

Antioksidan İçeren Yenilebilir Çiçeklerle: Tablo Tabaklar

Eda GÜNEŞ 

Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü,
egunes@erbakan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7422-9375

Özge ARSLAN 

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı,
arslanozge37@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9181-1890

Eda SAKA 

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı,
edasaka8706@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-4877-1392

Seda BAYBAL 

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı,
baybalseda@icloud.com, ORCID ID: 0000-0001-5927-5189

Yeliz PEKERŞEN 

Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü,
yeliz.ulusan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-4769-7717

Yılmaz SEÇİM 

Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü,
yilmazsecim@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-9112-7650

Makale Bilgileri

ÖZ

Makale Geçmişi

Geliş: 06.06.2023

Kabul: 14.06.2023

Yayın: 30.06.2023

Anahtar Kelimeler:

Beslenme,
Yenilebilir Çiçekler,
Tabak Süsleme,
Mutfak Uygulamaları

Beslenme ve gıda maddelerinin beden sağlığını korumak için tüketiminin önemli olduğu bilinmektedir. Besinlerle alınan antioksidan maddeler vücuttaki serbest radikallerin zararlı etkilerini azaltarak bağışıklık sistemini desteklemektedir. Bu durumun da kanser ve kalp hastalıkları riskini azaltma, beyin fonksiyonlarını destekleme gibi sağlığa birçok faydası bulunmaktadır. Günümüzde tüketiciler besinlerin sadece yararlı özelliklerine dikkat etmemekte görselliği de alım ve tüketim miktarını arttırmaktadır. Beslenme, tarih boyunca sürekli olarak değişimler yaşamış ve bu değişimler beraberinde çeşitli trendler ve eğilimler getirmiştir. Bu trendler (yenilebilir çiçekler, yenilebilir böcekler) dünya kaynaklarının azalması ve artan nüfusun çeşitli beslenme sorunlarına çözüm aramak için ortaya çıkmış olup aynı zamanda insanların tükettikleri gıdalardan aldığı zevkin artırılmasını da hedeflenmektedir. Yenilebilir çiçeklerin eski zamanlardan beri kullanıldığı bilinmesine rağmen popülaritesi günümüzde artmaya başlamıştır. Fakat gastronomi alanında kullanılan yenilebilir çiçeklere ilişkin ayrıntılı çalışma yeterli değildir. Gastronomi dünyasında yiyecek ve içecekler renk ve aroma katma, dekoratif bir görünüm sağlama amacı ile yenilebilir çiçekler kullanılmaktadır. Ayrıca antioksidan özelliğe sahip oldukları için de tercih edilebilirlikleri artmaktadır. Besinlerin sunumu ve servisi, yemek deneyimini etkileyen önemli bir unsurdur. Bu noktada, tabaklar ve sunumda kullanılan yenilebilir çiçekler, insanların besinlere karşı algılarını şekillendirmede önemli bir rol oynayarak beklentileri, tat algısını ve önyargıları etkileyebilmektedir. Yemeklerin sunumunda yenilebilir çiçeklere yer verilmesi ile gastronomi deneyimi zenginleştirilmekte, daha fazla zevk alınmaktadır. Çalışmada gastronomi alanında antioksidanlar, yenilebilir çiçekler ve besin uygulamalarına yer verilmiştir. Bu kapsamda tablo tabak düzenlemelerinin kullanımını başarılı bir şekilde sergileyen şefler ve restoranlar ile ilgili örnekler mevcuttur.

With Flowers With Antioxidants: Table Plates

Article Info

Article History
Received: 06.06.2023
Accepted: 14.06.2023
Published: 30.06.2023

Keywords:
Nutrition,
Edible Flowers,
Plate Decoration,
Kitchen
Applications.

