	20	25	21,72
TOPLAM	85	85	99	75	80	95	90	85	80	75	85	95	90	75	75	70	80	85	83,55

Lezzet Boyutu: Lezzet genel ortalaması $\bar{X} = 85$ olup, bu oran (81-100 puan arası çok iyi) ölçek değerlerine göre "çok iyi" olarak değerlendirilmektedir. Lezzet alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\bar{X} = 22{,}05$ ile kıvam boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\bar{X} = 20{,}44$ ile koku boyutudur. Bu oranlar, lezzet açısından değerlendirilirken (16-20 puan arası iyi) olarak kabul edilir.

- Koku: Koku alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,44'tür. Çorbanın kokusu panelistler tarafından "iyi" olarak değerlendirilmiştir.

- Tat: Tat alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,72'dir. Bu oran çorbanın tadının "iyi" ile "çok iyi" arasında kabul edildiğini göstermektedir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 20, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,77'dir. Pişirme süresi açısından çorbanın "çok iyi" seviyesinde olduğu görülmektedir.

- Kıvam: Kıvam alt boyutunda en düşük puan 20, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 22,05'tir. Kıvam açısından çorba "çok iyi" olarak değerlendirilmiştir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması $\bar{X} = 83{,}55$ olup, bu oran (81-100 puan arası çok iyi) ölçek değerlerine göre çok iyi olarak değerlendirilir. Görünüm

alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X}$ =21,72 ile genel görünüm boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\overline{X}$ =20,33 ile süsleme boyutudur. Bu oranlar, görünüm açısından değerlendirilirken (16-20 puan arası iyi) ile çok iyi arasında kabul edilmektedir.

- Renk: Renk kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,11'dir. Çorbanın rengi açısından genel olarak "çok iyi" seviyesinde olduğu anlaşılmaktadır.

- Şekil: Şekil alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,38'dir. Şekil açısından çorbanın "iyi" ile "çok iyi" seviyesinde değerlendirildiği görülmektedir.

- Süsleme: Süsleme alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,33'tür. Süsleme kriteri de görünüm açısından "iyi" ile "çok iyi" arasında bir değerlendirmeye sahiptir.

- Genel Görünüm: Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 20, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,72'dir. Genel görünüm, çorbanın görünüm boyutunda en yüksek puanı alarak " çok iyi" seviyede kabul edilmiştir.

Şekil 2. Çorbaların Lezzet ve Görünüm Ana Boyutları Grafiği



Yukarıdaki tablolarda verilen analiz sonuçları örümcek ağı grafiği şeklinde verilmiştir.

Örümcek ağı grafiği incelendiğinde iki ana değerlendirme kriteri olan lezzet ve görünüm, her bir çorba için ayrı ayrı puanlanmış ve grafik üzerinde gösterilmiştir.

- Fındık yoğurtlu yayla çorbası lezzet boyutu 77,83, görünüm boyutunun 79,16 aritmetik ortalamaya

- Fındık yoğurtlu tarhana çorbasının lezzet boyutu 80,72, görünüm boyutu 79,77 aritmetik ortalamaya

- Fındık yoğurtlu ayran aşı çorbasının lezzet boyutu 78,61, görünüm boyutu 77,83 aritmetik ortalamaya

- Fındık sütlü sebze çorbasının lezzet boyutu 84,44, görünüm boyutu 88,11 aritmetik ortalamaya

- Şehriyeli fındık sütlü süt çorbasının lezzet boyutu 85, görünüm boyutu 83,55 aritmetik ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen sonuçlar, Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir? Sorularına cevap niteliğindedir. Sonuçlara göre mezelerin (61-80 iyi) ve (81-100 çok iyi) aralığında aritmetik ortalamaya sahip olması beğenirlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

5.2.3. İçecek Reçeteleri ve Verilerinin Analizi

Tablo 30. Kivili Muzlu Smoothie

6 porsiyon için:	
150 gr. Muz	200 gr. Fındık Yoğurdu
150 gr. Kivi	100 gr. Esmer Şeker
100 ml Fındık Sütü	100 gr. Fındık Posası
Hazırlanışı: Bütün malzemeler karıştırılarak blender da 3 dk. Çekilir ve sonrasında porsiyonlama işlemi yapılarak servis edilir.	

Resim 10. Kivili Muzlu Smoothie



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Muz: 135 kalori Kivi: 75 kalori

Fındık yoğurdu: 188 kalori Fındık sütü: 52 kalori

Esmer şeker: 387 kalori Fındık posası: 460 kalori

Toplam 1297 kaloridir. 1 porsiyon smoothie ortalama 216 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 31. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Kivili Muzlu Smoothie Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ VE YOĞURTLU KİVİLİ MUZLU SMOOTHİE																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	20	15	24	25	20	25	20	20	20	25	25	20	20	20	15	20	20	20	20,77
TAT	20	20	24	25	15	25	20	20	20	20	25	20	25	15	20	25	20	20	21,05
PİŞİRME	20	25	24	20	15	25	20	25	20	25	20	25	20	20	15	20	20	25	21,33
KIVAM	23	20	24	20	15	25	20	20	15	20	20	25	20	20	20	20	20	20	20,38
TOPLAM	83	80	96	90	65	100	80	85	75	90	90	90	85	75	70	85	80	85	83,55
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	20	20	24	25	20	25	20	15	20	25	20	25	20	20	20	20	20	25	21,33
ŞEKİL	25	20	24	20	20	20	20	15	20	20	20	25	20	20	20	20	20	20	20,5
SÜSLEME	23	15	24	20	15	20	20	10	20	25	20	20	20	20	20	20	20	20	19,55
GENEL GÖRÜNÜM	22	20	24	20	20	25	20	15	20	20	25	20	20	20	15	25	20	20	20,61
TOPLAM	90	75	96	85	75	90	80	55	80	90	85	90	80	80	75	85	80	85	82

Lezzet Boyutu: Lezzet genel ortalaması $\bar{X} = 83{,}55$ olup, bu oran (81-100 puan arası çok iyi) ölçek değerlerine göre çok iyi olarak değerlendirilmiştir. Lezzet alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\bar{X} = 21{,}33$ ile pişirme durumu boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\bar{X} = 20{,}38$ ile kıvam boyutudur. Bu oranlar, lezzet açısından (16-20 puan arası iyi) ile (21-25 arası çok iyi) arasında bir değerlendirme sağlamaktadır.

- Koku: Koku alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,77'dir. Smoothie'nin kokusu genel olarak iyi ile çok iyi arasında değerlendirilmiştir.

- Tat: Tat alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,05'tir. Smoothie'nin tadı panelistler tarafından çok iyi olarak değerlendirilmiştir.

• Pişirme Durumu: Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,33'tür. Bu, pişirme sürecinin çok iyi seviyede kabul edildiğini gösterir.

• Kıvam: Kıvam alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,38'dir. Kıvam açısından smoothie'nin iyi ile çok iyi arasında olduğu gözlenmiştir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması$\overline{X} = 82$ olup, bu oran (81-100 puan arası çok iyi) ölçek değerlerine göre çok iyi olarak değerlendirilir. Görünüm alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut$\overline{X} = 21{,}33$ ile renk boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\overline{X} = 19{,}55$ ile süsleme boyutudur. Bu oranlar, görünüm açısından (16-20 puan arası iyi) ile (21-25 puan arası çok iyi) arasında bir değerlendirme sunmaktadır.

• Renk: Renk kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,33'tür. Smoothie'nin rengi, genel olarak çok iyi olarak değerlendirilmiştir.

• Şekil: Şekil alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,5'dir. Smoothie'nin şekli iyi ile çok iyi arasında değerlendirilmiştir.

• Süsleme: Süsleme alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,55'tir. Süsleme açısından smoothie iyi olarak değerlendirilmiştir.

• Genel Görünüm: Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama 20,61'dir. Bu, smoothie'nin genel görünümünün iyi ile çok iyi arasında kabul edildiğini gösterir.

Tablo 32. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie

6 porsiyon için:	
150 gr. Çilek	200 gr. Fındık Yoğurdu
150 gr. İncir	100 gr. Esmer Şeker
100 ml Fındık Sütü	100 gr. Fındık Posası
Hazırlanışı: Bütün malzemeler karıştırılarak blender da 3 dk. Çekilir ve sonrasında porsiyonlama işlemi yapılarak servis edilir.	

Resim 11. Çilekli İncirli Smoothie



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Çilek: 48 kalori İncir: 160 kalori

Fındık yoğurdu: 188 kalori Fındık sütü: 52 kalori

Esmer şeker: 387 kalori Fındık posası: 460 kalori

Toplam 1295 kaloridir.1 porsiyon smoothie ortalama 216 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 33. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ VE YOĞURTLU ÇİLEKLİ İNCİRLİ SMOOTHİE																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	25	20	24	25	20	25	20	20	20	25	20	20	20	25	20	20	20	20	21,61
TAT	25	20	24	20	20	25	15	15	20	10	25	20	20	20	20	20	20	20	19,94
PİŞİRME DURUMU	25	25	24	20	20	25	15	20	20	25	20	20	20	20	25	20	20	25	21,61
KIVAM	25	20	23	18	15	20	20	15	20	10	20	20	20	20	25	20	20	20	19,5
TOPLAM	100	85	95	83	75	95	70	70	80	70	85	80	80	85	90	80	80	85	82,66
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	20	25	20	20	25	20	15	25	20	25	15	20	20	15	20	20	20	20,55
ŞEKİL	25	20	25	20	20	25	15	10	25	20	20	20	20	20	15	20	20	20	20
SÜSLEME	25	20	25	20	15	25	15	10	20	20	20	20	20	15	20	15	20	25	19,44
GENEL GÖRÜNÜM	25	20	25	20	20	25	15	10	20	20	25	20	20	15	20	15	20	25	20
TOPLAM	100	80	100	80	75	100	65	45	90	80	90	75	80	70	70	70	80	90	80

Lezzet Boyutu: Lezzet genel ortalaması $\bar{X}$ =82,66, (81-100 puan arası çok iyi) ölçek değerlerine göre çok iyi olarak değerlendirilmiştir. Lezzet alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyutlar $\bar{X}$ = 21,61 ile koku ve pişirme durumu boyutlarıdır; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\bar{X}$ = 19,5 ile kıvam boyutudur. Bu

oranlar, lezzet açısından (16-20 puan arası iyi) ile (21-25 arası çok iyi) arasında bir değerlendirme sağlamaktadır.

- Koku: Koku alt boyutunda en düşük puan 20, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,61'dir. Bu, smoothie'nin kokusunun çok iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Tat: Tat alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,94'tür. Tat boyutu, iyi ile çok iyi arasında değerlendirilmiştir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu alt boyutunda en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 21,61'dir. Bu, pişirme durumunun çok iyi seviyede kabul edildiğini gösterir.

- Kıvam: Kıvam alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,5'dir. Kıvam açısından smoothie'nin iyi ile çok iyi arasında olduğu gözlenmiştir.

Görünüm Boyutu: Görünüm boyutunun genel ortalaması $\overline{X} = 80$, (81-100 puan arası çok iyi) ölçek değerlerine göre çok iyi sınırına yakın olarak değerlendirilmiştir. Görünüm alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya sahip olan boyut $\overline{X} = 20{,}55$ ile renk boyutudur; en düşük ortalamaya sahip olan boyut ise $\overline{X} = 19{,}44$ ile süsleme boyutudur. Bu oranlar, görünüm açısından (16-20 puan arası iyi) ile (21-25 puan arası çok iyi) arasında bir değerlendirme sunmaktadır.

- Renk: Renk kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,55'tir. Smoothie'nin rengi, genel olarak iyi ile çok iyi arasında kabul edilmiştir.

- Şekil: Şekil alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20'dir. Smoothie'nin şekli, iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Süsleme: Süsleme alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 19,44'tür. Bu kriterde smoothie iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Genel Görünüm: Genel görünüm alt boyutunda en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20'dir. Bu, smoothie'nin genel görünümünün iyi olarak kabul edildiğini gösterir.

Tablo 34. Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie

6 porsiyon için:	
300 gr. Cennet Hurması	100 gr. Esmer Şeker
100 ml Fındık Sütü	100 gr. Fındık Posası
200 gr. Fındık Yoğurdu	
Hazırlanışı: Bütün malzemeler karıştırılarak blender da 3 dk. Çekilir ve sonrasında porsiyonlama işlemi yapılarak servis edilir.	