ABSTRACT

It is known that the consumption of nutrition and foodstuffs is important to protect body health. Antioxidants taken with food support the immune system by reducing the harmful effects of free radicals in the body. This has many health benefits such as reducing the risk of cancer and heart diseases and supporting brain functions. Today, consumers do not only pay attention to the beneficial properties of foods, but their visuality also increases the amount of intake and consumption. Nutrition has experienced constant changes throughout history and these changes have brought various trends and trends. These trends (edible flowers, edible insects) have emerged to seek solutions to various nutritional problems of the world's resources and the increasing population, while also aiming to increase the pleasure people get from the foods they consume. Although it is known that edible flowers have been used since ancient times, their popularity has started to increase today. However, detailed studies on edible flowers used in the field of gastronomy are not sufficient. In the world of gastronomy, edible flowers are used to add color and aroma to food and beverages and to provide a decorative appearance. In addition, because they have antioxidant properties, their preferability increases. The presentation and service of food is an important element that affects the dining experience. At this point, the edible flowers used in dishes and presentation can play an important role in shaping people's perceptions of food and affect expectations, taste perception and prejudices. The gastronomic experience is enriched and more pleasure is gained by including edible flowers in the presentation of the dishes. In the study, antioxidants, edible flowers and food applications in the field of gastronomy are included. In this context, there are examples of chefs and restaurants that successfully demonstrate the use of table plate arrangements.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)"

GİRİŞ

Antioksidanların Beslenmeye Etkisi

Beslenme; insan sağlığının korunarak sürdürülmesi, büyüme ve gelişme süreçlerinin desteklenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması amacıyla gereken besin maddelerinin vücuda yeterli miktarda ve uygun zamanlarda uygun bir biçimde alınmasını ifade etmektedir (Soydemir, 2017). Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, artan çevre kirliliği, tarımda kullanılan pestisitler, stres, sigara ve alkol tüketimi gibi çeşitli faktörler, insanların birçok zararlı etkene maruz kalmasına yol açmaktadır. Bu çevresel ve psikolojik etkiler, insanlarda serbest radikal oluşumuna neden olmaktadır. Artan serbest radikal seviyeleri ise çeşitli hastalıkların artışına ve dolayısıyla insan sağlığının olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Bu olumsuz faktörler ve hastalıklarla mücadele etmek için ise bu faktörlerin ortadan kaldırılması ve hastalıkların önlenmesi gerekmektedir. Bu nedenle, bu durumun engellenmesi için beslenmede doğal gıdaların yer alması büyük önem taşımaktadır (Hochstein ve Atallah, 1988; Benzie, 2003). İnsan vücudunda, serbest radikallerin neden olabileceği oksidatif stresin etkilerini önlemek için en önemli savunma mekanizmasını antioksidanlar oluşturur. Antioksidanlar, serbest radikallerin temizlenmesini ve hücre hasarının engellenmesini sağlayabilen maddelerdir. Bu maddeler, oksidatif stresin olumsuz etkilerini azaltarak, hücrelerin sağlığını koruma görevini üstlenirler (Karabulut ve Gülay, 2016). Bu nedenle beslenmede antioksidan gıdalar ya da takviyeleri eklenerek tüketimi arttırılmaya çalışılmaktadır. Son zamanlarda, iyileştirici ve hastalıklara karşı koruyucu fonksiyonları bulunan biyoyararlılığı yüksek / antioksidan gıdalarla ilgili araştırmalar sürekli olarak artmaktadır (Ergin, 2019). Bu alandaki araştırmalar, bitkisel materyallerin çeşitli fitokimyasal bileşikler içerdiğini ve güçlü antioksidan ve antimikrobiyal aktiviteye sahip olduklarını göstermektedir (Kırca, Bilişli ve Demirel, 2007).

Beslenmede her ne kadar en önemli unsur besin içeriği olsa da tüketicilerin besin ve tabak algısı doğrultusunda beslenme miktarı ve şekli olumlu ya da olumsuz etkilenebilmekte ve değişebilmektedir.

Tabak Algısı

Beslenme konusunda insan davranışları; gıda sunumunda kullanılan estetik unsurlardan etkilenmektedir. Bu estetik unsurlardan tabak ve porsiyon boyutu, tabak rengi ve şekli, yiyecek çeşitliliği ve tüketilecek miktar beslenme davranışında farklılık oluşturmaktadır (Çapaş ve Yılmaz, 2022). Tüketicilerin ürün kalitesini

değerlendirirken etkili olan estetik unsurlar, özellikle paketli besinler için içsel ve dışsal ipuçları olarak iki kategoriye ayrılabilir. İçsel ipuçları, ürünün renk, koku, tat gibi nesnel yapısının bir parçası olan duyuşal özellikleri ifade ederken; dışsal ipuçları ise tabak, ambalaj malzemesi, besin etiketi gibi öğelerden oluşur ve ürünün nesnel yapısını değiştirmese de tüketicinin ürün hakkındaki ilk izlenimini etkilemektedir (Veale ve Quester, 2009; Suzuki, Kimura ve Kido, 2017). Tüketicilerin yiyecek boyutu algıları, besin seçimleri ve seçecekleri besin miktarı; besinin kendisi ya da bulunduğu ortamdaki içsel ve dışsal ipuçlarında gerçekleştirilen küçük değişikliklerden etkilenebilmektedir (Wansink, 2004; McClain, Van den Bos ve Matheson, 2014).

Renkler tüketicilerin besinlerle ilişki kurmasına yardımcı olabilmektedir. Sarı limonu, kırmızı domatesi, beyaz ise sütü akla getirebilmektedir. Ayrıca, renkler tat algımızı ve iştahımızı etkileyebilmekte; kırmızı ve siyah genellikle acı olarak algılanırken, beyaz tatlı duyusunu çağrıştırabilmektedir. Kırmızı ve beyaz renk, iştahı artırıcı etkiye sahip olabilirken, siyah renk ise iştahı azaltıcı bir etki gösterebilmektedir (Yılmaz ve Erden, 2017). Bununla birlikte araştırmalar, besinlerin gerçek renginin duyuşal özelliklerle ilgili beklentilerin oluşmasında ve çağrışımlar yoluyla bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Shankar, Levitan ve Spence, 2010). Örneğin vişne veya ahududu gibi kırmızı renkteki yiyeceklerin tüketiciler tarafından genellenerek bu besinlerle benzer tatlara sahip olduğu düşünülmektedir (Zellner, Greene ve Jimenez, 2018). Yemek rengi kadar tabak, çatal gibi yemek servis araçlarının rengi de yiyeceklerin beğeni ve lezzet algısını etkileyebilmektedir (Piqueras-Fiszman vd., 2013). Yapılan çalışmalar, tabak renginin besin algısını ve yemek renginin de lezzet algısını etkileyebileceğini ve aralarında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, tabak renginin yemeğin tat algısı üzerinde de etkili olması beklenmektedir (Piqueras-Fiszman ve Spence, 2012; Piqueras-Fiszman ve Spence, 2014).

Beyaz renk, aydınlık, saflık ve temizlik simgesidir. Işığı yansıtmasıyla öne çıkmakta ve serinliği çağrıştırmaktadır (Ustaoglu, 2007). Dondurulmuş gıdalar genellikle mavi ve beyaz renklerle temsil edilir, bu renkler buzun varlığını yansıtmaktadır. Beyaz renkteki soğan, sarımsak gibi besinler ile süt ve süt ürünleri, zengin besin içeriğine sahip olmaları nedeniyle katkısız ya da besin değeri yüksek olan gıdaları çağrıştırmaktadır. Ancak "üç beyaz" şeklinde anılan beyaz un, şeker ve tuz gibi besinler sağlıksız gıdalar olarak algılanmaktadır (Akgül ve Güneş, 2015; Yılmaz ve Erden, 2017). Siyah renk, prestij, soğukluk, gizem ve uyarıcılık gibi özelliklerle ilişkilendirilen bir renktir (Akgül ve Güneş, 2015). Koyu renkteki kakao, kahve gibi besinlerin uyarıcı etkisi olabilirken; çörekotu, zeytin, karadut gibi besinlerin de yüksek fitokimyasal içeriğe sahip olduğu bilinmektedir (Yılmaz ve Erden, 2017). Kırmızı renk, en belirgin şekilde algıladığımız bir renktir (Akgül ve Güneş, 2015). Dikkat çekiciliğinin yanı sıra iştahı artırma etkisi de bulunmaktadır. Renk, koku, tat ve görme duyularını harekete geçirerek duyuşal sınırlar üzerinde de etkili olmaktadır (Ustaoglu, 2007). Domates, karpuz, çilek gibi antioksidan özelliği yüksek likopen açısından zengin kırmızı besinler sağlığımızı olumlu etkilemektedir. Bu nedenle tüketiciler, kırmızı renkli gıdaların sağlıklı oldukları algısına sahiptir (Yılmaz ve Erden, 2017). Bununla birlikte kırmızı renk, dikkat çekici olması ve iştahı artıran bir renktir. Kırmızı renk, hazır gıdalar ve ambalajlı gıdalarda (şekerlemeler, gofretler, reçeller gibi) daha çok kullanılmasının tüketici algısını değiştirdiği ve cezbederek alımı arttırması sebebiyle ürünlerin ambalajlarında da tercih edilmektedir (Akgül ve Güneş, 2015). Bir başka açıdan, kırmızı genellikle canlılar üzerinde uzak durulması gereken bir algı da oluşturabilmektedir.