Resim 12. Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Trabzon hurması: 318 kalori Fındık sütü: 52 kalori

Esmer şeker: 387 kalori Fındık posası: 460 kalori

Fındık yoğurdu: 376 kalori

Toplam 1593 kaloridir. 1 porsiyon smoothie ortalama 265 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 35. Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ VE YOĞURTLU CENNET HURMALI SMOOTHİE																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	22	20	23	15	20	25	20	15	25	20	25	20	20	25	20	20	20	20	20,83
TAT	20	20	20	15	15	25	15	10	25	20	25	20	20	20	25	25	20	20	20
PİŞİRME DURUMU	20	25	20	15	20	25	15	10	20	25	20	25	20	20	20	25	25	20	20,55
KIVAM	20	20	20	10	15	20	15	15	15	20	20	25	25	20	20	20	20	20	18,88
TOPLAM	82	85	83	55	70	95	65	50	85	85	90	90	85	85	85	90	85	80	80,27
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	23	20	22	20	20	25	15	15	25	25	20	20	20	15	20	25	20	20	20,55
ŞEKİL	20	20	20	20	20	25	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	25	15	20
SÜSLEME	20	20	20	20	15	25	15	10	20	25	20	20	20	20	20	20	20	20	19,44
GENEL GÖRÜNÜM	20	20	22	20	20	25	15	10	15	20	25	20	15	20	20	25	20	20	19,55
TOPLAM	83	80	84	80	75	100	65	50	80	90	85	80	75	75	80	90	85	75	79,55

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterlerinin genel ortalaması $\overline{X} = 80,27$ olup (81-100 arası çok iyi olarak kabul edilir), smoothie lezzet açısından iyi ile çok iyi arasında değerlendirilmiştir. Lezzet alt kriterlerinde en yüksek puanı koku $\overline{X} = 20,83$ almışken, en düşük ortalamaya sahip boyut kıvam 18,88 olmuştur.

- Koku: En düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20,83'tür. Koku açısından smoothie çok iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Tat: En düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, genel ortalama puanı 20'dir. Bu, tat açısından smoothie'nin iyi olduğunu gösterir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu kriterinde en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,55'tir. Bu sonuç, pişirme durumunun çok iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Kıvam: Kıvam kriterinde en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, ortalama 18,88'dir, ki bu smoothie'nin kıvam açısından iyi kabul edildiğini gösterir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterlerinin genel ortalaması $\overline{X} = 79,55$ olup (81-100 arası çok iyi kabul edilir), görünüm boyutu iyi düzeyinde değerlendirilmiştir. Görünüm alt boyutları arasında en yüksek puanı $\overline{X} = 20,55$ ile renk almıştır, en düşük ortalama ise genel görünüm boyutunda $X^{-} = 19,55 \backslash overline\{X\} = 19,55 X = 19,55$ olarak hesaplanmıştır.

- Renk: En düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,55'tir. Bu, smoothie'nin renginin çok iyi olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

- Şekil: Şekil kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20'dir ve smoothie'nin şekli iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Süsleme: En düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, ortalama 19,44'tür. Süsleme açısından smoothie iyi olarak kabul edilmiştir.

- Genel Görünüm: Genel görünüm kriterinde en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, ortalama 19,55'tir. Bu sonuç genel görünümün iyi olduğunu gösterir.

Tablo 36. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie

6 porsiyon için:	
300 gr. Yaban Mersini	100 gr. Esmer Şeker
100 ml Fındık Sütü	100 gr. Fındık Posası
200 gr. Fındık Yoğurdu	
Hazırlanışı: Bütün malzemeler karıştırılarak blender da 3 dk. Çekilir ve sonrasında porsiyonlama işlemi yapılarak servis edilir.	

Resim 13. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Yaban mersini: 138 kalori Fındık posası: 460 kalori

Esmer şeker: 387 kalori Fındık sütü: 52 kalori

Fındık yoğurdu: 376 kalori

Toplam 1413 kaloridir. 1 porsiyon smoothie ortalama 235 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 37. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ VE YOĞURTLU YABAN MERSİNLİ SMOOTHİE																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	25	25	25	20	25	20	20	20	20	20	20	25	20	15	20	15	15	15	20,27
TAT	22	20	22	18	20	19	15	15	25	20	25	20	15	15	20	15	15	15	18,66
PİŞİRME DURUMU	23	25	24	18	25	16	20	20	25	20	20	25	20	15	20	15	15	15	20,05
KIVAM	25	25	23	18	25	20	20	15	25	25	25	20	15	15	15	20	20	15	20,33
TOPLAM	95	95	94	74	95	75	75	70	95	85	90	90	70	60	75	65	65	60	79,33
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	15	15	15	21	16	25	23	15	20	18	16	20	17	25	25	25	20	19,77
ŞEKİL	10	15	15	15	22	18	20	23	20	20	18	18	20	18	25	25	25	20	19,27
SÜSLEME	25	15	15	15	23	19	20	24	20	18	18	18	20	20	20	25	20	15	19,44
GENEL GÖRÜNÜM	15	15	10	20	25	20	20	23	15	20	20	20	20	20	20	20	25	20	19,33
TOPLAM	75	60	55	65	91	73	85	93	70	78	74	72	80	75	90	95	95	75	77,83

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterlerinde genel ortalama puan $\bar{X}$ =79,33 olup (81-100 arası çok iyi kabul edilir), bu smoothie lezzet açısından iyi düzeyde değerlendirilmiştir. Lezzet alt kriterlerinden en yüksek ortalamayı koku kriteri $\bar{X}$ =20,27 alırken, en düşük puanı tat kriteri $\bar{X}$ =18,66 almıştır.

• Koku: Koku puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 20,27'dir. Bu, smoothie'nin kokusunun çok iyi olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

• Tat: Tat kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 18,66'dir. Bu sonuç, tat açısından smoothie'nin iyi olduğunu göstermektedir.

• Pişirme Durumu: En düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,05'tir. Bu, pişirme durumunun çok iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

• Kıvam: Kıvamda puanlar 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 20,33'tür. Kıvam açısından smoothie çok iyi olarak değerlendirilmiştir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterlerinin genel ortalaması $\overline{X} = 77{,}83$ olup (81-100 arası çok iyi kabul edilir), görünüm açısından iyi olarak değerlendirilmiştir. Görünüm kriterlerinde en yüksek ortalamayı renk $\overline{X} = 19{,}77$ alırken, en düşük puan ortalaması genel görünüm $\overline{X} = 19{,}33$ kriterindedir.

• Renk: Renk puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 19,77'dir. Bu, smoothie'nin renginin iyi olduğunu göstermektedir.

• Şekil: Şekil kriterinde en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, ortalama 19,27'dir. Bu sonuç, smoothie'nin şeklinin iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

• Süsleme: En düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 19,44'tür, ki bu, süslemenin iyi olduğunu gösterir.

• Genel Görünüm: Genel görünüm kriterinde en düşük puan 10, en yüksek puan 25 olup, ortalama 19,33'tür. Bu sonuç genel görünüm açısından smoothie'nin iyi kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 38. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Meyveli Smoothie

6 porsiyon için:	
300 gr. Çarkıfelek Meyvesi Özü	200 gr. Fındık Yoğurdu
100 ml Fındık Sütü	100 gr. Fındık Posası
100 gr. Esmer Şeker	
Hazırlanışı: Bütün malzemeler karıştırılarak blender da 3 dk. Çekilir ve sonrasında porsiyonlama işlemi yapılarak servis edilir.	

Resim 14. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Meyveli Smoothie



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Fındık yoğurdu: 376 kalori Fındık posası: 460 kalori

Fındık sütü: 52 kalori Esmer şeker: 387 kalori

Çarkıfelek meyvesi özü: 302 kalori

Toplam 1577 kaloridir. 1 porsiyon smoothie ortalama 263 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 39. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Meyveli Smoothie Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ VE YOĞURTLU ÇARKIFELEK SMOOTHİE																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	22	20	24	20	20	25	25	25	20	25	20	20	15	15	15	20	25	25	21,16
TAT	22	25	24	20	25	20	20	25	20	5	20	20	15	15	20	20	25	25	20,33
PİŞİRME DURUMU	23	25	24	15	25	20	20	25	20	20	15	20	15	20	20	20	20	25	20,66
KIVAM	23	25	24	20	25	25	25	25	20	10	20	20	15	15	20	20	20	20	20,66
TOPLAM	90	95	96	75	95	90	90	100	80	60	75	80	60	65	75	80	90	95	82,83
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	20	24	20	25	25	20	25	20	25	15	20	20	15	20	20	20	25	21,33
ŞEKİL	23	20	24	20	25	20	25	25	20	20	20	15	15	15	20	20	25	25	20,94
SÜSLEME	22	20	24	20	20	20	25	25	20	25	20	20	15	15	20	20	20	20	20,61
GENEL GÖRÜNÜM	22	20	24	20	25	20	20	25	20	20	20	20	15	15	20	20	20	20	20,33
TOPLAM	92	80	96	80	95	85	90	100	80	90	75	75	65	60	80	80	85	90	83,22

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterlerinde genel ortalama puan $\bar{X}$ =82,83 olup (81-100 arası çok iyi kabul edilir), bu smoothie lezzet açısından çok iyi değerlendirilmiştir. Lezzet

alt kriterlerinden en yüksek ortalamayı pişirme durumu ve kıvam kriterleri $\overline{X} = 20{,}66$ ile paylaşırken, en düşük puanı koku kriteri $\overline{X} = 21{,}16$ almıştır.

- Koku: Koku puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 21,16'dir. Bu, smoothie'nin kokusunun çok iyi olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

- Tat: Tat kriterinde en düşük puan 5, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,33'tür. Bu sonuç, tat açısından smoothie'nin çok iyi olduğunu göstermektedir.

- Pişirme Durumu: En düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,66'dır. Bu, pişirme durumunun çok iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Kıvam: Kıvamda puanlar 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 20,66'dır. Kıvam açısından smoothie çok iyi olarak değerlendirilmiştir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterlerinin genel ortalaması $\overline{X} = 83{,}22$ olup (81-100 arası çok iyi kabul edilir), görünüm açısından çok iyi olarak değerlendirilmiştir. Görünüm kriterlerinde en yüksek ortalamayı renk kriteri $\overline{X} = 21{,}33$ alırken, en düşük puan ortalaması genel görünüm $\overline{X} = 20{,}33$ kriterindedir.

- Renk: Renk puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 21,33'tür. Bu, smoothie'nin renginin çok iyi olduğunu göstermektedir.

- Şekil: Şekil kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,94'tür. Bu sonuç, smoothie'nin şeklinin çok iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Süsleme: En düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,61'dir. Bu, süslemenin çok iyi olduğunu göstermektedir.

- Genel Görünüm: Genel görünüm kriterinde en düşük puan 15, en yüksek puan 25 olup, ortalama 20,33'tür. Bu sonuç, genel görünüm açısından smoothie'nin çok iyi olarak kabul edildiğini göstermektedir.

Şekil 3. İçeceklerin Lezzet ve Görünüm Ana Boyutlarının Grafiği



Yukarıdaki tablolarda verilen analiz sonuçları örümcek ağı grafiği şeklinde verilmiştir.

Örümcek ağı grafiği incelendiğinde iki ana değerlendirme kriteri olan lezzet ve görünüm, her bir çorba için ayrı ayrı puanlanmış ve grafik üzerinde gösterilmiştir.

- Fındık sütlü ve yoğurtlu kivili muzlu smoothie'nin lezzet boyutu 83,55, görünüm boyutu 82 aritmetik ortalamaya
- Fındık sütlü ve yoğurtlu çilekli incirli smoothie lezzet boyutu 82,66, görünüm boyutu 80 aritmetik ortalamaya
- Fındık sütlü ve yoğurtlu cennet hurmalı smoothie lezzet boyutu 80,27, görünüm boyutu 79,55 aritmetik ortalamaya
- Fındık sütlü ve yoğurtlu yaban mersinli smoothie lezzet boyutu 79,33, görünüm boyutu 77,83 aritmetik ortalamaya
- Fındık sütlü ve yoğurtlu çarkıfelek özlü smoothie lezzet boyutu 82,83, görünüm boyutu 83,22 aritmetik ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen sonuçlar, Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir? Sorularına cevap niteliğindedir. Sonuçlara göre mezelerin (61-80 iyi) ve (81-100 çok iyi) aralığında aritmetik ortalamaya sahip olması beğenirlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

5.2.4. Tatlıların Reçeteleri ve Verilerinin Analizi

Tablo 40. Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç

6 porsiyon için:		
1 lt. Fındık Sütü	200 gr. Esmer Şeker	100 gr. Kırık Fındık
25 gr. Salep Tozu	500 gr. Güllaç Yufkası	
10 gr. Zerdeçal	6 Adet Nane	
Hazırlanışı: Süt, salep tozu, şeker, zerdeçal karıştırılarak süt kaynayana kadar kaynatılır. Sonra muz süt karışımı ile yufkalar ıslatılarak uygun bir tepsiye yerleştirilir. Daha sonra kalan süt karışımı yufkaların bulunduğu tepsiye dökülerek işlem tamamlanır. Buzdolabında 3 saatlik dinlendirmeden sonra servise hazır hale gelir.		