Bu nedenle dışsal ipuçları kırmızı renk içeren besinlerin tüketim olasılığını azaltabilmektedir (Schifferstein, Howell ve Pont, 2017). Kırmızı renk durduran bir işaret olarak işlev gördüğünden, kırmızı tabakta sunulan yiyeceklerin tüketimini düşürmektedir (Genschow, Reutner ve Wänke, 2012). Bununla birlikte tabağın görsel düzenlemesi konusunda yapılan çalışmalarda; yatay, dikey veya merkezde konumlandırmanın porsiyon boyutu algısını etkileyebileceği belirlenmiş ve tüketiciler tarafından yiyeceklerin tabakta üst üste dikey şekilde değil, yatay olarak veya merkezde sunulmasının daha fazla beğenilerek tercih edildiği saptanmıştır (Rowley ve Spence, 2018). Tüm bu çalışmalar; yiyecek sunumunda görsel düzenlemenin, tüketici algısını ve deneyimini etkileyerek tüketici tercihlerini yönlendirebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, yiyeceklerin görsel sunumu, renk kullanımıyla dikkat çekici hale getirilmektedir. Bu bağlamda, yiyecek sunumunda yenilebilir çiçeklerin kullanımı oldukça yaygındır. Yenilebilir çiçekler, yiyeceklerin üzerinde estetik bir etki oluştururken, yemeklere renk ve canlılık katarak tüketiciye görsel bir çekicilik sunmakta; aynı zamanda antioksidan özelliğe de sahip olduğundan gıdanın fonksiyonel hale getirilmesini sağlamaktadır.

Yenilebilir Çiçekler ve Besin Uygulamaları

Yenilebilir çiçekler

Doğanın insanoğluna sunduğu ve kattığı zenginliklerden bir tanesi de mevsimsel özelliklere göre yetişebilen çiçeklerdir. İnsanoğlu uzun yıllardır bu çiçekleri farklı gayelerle kullanmaktadır. Birden çok yazılı kaynağa göre mevsimsel olarak meydana gelen çiçek ve bitkilerin binlerce yıldır sağlık ve güzelliği temel olarak kullanıldığı görülmektedir. Mevsimsel dönemlerde meydana gelen bu özel çiçekler zamanla sofralara da taşınmıştır (Şahin ve Kılıç, 2019).

Çiçekler bazı kültürlerde binlerce yıl öncesinden beri tat ve aromalarından dolayı mutfaklarda yerini alan gıdalar arasında olmuştur. Çiçekler Eski Roma, Çin, Ortadoğu ve Hindistan mutfaklarında bazen çiğ bazen de pişirilerek tüketilmektedir. 17. yüzyılda Avrupa'da Haçlı Seferleri sonrasında yenilebilir çiçekler ile ilgili önemli gelişmeler meydana gelmiştir. Avrupalılar, Doğu kültürünün rafine yöntemlerini kendilerine entegre ederek yenilebilir çiçekler konusunda ilerleme kaydetmişlerdir. Yaz döneminde sıklıkla tüketilen salata ve tatlılarda kullanılan taze çiçekler, kış aylarında da sağlıklı bir şekilde kullanılabilme amacıyla konserve ve şekerleme teknikleri ile kullanılma imkânına kavuşmuştur. Örneğin, gül yapraklarının ve aromasının en sağlıklı şekilde korunabilmesi için, yapraklar bir kâğıda serildikten sonra gülsuyunun özü iyice ıslatılıp, ince toz şeker serpiştirilerek güneşte kurutulmaktadır. Bu sayede aromalı gül yaprakları uzun vadede korunabilme imkânı bulmakta ve kış aylarında da kullanılabilme avantajına sahip olmaktadır (İnceceli, 2006). Zamanla gelişen dünyada modern üretim teknikleri ile yenilebilir çiçekler yetiştirilmiş, hasat edilmiş ve yiyecek içecek olarak insanların kullanımına sunulmuştur (Tenenbaum, 1999). Yenilebilir çiçeklerin Roma İmparatorluğu ve Osmanlı İmparatorluğu zamanlarında; Türkiye, Ortadoğu, Amerikan, Çin, İtalyan, Fransız ve diğer mutfaklarda yiyecek ve içecek olarak tüketildiği açıklanmaktadır (Evans, 1994; Brown, 2008).

Yenilebilen çiçekler konusunda Amerika'da yapılan bir çalışmada hem yenilebilen hem de tadı hoş olan 100 civarında çiçek türü ortaya çıkmıştır. Pek çok tohum kataloglarında yenilebilir çiçek türleriyle ilgili bilgiler ve yemek reçeteleri bulunmaktadır. Bu çiçeklerin en bilinenlerinden ise; peygamber çiçeği, çin gülü, leylak, latin çiçeği, ada çayı, sarı papatya, gün zambağı, gülhatmi, kaldirik, kadife çiçeği, hercai menekşe, kabak çiçeği, soğan çiçeği, karanfil, cam güzeli, gül ve menekşe çiçeği örnek verilebilir (Davis vd., 1986; Gegner, 2004).

Çiçekleri yiyecek ve içecek amacıyla tüketmek için bazı durumlara dikkat edilmesi gerekmektedir (Evans, 1994; Rindels, 1995, Brown, 2008);

- Çiçekler tüketilmeleri gereken dönem ve zamanlarda tüketilmelidirler.
- Çiçeklere dair tat koku konusunda yanılma olduğu noktada rehber kitaplardan ve uzmanlardan yararlanmak gerekmektedir.
- Yenilemeyen, bilinmeyen çiçekleri garnitür veya süsleme şeklinde bile olsa kullanmamak gerekmektedir.
- Yenilebilir çiçekler için özel üretilmiş ilaçların çiçekler üzerinde kullanılmış olmasına dikkat edilmelidir.
- Ormanlardan, fidanlıklardan ve tarlalardan toplanan çiçekler tüketilmemelidir.
- Yol kenarlarındaki bilinmedik çiçekler tüketilmemelidir.
- Çiçeklerin pek çoğunun sadece taç yaprakları yenilmeli, yeşil kısımlarının ve dişi/erkek organlarının ayıklanması gerekmektedir.
- Çiçekler yetiştirildikleri esnada farklı bölgelerde, farklı çevre şartlarında, farklı özelliklere sahip topraklarda, yetiştirilmeleri nedeniyle farklı tat, doku ve özelliklere de sahip olabilmektedirler. Bu farklılıklara dikkat etmek gerekmektedir.
- Alerjisi, rahatsızlığı olan bireylerin çiçekleri tüketirken daha dikkatli olmaları gerekmektedir.
- Yenilebilen çiçeklerin hasat edildikten sonra su, sirke içerisinde veya serin bir yerde bir süre muhafaza edilmeleri önerilmektedir (Şahin ve Kılıç, 2009).