Resim 15. Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir

Fındık sütü: 520 kalori Salep tozu: 94 kalori

Esmer şeker: 774 kalori Kırık fındık: 600 kalori

Güllaç yufkası: 1125 kalori Zerdeçal: 32 kalori

Nane: 6 kalori

Toplam 3151 kaloridir. 1 porsiyon güllaç ortalama 525 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 41. Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ ZERDEÇALLI SALEPLİ GÜLLAÇ																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\overline{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	20	20	25	20	20	25	25	23	20	24	25	20	20	15	20	20	20	15	20,94
TAT	20	20	25	25	15	25	15	25	20	25	25	20	20	20	15	20	25	20	21,11
PİŞİRME DURUMU	25	20	25	20	15	20	25	25	25	25	20	25	15	20	20	20	25	20	21,66
KIVAM	25	25	25	20	20	20	20	22	20	25	20	20	20	15	20	20	25	20	21,22
TOPLAM	90	85	100	85	70	90	85	95	85	99	90	85	75	70	75	80	95	75	84,94
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	25	20	25	25	25	15	25	20	25	20	25	20	20	25	20	20	25	22,5
ŞEKİL	20	25	25	25	20	25	20	22	20	25	20	25	20	20	20	25	25	20	22,33
SÜSLEME	25	25	25	25	20	25	20	23	25	25	25	20	25	20	20	20	25	20	22,94
GENEL GÖRÜNÜM	20	25	25	25	20	25	20	23	20	25	25	20	20	20	20	25	25	20	22,38
TOPLAM	90	100	95	100	85	100	75	93	85	100	90	90	85	80	85	90	95	85	90,16

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterlerinde genel ortalama puan $\overline{X}$ =84,94 olup, (81-100 arası çok iyi)kabul edildiği için bu güllaç çok iyi bir lezzete sahip olarak değerlendirilmiştir. Lezzet alt kriterlerinden en yüksek ortalamayı pişirme durumu $\overline{X}$ = 21,66 alırken, en düşük puanı koku kriteri $\overline{X}$ = 20,94 ile almıştır.

- Koku: Puanlar 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 20,94'tür. Bu sonuç, kokunun çok iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Tat: Tat kriterinde en düşük puanı 15 en yüksek puanı 25'dir ve genel ortalama puanı 21,11'dir, bu da tat açısından çok iyi bir değerlendirme aldığını göstermektedir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu puanları en düşük puanı 15 en yüksek puanı 25'dir ve genel ortalama puanı 21,66 olup, çok iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Kıvam: Kıvam puanları en düşük puanı 15 en yüksek puanı 25'dir ve genel ortalama puanı 21,22'dir, bu da kıvam açısından çok iyi olduğunu gösterir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterlerinin genel ortalaması $\overline{X}$ =90,16 olup, bu da (81-100 arası) çok iyi kabul edildiğinden güllacın görünüm açısından çok iyi olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Görünüm kriterlerinden en yüksek ortalamayı süsleme $\overline{X}$ = 22,94 alırken, en düşük puan ortalaması genel görünüm $\overline{X}$ =22,38 kriterindedir.

• Renk: Renk puanları en düşük puanı 15 iken en yüksek puanı 25'tir ve genel ortalama puanı 22,5'tir, bu da güllacın renginin çok iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

• Şekil: Şekil kriterinde puanlar en düşük puan 20 iken en yüksek puanı 25'tir ve genel ortalama puanı 22,33'tür, bu da şeklinin çok iyi olarak kabul edildiğini gösterir.

• Süsleme: Süsleme puanları 20 ile 25 arasında olup, ortalama puanı 22,94'tür ve süslemenin çok iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

• Genel Görünüm: Genel görünümde puanlar 20 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 22,38'dir, bu da genel görünüm açısından çok iyi bir değerlendirme aldığını gösterir.

Tablo 42. Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi

6 porsiyon için:	
500 ml Fındık Sütü	2 Adet Elma
25 gr. Nişasta	100 gr. Vişne
150 gr. Esmer Şeker	100 gr. Kırık Fındık
Hazırlanışı: Süt, şeker, uygun bir tencereye alınarak kaynatma işlemi gerçekleştirilir. Kaynama işlemi gerçekleştikten sonra ocağın derecesi düşürülerek su ile sıvı ulaştırılan nişasta eklenir. Koyulaşma gerçekleştikten sonra bir elma ve vişnenin yarısı içerisine ilave edilir ve ocaktan alınır. Uygun kaplara porsiyonlanarak 15 dakika dinlendirme işlemi gerçekleştirilir. Daha sonra buzdolabında 3 saat dinlendirilerek servise hazır hale getirilir.	

Resim 16. Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir.

Fındık sütü: 520 kalori Vişne: 50 kalori

Elma: 186 kalori Nişasta: 92 kalori

Esmer şeker: 581 kalori Kırık fındık: 600 kalori

Toplam 2029 kaloridir. 1 porsiyon muhallebi ortalama 338 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 43. Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ ELMALI VİŞNELİ MUHALLEBİ																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	15	22	20	24	20	20	25	15	15	15	20	20	15	15	20	20	20	15	18,66
TAT	25	25	15	24	20	15	25	10	10	20	25	20	20	20	15	20	25	20	19,66
PİŞİRME DURUMU	20	25	20	23	20	20	25	15	15	15	20	20	20	15	20	20	20	20	19,61
KIVAM	20	23	20	24	20	20	20	50	10	15	20	15	20	20	20	20	20	20	20,94
TOPLAM	80	95	75	95	80	75	95	90	50	65	85	75	75	70	75	80	85	75	78,88
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	15	25	20	25	20	15	25	15	15	20	20	15	15	15	20	20	25	20	19,16
ŞEKİL	15	25	20	25	25	20	25	15	10	25	25	20	20	15	15	20	20	20	20
SÜSLEME	20	25	20	25	25	20	25	15	15	25	25	20	20	15	20	20	25	20	21,11
GENEL GÖRÜNÜM	10	25	20	25	20	20	25	15	15	25	25	20	20	20	15	20	20	15	19,72
TOPLAM	60	100	80	100	90	75	100	60	55	95	95	75	75	65	70	80	90	75	80

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterlerinin genel ortalama puanı $\bar{X} = 78,88$ olup, (61-80 arası) iyi kabul edildiği için bu muhallebi iyi bir lezzete sahip olarak değerlendirilmiştir. Lezzet alt kriterlerinde en yüksek ortalama kıvam 20,94 olurken, en düşük puanı koku kriteri $\bar{X} = 18,66$ ile almıştır.

- Koku: Koku puanları 15 ile 25 arasında olup, ortalama 18,66'dir, bu da kokunun iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Tat: Tat puanları 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 19,66 ile tat açısından iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 19,61'dir ve iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Kıvam: Kıvam puanları 10 ile 20 arasında değişmiş olup, ortalama 20,94'tür. Bu sonuç, kıvam açısından muhallebinin çok iyi bir değerlendirme aldığını göstermektedir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterlerinin genel ortalaması $\bar{X} = 80$ olup, çok iyi kategorisine girmese de, genel görünümüyle oldukça beğenilmiştir. En yüksek ortalamayı süsleme $\bar{X} = 21,11$ alırken, en düşük puanı renk kriteri 19,16 ile almıştır.

- Renk: Renk puanları 15 ile 25 arasında olup, ortalama puanı 19,16 ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

• Şekil: Şekil puanları 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 20'dir, şekli iyi olarak değerlendirilmiştir.

• Süsleme: Süsleme puanları 15 ile 25 arasında olup, ortalama puanı 21,11 ile çok iyi olarak kabul edilmiştir.

• Genel Görünüm: Genel görünüm puanları 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 19,72'dir, bu da genel görünümün iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi, özellikle kıvam ve süsleme açısından yüksek puanlar alarak görsel ve tat açısından dengeli bir değerlendirme almıştır. Renk ve şekil gibi bazı kriterlerde daha düşük puanlar alsa da, genel olarak iyi bir tat ve görünüm sunmaktadır.

Tablo 44. Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç

6 porsiyon için:	
500 ml Fındık Sütü	300 gr. Esmer Şeker
25 gr. Nişasta	100 gr. Fındık
25 gr. Pirinç	5 gr. Vanilya
Hazırlanışı: Belli bir miktar su ile pirinç pişirilir. Daha sonra 150 gr. şeker ve süt ilave edilerek kaynatma işlemi gerçekleştirilir. Kaynama işlemi gerçekleştikten sonra su ile sıvılaştırılan nişasta eklenir. Koyulaşma işlemi gerçekleştikten sonra vanilyası eklenip ocaktan indirilir. Uygun kaplara porsiyonlanarak 15 dakika dışarıdan ve 3 saatlik buzdolabında dinlendirme işlemi gerçekleştirilir daha sonra üzerine krokanlar eklenerek servis edilir. Krokanın hazırlanışı: 150 gr. şeker uygun bir tencereye alınarak 50 ml su ile kaynatılır. Bu karışım koyulaşıp karamelize olduktan sonra ocaktan alınır ve fındıkları eklenir. Soğutma işlemi gerçekleştirilir ve daha sonra parçalara bölünür.	

Resim 17. Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir

Fındık sütü: 520 kalori Fındık: 628 kalori

Esmer şeker: 1164 kalori Pirinç: 89 kalori

Nişasta: 92 kalori Vanilya: 12 kalori

Toplam 2505 kaloridir. 1 porsiyon sütlaç ortalama 417 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 45. Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ FINDIK KROKANLI SÜTLAÇ																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\overline{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	20	15	15	15	25	20	20	25	20	25	20	20	25	25	25	25	25	20	21,38
TAT	15	15	20	20	25	15	20	22	15	25	20	20	20	25	20	25	25	20	20,38
PİŞİRME DURUMU	10	15	15	15	25	20	20	22	20	25	20	15	20	25	25	25	25	20	20,11
KIVAM	10	10	5	10	20	20	15	22	15	25	15	20	20	20	20	25	20	25	17,61
TOPLAM	55	55	55	60	95	75	75	91	70	100	75	75	85	95	90	100	95	85	79,5
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	25	15	15	15	25	20	25	23	15	25	20	20	20	20	25	25	25	20	21
ŞEKİL	10	15	15	15	25	20	20	23	20	25	20	20	20	20	25	25	25	20	20,16
SÜSLEME	25	15	15	15	25	20	20	24	20	25	20	25	20	25	20	25	20	15	20,77
GENEL GÖRÜNÜM	15	15	10	20	25	20	20	23	15	25	25	20	20	25	20	20	25	20	20,16
TOPLAM	75	60	55	65	100	80	85	93	70	100	85	85	80	90	90	95	95	75	82,11

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterleri ortalama puanı $\overline{X} = 79,5$ olup, bu da sütlacın iyi bir lezzet sunduğunu göstermektedir. Lezzet alt kriterlerinde en yüksek ortalama puanı koku $\overline{X} = 21,38$ alırken, en düşük puanı kıvam kriteri 17,61'dir.

- Koku: Koku puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 21,38'dir. Bu, kokunun iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Tat: Tat puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 20,38'dir ve tat açısından sütlacın iyi olduğu değerlendirilmiştir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu puanları 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 20,11 ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Kıvam: Kıvam puanları 5 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 17,61 ile kıvamı orta olarak değerlendirilmiştir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterleri ortalama puanı $\overline{X} = 82,11$ olup, bu da sütlacın genel görünümünün çok iyi olduğunu göstermektedir. Görünüm kriterlerinde en

yüksek ortalama puanı süsleme 20,77 alırken, en düşük puanı şekil ve genel görünüm kriterleri 20,16 puan almıştır.

- Renk: Renk puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama 21 ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Şekil: Şekil puanları 10 ile 25 arasında olup, ortalama puanı 20,16'dir ve iyi olarak kabul edilmiştir.

- Süsleme: Süsleme puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 20,77 ile süslemenin çok iyi olduğu değerlendirilmiştir.

- Genel Görünüm: Genel görünüm puanları 10 ile 25 arasında olup, ortalama 20,16'dır ve genel görünüm iyi olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç, özellikle süsleme açısından oldukça yüksek puan alırken, kıvamda iyileştirme yapılabileceği gözlemlenmiştir. Genel olarak iyi bir lezzet ve çok iyi bir görünüm sunmaktadır.

Tablo 46. Fındık Sütlü Hindistan Cevizli Kuru İncirli Muhallebi

6 porsiyon için.	
500 ml Fındık sütü	50 gr. Hindistan Cevizi
25 gr. Nişasta	100 gr. Kuru İncir
150 gr. Esmer Şeker	5 gr. Vanilya
Hazırlanışı: Uygun bir tencereye fındık sütü ve esmer şeker alınarak kaynatma işlemi gerçekleştirilir. Kaynama işlemi gerçekleştikten sonra su ile sıvılaştırılan nişasta eklenir. Koyulaşma işlemi gerçekleştikten sonra vanilyası, Hindistan cevizi, kuru inciri eklenir ve ocaktan indirilir. Uygun kaplara porsiyonlanarak 15 dakika dışarda ve 3 saat buzdolabında dinlendirildikten sonra servise hazır hale gelir.	

Resim 18. Fındık Sütlü Hindistan Cevizli Kuru İncirli Muhallebi



Kaynak: 22.05.2024 tarihinde araştırmacı tarafında çekilmiştir

Fındık Sütü: 150 kalori Nişasta: 94 kalori

Hindistan Cevizi: 353 kalori Kuru İncir: 249 kalori

Esmer Şeker: 600 kalori Vanilya: 12 kalori

Toplam 1458 kaloridir. 1 porsiyon muhallebi ortalama 243 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 47. Fındık Sütlü Hindistan Cevizli Kuru İncirli Muhallebi Tadım Puanları

FINDIK SÜTLÜ İNCİR HİNDİSTAN CEVİZLİ MUHALLEBİ																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\overline{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	20	25	15	15	25	20	20	23	25	25	20	20	15	20	25	25	20	15	20,72
TAT	15	20	10	10	25	20	20	22	20	22	20	20	20	20	20	25	15	15	18,83
PİŞİRME DURUMU	20	20	10	15	25	20	20	21	20	23	20	20	20	20	20	20	15	15	19,11
KIVAM	20	20	5	10	20	20	18	22	20	23	20	20	20	15	25	25	20	20	19,05
TOPLAM	75	85	40	50	95	80	78	88	85	93	80	80	75	75	90	95	70	65	77,72
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	15	20	10	10	25	15	20	23	20	23	20	20	20	20	25	25	15	20	19,22
ŞEKİL	20	20	15	10	25	20	25	24	20	25	20	20	20	20	20	25	15	15	19,94
SÜSLEME	25	20	15	15	25	20	25	25	25	25	20	20	15	20	25	20	20	15	20,83
GENEL GÖRÜNÜM	20	20	10	15	25	20	25	24	20	22	20	20	20	20	20	20	20	15	19,77
TOPLAM	80	80	50	50	100	75	95	96	85	95	80	80	75	80	90	90	70	65	79,77

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterleri ortalama puanı $\overline{X}$ =77,72 olup, muhallebinin iyi bir lezzet sunduğunu göstermektedir. Lezzet alt kriterlerinde en yüksek ortalama puanı koku $\overline{X}$ =20,72 puan alırken, en düşük puanı tat kriteri $\overline{X}$ =18,83 puan almıştır.

- Koku: Koku puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 20,72'dir. Bu, kokunun iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Tat: Tat puanları 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 18,83'dür, bu da lezzetin orta olduğunu gösterir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu puanları 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 19,11 ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Kıvam: Kıvam puanları 5 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 19,05 ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterleri ortalama puanı $\overline{X} = 79,77$ olup, muhallebinin görünümünün çok iyi olduğunu göstermektedir. Görünüm kriterlerinde en yüksek ortalama puanı süsleme $\overline{X} = 20,83$ puan olarak alırken, en düşük puanı renk kriteri $\overline{X} = 19,22$ puan almıştır.

- Renk: Renk puanları 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama $\overline{X} = 19,22$ ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Şekil: Şekil puanları 10 ile 25 arasında olup, ortalama puanı $\overline{X} = 19,94$'tür ve şekil açısından iyi olarak kabul edilmiştir.

- Süsleme: Süsleme puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı $\overline{X} = 20,83$ ile süslemenin çok iyi olduğu değerlendirilmiştir.

- Genel Görünüm: Genel görünüm puanları 10 ile 25 arasında olup, ortalama puanı $\overline{X} = 19,77$'dir ve genel görünüm iyi olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 48. Kumkuatlı Parfe

6 porsiyon için:		
100 gr. Yulaflı Bisküvi	100 gr. Fındık Yoğurdu	6 Adet Uç Nane
100 gr. Kumkuat	150 gr. Esmer Şeker	100 gr. Kırık Fındık
100 gr. Fındık Peyniri	100 ml Bitkisel Sıvıyağ	3 Adet bitkisel jelatin (6-7 gr.)
25 gr. Nişasta	50 ml Fındık Sütü	
Hazırlanışı: Bisküvi parçalanarak toz haline getirilir sıvıyağ ve 50 gr. fındık eklenerek karıştırılır. Bu karışım uygun bir kelepçeli kalıba bastırılarak taban oluşturulur. İç harcı için peynir, yoğurt, nişasta, vanilya ve yuvarlak dilimler halinde kesilen kumkuatlar karıştırılır daha sonra 50 derecelik sıcaklıkta olan süt ile jelatin eritilerek bu karışıma eklenir. Elde edilmiş olan sıvı karışım kelepçeli kalıptaki tabanın üzerine dökülür ve 12 saatlik buzdolabında dinlendirme işlemi gerçekleştirilir. Dinlendirme işlemi gerçekleştirildikten sonra porsiyonlanarak servis hazır hale getirilir.		

Yulaflı Bisküvi: 450 kalori Esmer Şeker: 600 kalori

Fındık Yoğurdu: 140 kalori Uç Nane: 3 kalori

Kumkuat: 71 kalori Kırık Fındık: 654 kalori

Fındık Peyniri: 320 kalori Bitkisel Sıvıyağ: 884 kalori

Toz Jelatin: 24 kalori Nişasta: 94 kalori

Fındık Sütü: 15 kalori

Toplam 3255 kaloridir.1 porsiyon parfe ortalama 542,5 kalori olarak hesaplanmıştır.

Tablo 49. Kumkuatlı Parfe Tadım Puanları

KUMKUATLI PARFE																			
LEZZET KRİTERLERİ																			$\bar{X}$
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	
KOKU	20	15	10	20	24	20	22	21	25	25	20	15	15	15	20	20	15	15	18,72
TAT	20	20	15	20	22	20	19	20	20	20	20	20	15	20	15	15	15	15	18,38
PİŞİRME DURUMU	18	20	15	21	21	25	21	19	20	20	15	15	15	15	15	20	15	15	18,05
KIVAM	20	20	25	20	20	25	20	17	20	15	15	15	15	15	15	15	20	15	18,16
TOPLAM	78	75	65	81	87	90	82	77	85	80	70	65	60	65	65	70	65	60	73,33
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ																			
RENK	18	25	25	20	20	22	19	25	18	15	18	20	20	15	15	15	20	15	19,16
ŞEKİL	19	20	24	18	25	21	19	20	16	25	17	15	15	20	20	20	15	15	19,11
SÜSLEME	20	20	24	18	20	19	17	20	20	15	19	20	15	15	20	20	15	15	18,44
GENEL GÖRÜNÜM	25	25	24	18	25	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15	20	15	20	20,11
TOPLAM	82	90	97	74	90	82	75	85	74	75	74	75	70	65	70	75	65	65	76,83

Lezzet Boyutu: Lezzet kriterleri ortalama puanı $\bar{X} = 73,33$ olup, parfenin iyi bir lezzet sunduğunu göstermektedir. Lezzet alt kriterlerinde en yüksek ortalama puanı koku $\bar{X} = 18,72$ puan alırken, en düşük puanı tat kriteri $\bar{X} = 18,05$ puan almıştır.

- Koku: Koku puanları 10 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 18,72'dir. Bu, kokunun iyi olarak değerlendirildiğini gösterir.

- Tat: Tat puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 18,38'dür, bu da lezzetin orta olduğunu gösterir.

- Pişirme Durumu: Pişirme durumu puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 18,05 ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

- Kıvam: Kıvam puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı 18,16 ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

Görünüm Boyutu: Görünüm kriterleri ortalama puanı $\bar{X} = 76,83$ olup, muhallebinin görünümünün çok iyi olduğunu göstermektedir. Görünüm kriterlerinde en yüksek ortalama puanı genel görünüm $\bar{X} = 20,11$ puan olarak alırken, en düşük puanı süsleme kriteri $\bar{X} = 18,44$ puan almıştır.

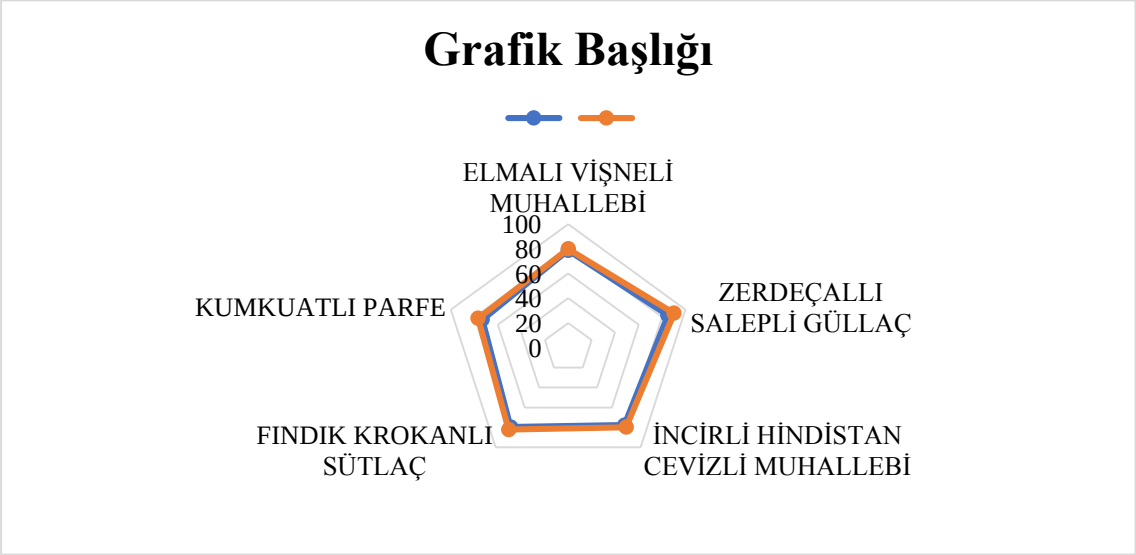
- Renk: Renk puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama $\bar{X} = 19,16$ ile iyi olarak değerlendirilmiştir.

• Şekil: Şekil puanları 15 ile 25 arasında olup, ortalama puanı $\overline{X} = 19{,}11$'tür ve şekil açısından iyi olarak kabul edilmiştir.

• Süsleme: Süsleme puanları 15 ile 25 arasında değişmiş olup, ortalama puanı $\overline{X} = 18{,}44$ ile süslemenin çok iyi olduğu değerlendirilmiştir.

• Genel Görünüm: Genel görünüm puanları 15 ile 25 arasında olup, ortalama puanı $\overline{X} = 20{,}11$'dir ve genel görünüm iyi olarak değerlendirilmiştir.

Şekil 4. Tatlıların Lezzet ve Görünüm Ana Boyutları Grafiği



Yukarıdaki tablolarda verilen analiz sonuçları örümcek ağı grafiği şeklinde verilmiştir.

Örümcek ağı grafiği incelendiğinde iki ana değerlendirme kriteri olan lezzet ve görünüm, her bir tatlılar için ayrı ayrı puanlanmış ve grafik üzerinde gösterilmiştir.

• Fındık sütlü zerdeçallı salepli güllaç'ın lezzet boyutu 84,94, görünüm boyutu 90,16 aritmetik artalamaya

• Fındık sütlü elmalı vişneli muhallebi'nin lezzet boyutu 78,88, görünüm boyutu 80 aritmetik ortalamaya

• Fındık sütlü fındık krakanlı sütlaç'ın lezzet boyutu 79,50, görünüm boyutu 82,11 aritmetik ortalamaya

• Fındık sütlü incirli hindistan cevizli muhallebi'nin lezzet boyutu 73,33, görünüm boyutu 76,83 aritmetik ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen sonuçlar, Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir? Sorularına cevap niteliğindedir. Sonuçlara göre mezelerin (61-80 iyi) ve (81-100 çok iyi) aralığında aritmetik ortalamaya sahip olması beğenirlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 50. En Beğenilen Reçetelerin Sıralaması

1. Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç
2. Fındık Sütlü Sebze Çorbası
3. Fındık Sütlü Şehriyeli Süt Çorbası
4. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Kivili Muzlu Smoothie
5. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie
6. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie
7. Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Özlü Smoothie
8. Fındık Sütlü Elmalı Vişneli Muhallebi
9. Fındık Sütlü Ve Fındık Krokanlı Sütlaç
10. Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası
11. Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan
12. Fındık Yoğurtlu Haydari
13. Fındık Sütlü İncirli Hindistan Cevizli Muhallebi
14. Fındık Yoğurtlu Ayran Aşı Çorbası
15. Beşamel Soslu Sebze Graten

Bu vegan menüde yer alan 15 tarifin sıralanması, 18 profesyonel panelist tarafından yapılan tat ve görünüm değerlendirmeleri sonucunda elde edilmiştir. Menüde yer alan tarifler, özellikle fındık sütü ve fındık yoğurdu gibi bitkisel bazlı alternatif süt ürünleri kullanılarak geleneksel lezzetlerin vegan versiyonlarının oluşturulmasına odaklanmıştır. Bu çalışmada yer alan tarifler, lezzet profili, dokusal uyum, ve inovatif yaklaşımlarıyla uzmanlardan yüksek puan alarak diğer reçetelerin önüne geçmiştir.

Panelistler, lezzet ve görünüm gibi kriterler üzerinden yaptıkları değerlendirmede, hem geleneksel Türk mutfağının unsurlarını hem de modern smoothie tariflerini içeren çeşitliliği dikkate alarak tariflerin beğeni sıralamasını belirlemiştir. Fındık sütü ve fındık yoğurdu ile hazırlanan geleneksel tatlılar ve çorbalar, yerel mutfak kültürüne saygı gösterirken, aynı zamanda besin değeri ve lezzet açısından zengin alternatifler sunmuştur. Örneğin, *Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç*, geleneksel tatlıya getirdiği bitkisel ve inovatif yaklaşımla dikkat çekmiş; *Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan* gibi tarifler ise hem estetik sunum hem de damak tadına hitap eden dengeli bir kombinasyon sunmuştur.

Bu sonuç, vegan beslenmenin Türkiye gibi geleneksel mutfakların ön planda olduğu ülkelerde bile ne denli kabul görebileceğini, yaratıcı tariflerin kültürel mutfak ile uyum içinde sunulabileceğini göstermektedir. Panelistlerin beğeni sıralaması, tariflerin hem lezzet hem de sunum kalitesi açısından başarılı bulunduğunu ve menünün bilimsel analizler ışığında değerlendirildiğini göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüzde sürdürülebilir beslenme ve çevreye duyarlı yaşam tarzlarının önem kazanmasıyla birlikte, vegan beslenme dünya genelinde yaygınlaşan bir trend haline gelmiştir. Vegan beslenme, hayvansal ürünlerin tamamen dışlandığı, bitkisel temelli bir diyet yaklaşımı olup, sağlık, çevre koruma ve etik kaygılar gibi birçok nedene dayanmaktadır. Gastronomi alanında bu dönüşüm, restoran menülerinden ev mutfaklarına kadar geniş bir yelpazede kendini göstermekte, özellikle fındık, badem, kaju gibi bitkisel bazlı ürünlerin süt, yoğurt ve peynir gibi alternatif gıdalarda kullanımı artırmaktadır.

Bu çervede yapılan çalışmada, bitkisel besin kaynağı olan fındık, fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peyniri gibi ürünler kullanılarak alternatif vegan menülerin geliştirilmesi, yaygınlaştırılması ve fındık ve fındık kullanım alanlarının çeşitlendirilmesi amaçlanmıştır. Fındık vegan beslenen bireyler için içerdiği vitamin, protein ve faydalı yağlar açısından önemli bir besin kaynağıdır. Bu amaçla çalışmada fındık ve fındık yan ürünleri kullanılarak çorba, arasıcak, meze, ana yemek, tatlı ve içecek kategorilerinde 21 çeşit yiyecek ve içecek menüleri geliştirilerek duyusal analiz yöntemi ile beğeni testleri yapılmış sonuçlar tablolar şeklinde sunulmuştıur. Fındık ve yan ürünleri kullanılarak geliştirilecek menülerin belirlenmesi için öncelikle çalışma evreni olan Antalya'da faaliyet gösteren tüm vegan restoranların menüleri içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Buradaki amaç vegan restoran ve kafelerin menülerinde sıklıkla kullanılan hammaddelerin neler olduğunu belirlemek ve menülerde fındık ve fındık yan ürünlerine yer verip vermediklerini tespit etmektir. Yapılan içerik analizi sonuçlarında restoran menülerinde fındık ve fındık yan ürünleri kullanılarak yapılan yiyecek ve içeceklere pek fazla rastlanılmamıştır. Fındığın daha çok dekor amaçlı talı ve salatalarda kullanıldığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular eşliğinde vegan menülere çeşitlilik kazandırmak ve fındık üretiminde dünya lideri olan ülkemizde fındık kullanımını yaygınlaştırmak amacıyla yeni menüler geliştirilmiş ve test edilmiştir.

Bu amaçlarla tasarlanan çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde vegan beslenme, vegan beslenme tarihi, çeşitleri, etkilendiği dinler ve insanların vegan beslenmeyi tercih etme sebepleri hakkında kavramsal bilgiler verilmiştir. İkinci bölümde Türkiye'de fındık üretimi, fındığın besin değerleri ve kullanım alanları hakkında temel bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde fındık yoğurdu, fındık peyniri ve sütü tariflerine yer verilerek kullanılabilecek alanlar tanımlanmıştır. Araştırmanı üçüncü

bölümünde araştırma metodolojisi, yöntemi, evreni, veri toplama ve analiz yöntemleri ve oluşturulan yiyecek ve içeklerin reçeteleri hakkında bilgilere yer verilmiştir. Buna göre araştımada fındık ve yan ürünleri ile ilgili yapılan ürünlerin duyusal analiz test sonuçları şu şekildedir.

Arasıcak, Ana Yemek ve Meze kategorisindeki reçeteler:

Beşamel Soslu Fırın Makarna'ya yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 77,11 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Başamel Soslu Fırın Makarna'nın lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalaması koku 18,66, tat 18,61, pişirme durumu 19,16, kıvam 20,66 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan değer kıvam alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 77,27 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Beşamel Soslu Fırın Makarna'nın görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalaması renk 18,22, şekil 19, süsleme 19,11, genel görünüm 20, 94 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip genel görünüm alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Beşamel soslu Sebze Graten'e yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 78,88 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Beşamel Soslu Sebze Graten'nin lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalaması koku 18,66, tat 19,66, pişirme durumu 19,61, kıvam 20,94 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan değer kıvam alt boyutudur.Görünüm ana boyutu genel ortalaması 77,55 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç beşamel soslu sebze grate'nin görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 19,66, şekil 19,44, süsleme 19,44, genel görünüm 19 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan değer renk alt boyutudur.Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı'na yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 73,94 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı'nın lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 17,05, tat 18,16, pişirme durumu 18,38, kıvam 21,33 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan kıvam alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 72,27 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı'nın görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 18,55, şekil 17,94, süsleme 17,83, genel görünüm 17,94 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Yoğurtlu Nohut İskender Kebabı'na yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 71,16 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı'nın lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 18,33, tat 17,44, pişirme durumu 17,22, kıvam 18,16 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 70,66 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı'nın görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 18,38, şekil 16,16, süsleme 17,83, genel görünüm 18,27 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Yoğurtlu Haydari'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 77,22 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Haydari'nin lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 18,66, tat 19,66, pişirme durumu 19,27, kıvam 19,27 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku ve tat alt

boyutlarıdır. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 70,66 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Haydari'nin görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 18,38, şekil 16,16, süsleme 17,83, genel görünüm 18,27 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan'a yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 84,44 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç fındık Yoğurtlu Pembe Sultan'ın lezzet yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 19,72, tat 19, pişirme durumu 20,55, kıvam 20,61 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan kıvam alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 79,16 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan'ın görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 21,38, şekil 20,22, süsleme 19,88, genel görünüm 20,16 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Bu sonuçlar fındık ve fındık yan ürünlerinden elde edilen Beşamel Soslu Fırın Makarna, Beşamel Soslu Sebze Graten, Fındık Yoğurtlu Ispanak Çökertme Kebabı, Fındık Yoğurtlu Nohut İskender Kebabı, Fındık Yoğurtlu Haydari Ve Fındık Yoğurtlu Pembe Sultan yiyecek reçetelerinin vegan beslenmeye altarnatif seçenek olabileceğini göstermektedir. Ayrıca araştırmada cevabı aranan "Vegan beslenmede hayvansal ürünlerin ikamesi olarak fındık ve yan ürünleri kullanımı yaygınlaştırılabilir mi? Ve "Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir?" sorularının cevabını vermektedir.

Çorbalar kategorisindeki çorba reçetelerinin duyusal analiz sonuçları:

Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası'na yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 77,83 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası'nın lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 19,66, tat 19,72, pişirme durumu 19,44, kıvam 19 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak

değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 79,16 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Yayla Çorbası'nın görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 19,72, şekil 20, süsleme 19,27, genel görünüm 20,16 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan genel görünüm alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası'na yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 80,72 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası'nın lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 20,55, tat 19, pişirme durumu 20,55, kıvam 20,61 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan kıvam alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 79,77 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Tarhana Çorbası'nın görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 20, şekil 20,11, süsleme 19,27, genel görünüm 20,38 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan genel görünüm alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Yoğurtlu Ayranaşı Çorbası'na yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 78,61 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Ayranaşı Çorbası'nın lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 19,72, tat 19,72, pişirme durumu 19, kıvam 20,16 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan kıvam alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 77,83 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Yoğurtlu Ayranaşı Çorbası'nın görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 19,66, şekil 19,72, süsleme 19,44, genel görünüm 19 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre

iyi olarak değerlendirilmektedir alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan şekil alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Sebze Çorbası'na yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 84,44 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Sebze Çorbası'nın lezzet yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 22,11, tat 21,16, pişirme durumu 20,44, kıvam 20,72 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 88,11 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Sebze Çorbası'nın görünüm yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 21,11, şekil 21,77, süsleme 22,33, genel görünüm 22,05 puana sahiptir. Bu değerler (21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan süsleme alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Şehriyeli Süt Çorbası'na yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 85 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Şehriyeli Süt Çorbası'nın lezzet yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 20,44, tat 20,72, pişirme durumu 21,77, kıvam 20,05 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan pişirme alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 83,55 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Şehriyeli Süt Çorbası'nın görünüm yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 21,11, şekil 20,38, süsleme 20,33, genel görünüm 21,72 puana sahiptir. Bu değerler (21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan genel görünüm alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Bu sonuçlar fındık ve fındık yan ürünlerinden elde edilen fındık yoğurtlu yayla çorbası, fındık yoğurtlu tarhana çorbası, fındık yoğurtlu ayranaşı çorbası, fındık sütlü şehriyeli süt çorbası ve fındık sütlü sebze çorbası reçetelerinin vegan beslenmeye altarnatif seçenek olabileceğini göstermektedir. Ayrıca araştırmada cevabı aranan "Vegan

beslenmede hayvansal ürünlerin ikamesi olarak fındık ve yan ürünleri kullanımı yaygınlaştırılabilir mi? Ve "Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir?" sorularının cevabını vermektedir.

İçecek kategorisi reçetelerinin duyusal analiz sonuçları:

Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Kivili Muzlu Smoothie'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 83,55 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Kivili Muzlu Smoothie'nin lezzet yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 20,77, tat 21,05, pişirme durumu 21,33, kıvam 20,38 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan pişirme alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 82 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Kivili Muzlu Smoothie'nin görünüm yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 21,33, şekil 20,05, süsleme 19,55, genel görünüm 20,61 puana sahiptir. Bu değerler (21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 82,66 olarak hesaplanmıştır. Bu Sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie'nin lezzet yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 21,61, tat 19,94, pişirme durumu 21,61, kıvam 19,50 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan pişirme ve koku alt boyutlarıdır. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 80 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie'nin görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 20,55, şekil 20, süsleme 19,44, genel görünüm 20 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 80,27 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie'nin lezzet yönünden (81-100 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 20,83, tat 20, pişirme durumu 20,55, kıvam 18,88 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 79,55 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç fındık sütlü ve yoğurtlu cennet hurmalı smoothie'nin görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 20,55, şekil 20, süsleme 19,44, genel görünüm 19,55 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 79,33 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie'nin lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 20,27, tat 18,66, pişirme durumu 20,05, kıvam 20,33 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 77,83 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie'nin görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 19,77, şekil 19,27, süsleme 19,44, genel görünüm 19,33 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan süsleme alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Çarkıfelek Özlü Smoothie'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 82,83 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Çarkıfelek Özlü Smoothie'nin lezzet yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 21,16, tat 20,33, pişirme durumu 20,66, kıvam 20,66 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyive 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar

içerisinde en yüksek puana sahip olan koku alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 83,22 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Ve Yoğurtlu Çarkıfelek Özlü Smoothie'nin görünüm yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 21,33, şekil 20,94, süsleme 20,61, genel görünüm 20,22 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Bu sonuçlar fındık ve fındık yan ürünlerinden elde edilen Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Kivili Muzlu Smoothie, Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çilekli İncirli Smoothie, Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Cennet Hurmalı Smoothie, Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Yaban Mersinli Smoothie ve Fındık Sütlü ve Yoğurtlu Çarkıfelek Özlü Smoothie içecek reçetelerinin vegan beslenmeye altarnatif seçenek olabileceğini göstermektedir. Ayrıca araştırmada cevabı aranan "Vegan beslenmede hayvansal ürünlerin ikamesi olarak fındık ve yan ürünleri kullanımı yaygınlaştırılabilir mi? Ve "Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir?" sorularının cevabını vermektedir.

Tatlı kategorisinde bulunan reçetelerin duyusal analiz sonuçları:

Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç'a yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 84,94 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç'ın lezzet yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 20,94, tat 21,11, pişirme durumu 21,66, kıvam 21,22 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyive 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan pişirme durumu alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 90,16 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç'ın görünüm yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 22,50, şekil 22,33, süsleme 22,94, genel görünüm 22,38 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Elmelı Vişneli Muhallebi'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 78,88 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Elmelı Vişneli Muhallebi'nin lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 18,66, tat 19,66, pişirme durumu 19,61, kıvam 20,94 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan kıvam alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 80 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Elmelı Vişneli Muhallebi'nin görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 19,16, şekil 20, süsleme 21,11, genel görünüm 19,72 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan süsleme alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç'a yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 79,50 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç'ın lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 21,38, tat 20,38, pişirme durumu 20,11, kıvam 17,61 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 82,11 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç'ın görünüm yönünden (81-100 çok iyi) çok iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 21, şekil 20,16, süsleme 20,77, genel görünüm 20,16 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi ve 21-25 çok iyi) ölçek değerlerine göre iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan renk alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Sütlü İncirli Hindistan Cevizli Muhallebi'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 77,72 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü İncirli Hindistan Cevizli Muhallebi'nin lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 20,72, tat 18,83, pişirme durumu 19,11, kıvam 19,05 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku

alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 79,77 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Sütlü İncirli Hindistan Cevizli Muhallebi'nin görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 19,22, şekil 19,94, süsleme 20,83, genel görünüm 19,77 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan süsleme alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Fındık Peynirli Kumkuatlı Parfe'ye yönelik duyusal analiz sonuçları;

Lezzet ana boyutu genel ortalaması 73,33 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Peynirli Kumkuatlı Parfe'nin lezzet yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutlarının ortalama koku 18,72, tat 18,38, pişirme durumu 18,05, kıvam 18,16 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan koku alt boyutudur. Görünüm ana boyutu genel ortalaması 76,83 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç Fındık Peynirli Kumkuatlı Parfe'nin görünüm yönünden (61-80 iyi) iyi düzeyde beğenildiğini göstermektedir. Alt boyutların ortalama renk 19,16, şekil 19,11, süsleme 18,44, genel görünüm 20,11 puana sahiptir. Bu değerler (16-20 iyi) ölçek değerlerine göre iyi olarak değerlendirilmektedir. Alt boyutlar içerisinde en yüksek puana sahip olan genel görünüm alt boyutudur. Ürün genel olarak panelistler tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Bu sonuçlar fındık ve fındık yan ürünlerinden elde Edilen Fındık Sütlü Zerdeçallı Salepli Güllaç, Fındık Sütlü Elmelı Vişneli Muhallebi, Fındık Sütlü Fındık Krokanlı Sütlaç, Fındık Sütlü İncirli Hindistan Cevizli Muhallebi Ve Fındık Peynirli Kumkuatlı Parfe'den oluşan tatlı reçetelerinin vegan beslenmeye altarnatif seçenek olabileceğini göstermektedir. Ayrıca araştırmada cevabı aranan "Vegan beslenmede hayvansal ürünlerin ikamesi olarak fındık ve yan ürünleri kullanımı yaygınlaştırılabilir mi? Ve "Fındık, fındık sütü ve yoğurdundan elde edilen bitkisel kaynaklı yeni ürünlerin beğenilirlik düzeyi nedir?" sorularının cevabını vermektedir.

Fındık ve fındık bazlı ürünlerle oluşturulan vegan menüler, hem besleyici hem de lezzetli alternatifler sunarak hayvansal ürünlerin bitkisel kaynaklarla nasıl başarıyla ikame edilebileceğini ortaya koymaktadır. Çalışma boyunca elde edilen bulgular, fındık sütü, fındık yoğurdu ve fındık peyniri gibi ürünlerin vegan mutfakta kullanım

potansiyelini net bir şekilde ortaya koymuş, duyusal analiz sonuçları ise bu ürünlerin kabul edilebilirlik düzeyinin yüksek olduğunu kanıtlamıştır.

Araştırmanın bulgular bölümünde, duyusal analiz testleri sonucunda elde edilen veriler ışığında 21 reçeteden en yüksek puanı alan 15 reçete ayrıntılı olarak incelenmiştir. Lezzet ve görünüm ana kriterlerinde ve bu kriterlerin alt başlıklarında değerlendirilen reçetelerin puan dağılımı detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Panelistlerin değerlendirmelerine göre en yüksek puanı alan yemeklerin lezzet ve görünüm açısından oldukça beğenildiği tespit edilmiştir. Bulgular, vegan beslenmede fındık bazlı ürünlerin duyusal özellikler açısından tüketicilere hitap eden önemli bir alternatif olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada kullanılan metodoloji, sonuçların güvenilirliği ve geçerliliğini sağlamak amacıyla titizlikle planlanmıştır. Panelistlere verilen eğitim, puanlama sisteminin standartlaştırılması ve her bir panelistin duyusal analiz kriterlerine hâkim olması, elde edilen verilerin doğruluğunu artırmak adına önem taşımaktadır. Betimsel analiz ve duyusal analiz yöntemlerinin birlikte kullanılması, fındık bazlı ürünlerin vegan beslenme üzerindeki etkilerinin geniş bir perspektifte değerlendirilmesini sağlamıştır.

Öneriler

Çalışmada en yüksek puanı alan 15 reçetenin daha sonraki aşamalarda detaylı analizlere tabi tutulması ve besin değeri açısından optimize edilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda, bu menülerin pazar potansiyeli de göz önünde bulundurularak geniş çaplı bir pazar araştırması yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Menülerin görsel sunumlarının iyileştirilmesi, pazarlama stratejilerinin geliştirilmesi ve sağlık yönünden daha fazla katkı sağlayabilecek şekilde yeniden yapılandırılması, bu ürünlerin daha geniş kitlelere ulaştırılmasını sağlayabilir.

Bu çalışma fındık ve fındık bazlı ürünlerin vegan mutfaktaki kullanım alanlarına dair önemli veriler sunmakta ve gelecekte yapılacak olan çalışmalar için zengin bir kaynak oluşturmaktadır. Vegan beslenmenin sağladığı etik ve çevresel avantajların yanı sıra, bu tarz bir diyetin Türk mutfağına nasıl entegre edilebileceği konusunda da değerli bilgiler sağlamaktadır. Vegan menü geliştirme süreçlerinde işletmelere rehberlik edecek bu çalışma, aynı zamanda gastronomi dünyasında vegan inovasyonların kabul görebileceği ve geliştirilebileceği bir alan yaratmayı hedeflemektedir.

- Menü Çeşitliliğinin Artırılması: Çalışmada oluşturulan vegan menü 21 tariften oluşmaktadır. Gelecek çalışmalarda, farklı mutfaklardan daha fazla ilham alınarak menü çeşitliliği artırılabilir. Özellikle dünya mutfağında yaygın olarak kullanılan bitkisel bazlı ürünler ve tarifler incelenerek menüye yeni tarifler eklenebilir. Fındık ve fındık bazlı ürünler, farklı coğrafyalardan geleneksel yemeklerin vegan versiyonlarına da entegre edilebilir.

- Duyusal Değerlendirme Panelinin Genişletilmesi: Çalışmanın duyusal analiz aşamasında 18 kişilik bir profesyonel panel kullanılmıştır. İlerleyen çalışmalarda, daha geniş ve farklı demografik gruplardan panelistlerin yer alacağı duyusal değerlendirme çalışmaları yapılabilir. Bu sayede, tariflerin geniş kitleler tarafından nasıl algılandığına dair daha kapsamlı veriler elde edilebilir.

- Besin Değerlerinin Detaylı Analizi: Fındık bazlı vegan ürünlerin besin değerleri üzerine daha ayrıntılı analizler yapılabilir. Özellikle vegan beslenmede önemli olan protein, demir, kalsiyum, omega-3 yağ asitleri ve B12 vitamini gibi besin ögelerinin optimize edilmesi üzerine çalışmalar yapılabilir. Menüdeki her tarifin besin değerleri, vegan bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde daha detaylı hesaplanabilir.

- Pazar Araştırması ve Ürün Geliştirme: Çalışmanın sonuçları doğrultusunda en çok beğenilen tariflerin ticari potansiyelinin araştırılması, pazar araştırmaları ile desteklenebilir. Vegan beslenmeye yönelik ürün ve tariflerin tüketici beğenisi ve talebi doğrultusunda geliştirilmesi, bu tariflerin pazarlanabilir ürünlere dönüşmesini sağlayabilir. Ayrıca, vegan ürünlerin restoran menülerine dahil edilme potansiyeli üzerine de araştırmalar yapılabilir.

- Farklı Bitkisel Alternatiflerin Araştırılması: Fındık bazlı ürünlerin yanı sıra, badem, kaju, ceviz gibi diğer bitkisel kaynakların vegan tariflerde kullanım olanakları araştırılabilir. Bu çalışmada fındık ürünlerine odaklanılmış olsa da, ileride farklı kuruyemişler ve bitkisel kaynakların lezzet ve besin değeri açısından karşılaştırılması faydalı olabilir.

- Sürdürülebilirlik ve Çevresel Etkiler: Vegan menülerde kullanılan malzemelerin çevresel etkileri ve sürdürülebilirlik açısından değerlendirilmesi yapılabilir. Fındık ve diğer bitkisel ürünlerin üretim süreçlerinin çevresel maliyetleri, bu çalışmanın bir devamı olarak analiz edilebilir ve vegan beslenmenin çevresel katkıları üzerine daha geniş bir bakış açısı kazandırılabilir.

Bu öneriler doğrultusunda yapılacak yeni çalışmalar, hem gastronomi hem de vegan beslenme alanına önemli katkılar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Aktaş, S. (2015). Türk Mutfağında Sütlü Tatlılar ve Malzeme Kalitesinin Önemi. *Ankara: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Dergisi.*

Alasalvar, C., Shahidi, F., Liyanapathirana, C. M. and Ohshima, T. (2003). Turkish Tombul hazelnut (Corylus avellana L.). 1. Compositional characteristics, *Journal of Agricultural and Food Chemistry, 51*(13), 3790-3796.

Alasalvar, C., Shahidi, F., Liyanapathirana, C. M., & Ohshima, T. 2003. Turkish tombul hazelnut (Corylus avellana L.). 1. Compositional characteristics. *Journal of Agricultural and Food Chemistry, 51*(13), 3790-3796.

Altaş, A. (2017). Vegetarianism and veganism: current situation in Turkey in the light of examples in the world. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5*(4), 403-421.

Altaş, A. (2017). Vegetarianism and Veganism: Current Situation in Turkey in the Light of Examples in the World, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5*(4), 416.

Altaş, A. (2017). Vegetarianism and Veganism: Current Situation in Turkey in the Light of Examples in the World, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5*(4), 416.

Altuğ Onoğur, T. ve Elmacı, Y. (2019). Gıdalarda Duyusal Değerlendirme (Sidas Medya).

Altundağ, Ö. Ö. ve Payas, D. (2021). Sporcularda Vejetaryen/Vegan Beslenme ve Özel Endişeler. *Unika Journal of Health Sciences, 1,* 101-117.

Anil, S., Kurt, H., Akar, A., ve Bulam Köse, C. (2016). Hazelnut culture in Turkey. XXX. International Horticultural Congress. *Chronica Horticulturae, 56*(4), 30-34.

Appleby NP, &Key JT. (2016). The long-term health of vegetarians and vegans. *Proc Nutr Soc., 75*(3), 287-293.

Arlı, C. ve Gümüş, H. (2007). Türk Mutfak Kültüründe Çorbaları. Ankara ICANAS, *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 143-158.

Ateş Özcan, B. ve Saka, M. (2018). Fonksiyonel konstipasyonu olan yetişkin bireylerin posa, sıvı ve vitamin mineral alımlarının değerlendirilmesi. *Bes Diy Dergisi, 46*(3), 220-229.

Aytaç, G. (2022). *Menülerinde Vegan Ürünlere Yer Veren Yiyecek İçecek İşletmelerinin Sürdürülebilirlik Açısından İncelenmesi: İstanbul'daki Mutfak Şefleri Üzerine Bir Araştırma.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ayyıldız, S. (2022). *Vejetaryen Beslenme Anlayışı Ve Vejetaryen Ve Vegan Bireylerin Yiyecek İçecek İşletme Tercihine Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi*. (Doktora Tezi), Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.

Ayyıldız, S., ve Ceyhun-Sezgin, A. (2021). Vejeteryan/vegan bireylerin yiyecek içecek işletmeleri tercihleri ve sorunları. *Journal of Tourism Research Institute, 2*(1), 1- 16.

Bakan, R. (2021). *Türk Mutfağındaki Sütlü Tatlıların Değerlendirilmesi ve İnovasyonu,* Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Lisans Üstü Programı Tezi.

Balaban-Salı, J. & Erben, ŞE. (2017). Social media use of vegan activists in Turkey. *Global Media Journal., 6*(12),75-88.

Baysal, A. (2017). *Beslenme*. (17. Baskı), Ankara, Hatiboğlu Yayınevi.

Bedin, E., Torricelli, C., Gigliano, S., De Leo, R., and Pulvirenti, A. (2018). Vegan foods: Mimic meat products in the Italian market. *International Journal of Gastronomy and Food Science, 13,* 1-9.

Bernard, A., Lheureux, F., & Dirlewanger, E. (2018). Walnut: past and future of genetic improvement. *Tree Genetics and Genomes, 14*(1).

Bernat, N., Chàfer, M., Rodrìgues-Gorcia, J., Chiralt, A. and Gonzàles-Martìnez, C. (2015). Effect of high pressure homogenization and heat treatment on physical

properties and stability of almond and hazelnut milks, *LWT-Food Science and Technology, 626* 488-496.
Beşirli, H. (2012). *Dini İnançlar ve Vegan Beslenme.*
Beşirli, H. (2012). *Yemek Sosyolojisi, Yiyeceklerle ve Mutfağa Sosyolojik Bakış,* Ankara: Phoenix Yayın.
Bradley, W., Bolling, C.Y., Chen, O., McKay, D.L. & Blumberg, J.B. (2011). Tree nut phytochemicals: composition, antioxidant capacity, bioactivity, impact factors. A systematic review of almonds, Brazils, cashews, hazelnuts, macadamias, pecans, pine nuts, pistachios and walnuts. *Nutrition Research Reviews, 24:* 244–275.
Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyzer, W., & Mullie, P. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semivegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. *Nutrients, 6*(3), 1318-1332.
Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association, 109*(7), 1266.
Çakar, F. S. (2022). *Vejetaryen Ve Vegan Mutfağının İşletme Boyutunda İncelenmesi: Ankara İli Örneği.* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
Çakır, R. (2020). Fındıkta (Corylus avellana L.) verimi ve meyve kalite özelliklerini etkileyen faktörler. *Tarım Bilimleri Dergisi, 21*(1), 1-8.
Çetin, Z. (2014). *Vejetaryen ve Vegan Beslenmesi. Medikal Akademi,* 1- 10, http://www.Medikal Akademi.Com.Tr, Erişim Tarihi: 13.02.2018.
Çetintas, G., (2005). *Fındık yağı işleme aşamalarında kalite kriterlerinde ve Aflatoksin konsantrasyonunda olan değişmeler.* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri, Isparta.
Çomak Göçer E. M., ve Koptagel, E. (2021). Bitkisel Süt Üretimi Ve Potansiyel Sağlık Yararları. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Antalya / Türkiye/ 2. *Uluslararası Tıp Bilimleri Ve Multidisipliner Yaklaşımlar Kongresi,* S: 129-136.
Dagnelie, P. C., & Mariotti, F. (2017). Vegetarian diets: Definitions and pitfalls in interpreting literature on health effects of vegetarianism. In Vegetarian and plantbased diets in health and disease prevention (pp. 3-10). Academic Press.
Davey, G. K., Spencer, E. A., Appleby, P. N., Allen, N. E., Knox, K. H., & Key, T. J. (2003). EPIC–Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutrition, 6*(3), 259-268.
DeGrazia, D. (2009). Moral Vegetarianism From a Very Broad Basis, *Journal of Moral Philosophy, 6*(2), 143-165.
Demirci A. (2024). *Bitkisel Bazlı Vegan Peynir İkamelerinin Nütrisyonel Ve Sitotoksik Özelliklerinin Araştırılması,* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
Dewell, A., Weidner, G., Sumner, M.D., Chi, C.S., Ornish, D. (2008). A Very-low-fat vegan diet increases intake of protective dietary factors and decreases intake of pathogenic dietary factors. *Journal of the American Dietetic Association, 108*(2), 347-56.
Dilek, E. B. (2016) . Vegan ve Vejetaryen Turistler, Ebru ünlü Küçükaltan ve S. Emre Dilek (Ed.), *Metalaşan Turizm- Metalaştırılan Hayvanlar* içinde , Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, s. 133.
Dilek, S. E. (2018). Türkiye'de vejetaryen/vegan oteller mümkün mü? Kavramsal bir tartışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 19*(1), 1-18.

Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G.F., Casini, A., & Sofi, F. (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr., 57*(17), 3640-3649.

Ergül, E. (2016). Türk Mutfağında Süt Ürünleri Kullanımı ve Çorbalar Üzerine Etkisi. *Ankara: Gastronomi ve Gıda Bilimleri Dergisi.*

Erk, G., Seven, A. ve Akpınar, A. (2019). Vegan ve Vejetaryen Beslenmede Probiyotik Bitkisel Bazlı Süt Ürünlerinin Yeri, *Gıda, 44*(3). 453-462.

Erk, G., Seven, A. ve Akpınar, A. (2019). Vegan ve Vejetaryen Beslenmede Probiyotik Bitkisel Bazlı Süt Ürünlerinin Yeri, *Gıda, 44*(3). 453-462.

Erkan, İ. (2019). Markaların sürdürülebilir tüketim farkındalığı oluşturmalarında sosyal medyanın rolü: Instagram örneği. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 28*(3), 170-182.

Ermiş, E., Güner, K. Ö., ve Yilmaz, M. T. (2018). Characterization of hazelnut milk powders: a comparison of spray-drying and freeze-drying. *International Journal of Food Engineering, 14*(11-12).

Ersöz, D. (2019). *Enstitüsü Fındık Sütünden Muhallebi Üretimi Ve Bazı Özelliklerinin Araştırılması,* (Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Fen Bilimleri, Samsun.

Ertaş, N., ve Gezmen-Karadağ, M. (2013). *Süt ve Süt Ürünleri Teknolojisi.* İstanbul: Nobel Yayıncılık.

Eryücel, Ö., Yalçınkaya, T., ve Küçükaltan, D. (2020). Restoran çalışanlarının bilgi ve bilinç düzeylerinin vegan / vejetaryenler tarafından değerlendirilmesi. https://www.academia.edu Erişim Tarihi:30.12.2023.

Fox, N. & Ward, K. (2008). Health, Ethics and Environment: A Qualitative Study of Vegetarian Motivations, *Appetite, 50*(2-3), 422- 429.

Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite, 50*(2-3), 422-429.

Ginsberg, C. (2017). The Market for Vegetarian Foods, The-Market-for-VegetarianFoods. 1-9.

Gökçen M., Aksoy Ç., Ateş Özcan B., (2019).Vegan Beslenme Tarzına Genel Bakış, *İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 1*(2), 50-54.

Gül, O., Atalar, I., Mortas, M., ve Saricaoglu, F. T. (2018). Application of TOPSIS methodology to determine optimum hazelnut cake concentration and high pressure homogenization condition for hazelnut milk production based on physicochemical, structural and sensory properties. *Journal of Food Measurement and Characterization, 12*(4), 2404-2415.

Güldemir, O., Haklı, G., ve Işık, N., (2018). Türk Mutfağında Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(39), 56-66.

Güler, O. ve Çağlayan, G. D. (2021). Nasıl vegan oldum? Fenomenolojik nitel bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 287-304.

Halmemies-Beauchet-Filleau, A., Rinne, M., Lamminen, M., Mapato, C., Ampapon, T., Wanapat ,M., & Vanhatalo, A., (2018). Review: Alternative and novel feeds forruminants: nutritive value, product quality and environmental aspects. *Animal,* 12, 295–309.

Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C., & Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence. *Appetite, 65,* 139-144.

http://rota.tvd.org.tr (Erişim 12.11.2023)

https://www.chefturko.com/turkishyogurt/#A_Journey_to_the_Homeland_of_Turkish_Yogurt_The_Birth_and_Evolution_of_Yogurt_in_Turkish_Culture (01.09.2024).
Işık, D. C. (2022). *Laktozsuz Olarak Farklı Lezzetlerde Geliştirilen Sütlü Tatlı Ürünün Besin Değerleri, Duyusal Özellikleri ve Satın Alma Niyeti Açısından Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
Kanık, İ. (2017). Gastro-endişe ve yeni toplumsal hareketler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5*(4), 599-620.
Kansanen, I. (2013). Vegan Travel-The Ways How Vegan Diet Influences Travel Experience.
Kara, M. (2018). Türk Mutfağında Çorbaların Kültürel Önemi ve Beslenme Üzerine Etkileri. *İzmir: Kültür ve Yemek Araştırmaları Dergisi.*
Karabudak, E. (2008). Vejetaryen Beslenmesi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
Karabudak, E. (2012). *Vejetaryen Beslenmesi,* (2. Basım), Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
Karabudak, E., Bas, M., ve Kiziltan, G. (2008). Food safety in the home consumption of meat in Turkey. *Food Control, 19*(3), 320-327.
Karaman, N. (2017). *"Yiyecek ve İçecek Kültürü", Yiyecek ve İçecek Paradoksu*, Ed: M. Doğdubay ve G. Saatçi, Ankara: Detay Yayıncılık, 1- 54.
Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
Karlı, A. A. (2021). *Kabak ve Kavun Çekirdeği Bitkisel Sütünün Gastronomi Alanında Kullanımı.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
Karlı, A. A. (2021). *Kabak Ve Kavun Çekirdeği Bitkisel Sütünün Gastronomi Alanında Kullanımı.* (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
Key, T. J., Appleby, P. N., & Rosell, M. S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society, 65*(1), 35-41.
Kınıkoğlu, S. (2021). *Laktoz İntoleransı ve Süt Alerjileri Bağlamında Vegan Beslenme*.
Kırca, L., Tuba, B. A. K., Kırca, S., ve Karadeniz, T. (2018). Fındığın kullanım alanları ve insan sağlığına etkileri. *BAHÇE, 47*(Özel Sayı 2), Uluslararası Tarım Kongresi: 292–299.
Kieschnick, J. (2005). *Buddhist Vegetarianism in China. In of Tripod and Palate.* Palgrave Macmillan, New York, 186-212.
Knipfer, T., Barrios-Masias, F. H., Cuneo, I. F., Bouda, M., Albuquerque, C. P., Brodersen, C. R., Kluepfel, D. A., & McElrone, A. J. (2018). Variations in xylem embolism susceptibility under drought between intact saplings of three walnut species. *Tree Physiology, 38*(8), 1180–1192.
Koca, A., Yazici, F., ve Anil, M. (2002). Utilization of soy yoghurt in tarhana production. *European Food Research and Technology*, *215*, 293-297.
Koptagel, E. (2022). *Farklı Yağlı Tohumlardan Elde Edilen Sütlerden Üretilen Kefirlerin Özellikleri.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
Köksal, A. I., (2002). Türk Fındık Çeşitleri. A.Ü. Ziraat Fakültesi, Bahçe Bitkileri Bölümü, Ankara.
Köksal, A. İ. (2018). *Türk fındık çeşitleri. İçinde: Fındığın insan beslenmesinde önemi.*(1. Baskı), Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım, s. 108-112.
Köksal, A. İ., Artik, N., Şimşek, A., ve Güneş, N. (2006). Nutrient composition of hazelnut (Corylus avellana L.) varieties cultivated in Turkey. *Food Chemistry, 99*(3), 509-515.

Köksal, E. A. (2002). Fındık (Corylus avellana L.) yetiştiriciliğinde verimi artırıcı faktörler. *Tarım Bilimleri Dergisi, 13*(2), 267-274.

Kurt, E.G. (2019). *Vejetaryenliğin Motivasyon, Değer ve İnanışları ve Bunların Mekanlara Yansıması: İstanbul"da Nitel Bir Çalışma,* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Larsson, C. L., & Johansson, G. K. (2002). Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. *The American Journal of Clinical Nutrition, 76*(1),100-106.

Lovejoy, J. C., (2005). The impact of nuts on diabetes and diabetes risk. *Current Diabetes Reports, 5,* 379–384.

Madenci, B. A. ve Özkök, G. A. (2018). "Raw Food". Gastronomide Güncel Konular, Ed: F. Nizamlıoğlu, Konya: Billur Yayınevi ve Basımevi, 117-128.

Marangon, F., Tempesta, T., Troiano, S., & Vecchiato, D. (2016). Toward a better understanding of market potentials for vegan food. A choice experiment for the analysis of breadsticks preferences. *Agriculture and Agricultural Science Procedia, 8,* 158-166.

Megep, (2012). *Duyusal Test Teknikleri.* Ankara: T.C. Milli Eğitim Bakanlığı.

Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics: Vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116*(12), 1970-1980.

Michael P., (2009). *Etobur-Otobur İkilemi,* The New York Times Bestseller, (1. Baskı), çev. İlke Önelge, İstanbul: Pegasus Yayınları.

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2012). Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü (Megep). *Türk Mutfağı.* Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü (Megep). (2019). *Türk Mutfağı Sütlü Tatlılar Modülü.* Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Mizrahi, I. & Jami, E. (2018). Review: The compositional variation of the rumenmicrobiome and its effect on host performance and methane emission. *Animal, 12,* 220–232.

Okur, S. (2022). *Farklı Formülasyonlarda Hazırlanmış ve Kalsiyumca Zenginleştirilmiş Fındık Sütlerinin Fiziksel, Kimyasal ve Duyusal Karakterizasyonu.* (Yüksek Lisans Tezi), Giresun Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Giresun.

Özcan, T, ve Baysal, S. (2016). Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri. *U.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi, 30*(2):101-116.

Özdemir, F., Topuz, A., ve Doğan, Ü., (1998). Fındık Çeşitlerinin Bazı Fiziksel ve Kimyasal Özellikleri*., Gıda 23*(1), 37-41.

Özdemir, H. (2012). *Osmanlı Saray Mutfağında Sütlü Tatlıların Tarihsel Gelişimi*. İstanbul: Osmanlı Yayınları.

Özkan Güner, K. (2017). *Fındık Hammaddesinden Püskürtmeli Kurutma Ve Dondurarak Kurutma Yöntemleri İle Fındık Sütü Tozu Eldesi Ve Karakterizasyonu,* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özkan, E. (2019). Karadeniz Bölgesinde Fındık Yetiştiriciliği ve Ekonomik Önemi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Ziraat Fakültesi.

Pal, M., & Molnár, J. (2021). The Role of Lactose-Free Diet in the Treatment of Lactose Intolerance Using Gastronomy. *International Journal of Food Science and Agriculture, 5*(3), 346-349.

Patil, U., & Benjakul, S. (2018). Coconut Milk and Coconut Oil: Their Manufacture Associated with Protein Functionality. *Journal of Food Science, 83*(8), 2019– 2027.

Payas, D. (2023). *Akdeniz Mutfaklarının Ünlü Yemeklerinin Vegan/Vejetaryen Beslenmeye Uygunluğunun İncelenmesi Ve Vejetaryen Grupları İçin Uyarlanması.* (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.

Petti, A., Palmieri, B., Vadalà, M. and Laurino, C. (2017). Vegetarianism and veganism: Not only benefits but also gaps. *A Review. Progress in Nutrition, 19*(3), 229-242.

Pilis, W., Stec, K., Zych, M., & Pilis, A. (2014). Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 65*(1), 9-14.

Raba, D. N., Lancu, T., Bordean, D. M., Adamov, T., Popa, V. M. and Pirvulescu, L. C. (2019). Pros and cons of raw vegan diet. *Sciendo Advanced Research In Life Sciences, 3*(1), 46-51.

Rivera, M., & Shani, A. (2013). Attitudes and orientation toward vegetarian food in the restaurant ındustry. *International Journal of Contemporary Hospitality Management, 25*(7), 1049-1065.

Roche, J.R., Berry, D., Delaby, L., Dillon, P., Horan, B., Macdonald, K., & Neal, Mark. (2018). Review: New considerations to refine breeding objectives of dairy cows for increasing robustness and sustainability of grass-based milk production systems. *Animal, 12,* 1-13.

Rofe, A. (1990). "Young vegans go for it!" *The Vegan, 6*(1), 8.

Seçim, Y., Akyol, N., ve Kaya, M. (2022). Vejetaryen Beslenme Türleri, *Sosyal Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 5*(1), 66-82.

Sethi S. K., & Rahul K. Anurag (2016). Plant-based milk alternatives an emerging segment of functional beverages: a review Swati Food Sci Techno, *Association of Food Scientists & Technologists (India).53*(9):3408–3423

Sethi, S., Tyagi, S.K., & Anurag, R.K., (2016). Plant-based milk alternatives an emerging segment of functional beverages: A review. J. Food Sci. *Technol, 53*:3408-3423.

Sezgin, C.A, ve Ayyıldız, S. (2019). Gastronomi alanında vejetaryen/vegan yaklaşımı; Giresun yöre mutfağı'nın vejetaryen mutfak kapsamında incelenmesi. In: Siyasi Sosyal ve Kültürel Yönleriyle Türkiye ve Rusya. Cilt 1(1). Ankara, Berikan Yayınevi, s. 505-533.

Sezgin, M., ve Ayyıldız, S. (2019). *Kültürel İnançlar ve Vegan Beslenme*.

Sezgin, S. B. (2021). *Çeşitli Bitkisel Sütlerin Mikrobiyal Ve Duyusal Özelliklerinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Shipman, Z. D. (2021). Beslenmede Vejetaryen Modeli. *Aydın Gastronomy, 5*(1), 45- 62.

Singer P. (2005). *Hayvan Özgürleşmesi,* (1. Basım), çev. Hayrullah Doğan, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Singh, P. N., Sabaté, J., & Fraser, G. E. (2003). Does low meat consumption increase life expectancy in humans?. *The American Journal of Clinical Nutrition, 78*(3), 526-532.

Son Tunçay YG. (2016). *Biyoetik çerçevesinde vegan ve vejetaryenlik.* (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sürücüoğlu, M. S. (2019). *Türk Mutfağı ve Tatlılar.* Yayınevi Bilgisi Eksik.

Şanlıer, N. ve Ertaş, Y. (2018). Vejetaryen mutfak. F. Nizamlıoğlu (Ed.), *Gastronomide güncel konular* içinde (s. 133-164). Konya: Billur Yayınevi ve Basımevi.

Şanlıer, N., ve Ertaş, Y. (2018). *Vejetaryen Mutfak.* Gastronomide Güncel Konular, Ed: Ferhan Nizamlıoğlu, Konya: Billur Yayınevi ve Basımevi, 133-164.

Şavkay, B. (2000). *Osmanlı Mutfağı.* İstanbul: Oğlak Yayıncılık.

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı (2011). Aile Ve Tüketici Hizmetleri, *Çorbalar,* Ankara,

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı (2011).*Gıda Teknolojisi Yoğurt,* Ankara

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı (2018). *Yiyecek İçecek Hizmetleri Ordövr Ve Mezeler,* Ankara.

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Aile Ve Tüketici Hizmetleri İçecek Hazırlama ,Ankara 2012.

Tahaoğlu, Ç. (2017). *Didim'de Türkiye'nin İlk Vegan Şenliği,* http://m.bia- net.org/ bianet/ yasam/ 184884-turkiye-nin-ilk-vegan-festivali-vegfest-didim- de, Erişim Taihi: 23.02.2018.

Tavşancıl, E., ve Aslan, E. (2001). *İçerik analizi ve uygulama örnekleri.* İstanbul: Epsilon Yayınları.

Tey, S.L., Brown, R., Chisholm, A., Gray, A., Williams, S. & Delahunty, C. (2011). Current guidelines for nut consumption are achievable and sustainable: a hazelnut intervention. *British Journal of Nutrition, 105*: 1503–1511.

Toprak, M. ve Erdoğan, A. (2012). Yaşamboyu Öğrenme: Kavram, Politika, Araçlar ve Uygulama ,*Yükseköğrenim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Educaon and Science 2(*2), 69-91.

Toprak, M., ve Erdoğan A. (2012). Yaşamboyu Öğrenme: Kavram, Politika, Araçlar ve Uygulama. *Yükseköğrenim ve Bilim Dergisi 2*(2), 69-91.

Toral, P.G, Monahan, F.J, Hervás, G., Frutos, P. & Moloney, A.P. (2018). Review: Modulating ruminal lipid metabolism to improve the fatty acid composition of meatand milk. *Challenges and opportunities. Animal, 12*(2), 272–281.

Tunçay, B.Y. (2020). *Biyoetik Çerçevesinde Vegan ve Vejetaryenlik.* Ankara: Vize Yayıncılık.

Tunçay, G. Y. (2016). Veganism in terms of bioethics from different viewpoints. *Journal of Current Researches on Health Sector, 6*(1), 51-62.

Turhan, S., (2011). *Türk Fındık Yağlarının Trigliserit Yapılarının Belirlenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tüfekçi, A. EM. (2018). *Hastalıklarda beslenme tedavisi.* (4.baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Tüfekçi, A. EM. (2019). *Diyetler & Gerçekler.* (2.baskı), Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Türk Standartları Enstitüsü (TSE). (2010). *Sütlü Tatlılar Standardı.* Ankara: TSE Yayınları.

Türkiye beslenme rehberi TÜBER (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara, 2016. Available at:https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenmerehberipdf.pdf. Accessed October 30,2019.

Türkiye beslenme rehberi TÜBER (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara, 2016. Available at:https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenmerehberipdf.pdf. Accessed October 30,2019.

Türkiye Vegan ve Vejetaryen Derneği, http://tvd.org.tr (Erişim 4.12.2023).

Uçucu Ö. (2021).*Vegan (Herbivor) ve Omnivor Bireylerin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumunun Karşılaştırılması,* (Yüksek Lisans Programı Tezi), İstanbul Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, İstanbul.

Uzundumlu, A. S., Bilgiç, A., ve Ertek, N. (2019). Türkiye'nin fındık üretiminde önde gelen illerin 2019-2025 yılları arasındaki fındık üretimlerinin ARIMA modeliyle tahmin edilmesi. *Akademik Ziraat Dergisi, 8*(Özel Sayı), 115-126.

Üner, S. & Okyay, P. (Ed.). (2020). *Türkiye Sağlık Raporu 2020*. Ankara, Türkiye: Hipokrat Yayınevi.

Vatan, A., ve Türkbaş, S. (2018). Vejetaryen Turist ve Vegan Turist Kimdir? (Who is Vegetarian Tourist and Vegan Tourist?). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 1,* 24-39.

Vrg.org (Erişim 11.01.2024)

Wrenn, C.L. (2019) The Vegan Society and social movement professionalization, *Food and Food Ways, 27*(3), 1944–2017.

www.fao.org (Erişim 12.11.2023)

www.kib.org.tr (Erişim 12.11.2023)

www.tmo.gov.tr(Erişim 12.11.2023)
www.tuik.gov.tr (Erişim 12.12.2023)
Yegen, C., ve Aydın, B. O. (2018). Postmodern bir kimlik olarak veganlık ve bir çevrimiçi vegan ağının analizi. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi,* (28), 91-114.
Yerasimos, M. (2005). *Sultan Sofraları: 15. Yüzyıldan 19. Yüzyıla Osmanlı Saray Mutfağı.* Kitap Yayınevi.
Yıldırım, A. (2013). *Türk Mutfağında Sütlü Çorbaların Tarihsel Gelişimi ve Osmanlı Dönemi Mutfak Kültürü*. İstanbul: Tarih ve Kültür Araştırmaları Yayınları.
Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
Yılmaz, A. (2017). Türk Kültüründe Sütlü Tatlıların Sosyokültürel Rolü. *İzmir: Kültür ve Yemek Araştırmaları Dergisi.*
Yilmaz Ersan, L., ve Topçuoğlu, E. (2019). Badem Sütü ile Zenginleştirilmiş Probiyotik Yoğurtların Mikrobiyolojik ve Bazı Fiziko-Kimyasal Özellikleri, *Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 33*(2), 321-339.

EKLER

Ek 1: Araştırmada Kullanılan Puanlama Testi

Panelistin Adı Soyadı:		
İmza: Tarih:		
ÜRÜN ADI:		
LEZZET KRİTERLERİ (Her bir kriter 25 puan üzerinden değerlendirilecektir.)		
KOKU (25 Puan)		
TAT (25 Puan)		
PİŞİRME DURUMU (25 Puan)		
KIVAM (25 Puan)		
TOPLAM PUAN		
GÖRÜNÜM KRİTERLERİ (Her bir kriter 25 puan üzerinden değerlendirilecektir.)		
RENK (25 Puan)		
ŞEKİL (25 Puan)		
SÜSLEME (25 Puan)		
GENEL GÖRÜNÜM (25 Puan)		
TOPLAM PUAN		
Not: 0-5 PUAN:ÇOK KÖTÜ, 6-10 PUAN:KÖTÜ, 11-15 PUAN:ORTA, 16-20 PUAN: İYİ, 21-25 PUAN: ÇOK İYİ.		

Ek 2: Araştırmada Kullanılan Resimler













Ek 3: Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.03.2024-259305

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI:03 KARAR TARİHİ: 20.03.2024

KARAR 2024/67

Üniversitemiz Afyon Meslek Yüksekokulu öğretim elemanı Dr. Öğr. Üyesi Erdal ÖZER tarafından yürütülen (Diğer Araştırmacılar: Gökhan İPEK), "Fındık ve Fındık Sütü İle Vegan Menülerinin Oluşturulması" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında yapılan başvuruda yer alan veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Prof. Dr. Mustafa GÜLER
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak Doğrulaması https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5381&eD=BSPLK1V5RT&eS=259305 adresinden yapılabilir.