Yenilebilir çiçeklerin yiyecek ve içeceklerde kullanımı

Günümüzde yenilebilir çiçekler mutfaklarda yaratıcı, şık tabaklar oluşturmaları ve sağlıklı beslenme açısından katkıları dolayısıyla kullanılmaktadır. Bu sebeple, yenilebilir çiçeklerin gastronomi alanında önemli bir yeri bulunmaktadır (Yıldırım, 2022). Yenilebilir çiçekler reçetelerde garnitür olarak yer alabilmekte; besinlerde ise taze veya kuru şekilde kullanılabilir (Brown, 2008). Yenilebilir çiçeklerin içeceklerde de kullanıldığı görülmekte ve zamanla yaygınlaşacağı kanısına varılmaktadır. Bu sebeple Türkiye’de yetiştirilen ve doğal olarak yetişen çiçeklerin sürdürülebilir uygulamalarla devamlılığının sağlanabileceği açıklanmaktadır. Çiçeklerin üretiminde yapılan uygulamaların çiçeklere zarar verecek şekilde yapılmamasına dikkat edilmelidir.

Ayçiçeği ülkemizde yağ, çerez ve yem hammaddesi olarak üretilmekte ve kullanılmaktadır. Ayçiçeği tüketiminin ekonomiye artışı ya da eksisi olup olmadığı konusunda çalışmalar yapılmaktadır. Doğada ender bulunan çiçeklerin hasat edilip yiyecek ve içeceklerde yenilebilir çiçek şeklinde kullanımı da doğru olmamaktadır.

Yenilebilir çiçeklerin yiyecek ve içeceklerde kullanılması için uygun pişirme yöntemlerine göre kullanıma hazırlanması gerekmektedir. Hangi çiçeklerin taze, hangilerinin kurutulularak kullanılabilmesi tespit edilmelidir. Çiçeklerin türlerine göre raf ömürleri, pişirme süreleri de farklılık gösterebilmektedir. Mutfak personelinin bu duruma dikkat etmeleri gerekmektedir.

Yenilebilir çiçeklerin mutfaklarda kullanımı için türleri, renkleri, üretim şekilleri, saklama koşulları, uygun tüketim ve üretim sıklığı gibi bilgilere ihtiyaç vardır. Bu noktada mutfak personeli bu bilgiler eşliğinde yenilebilir çiçekleri tüketime sunmalıdır. Yeni ürün geliştirilebilecek reçetelerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu reçetelere örnek olarak menekşeli ekmekler, yenilebilir çiçekli ordövrler, çorbalar, ana yemekler, antreler, sorbeler, salatalar, meyveler ve tatlılar olarak açıklanabilmektedir (Yıldırım, 2022).

Likör, zeytinyağı, sirke ve soslarda, yenilebilir çiçekler yoğun olarak kullanılmaktadır. Lavantalı cheesecake, menekşeli avokado salatası, leylaklı tereyağı, ıstakoz ile doldurulmuş kabak çiçekleri, ıhlamur çiçekli pankekler, et ürünlerinin yanında biberiye ve kekik gibi otların çiçekleriyle hazırlanmış jöleler, gündemde olan lezzetlerdendir (İnceci, 2006). Kabak çiçeği dolması, safranlı pilav, lavantalı italyan pidesi (Stradley, 2004), çikolatalı ve antep fıstıklı pasta, pirinç ve biberiye çiçekli salata, çilek-begonya salatası, mor parıltılı ıspanak salatası, latin çiçekli makarna salatası, çiçek demeti salatası, gül yapraklı meyve salatası, çiğdem aşısı, çiğdem pilavı, menekşeli pilav, çiğdem sütlüsü (İnaltong, 2006; Seçim ve Akyol, 2022), vantuzlu ahtapot salata, zerde (Tovmasyan, 2004), hibiskuslu pembe pilav (Jacobs, 1999) gibi yemekler örnek olarak gösterilebilmekte ve yeni reçeteler geliştirilerek listeye yüzlerce yemek eklemek mümkün olabilmektedir.

Günümüzde yenilebilir çiçeklerin güçlü bileşimleri ve besin değerleri tüketilmeleri için yeterli bir neden olarak kabul edilmektedir. Bu sayede yenilebilir çiçekler, yiyeceklerin, yemeklerin tadı ve aromalarını yoğunlaştırmak, çorbalara, salatalara, tatlılara, içeceklerle renk ve doku katmak, yemeklerin kimliğini güçlendirmek gibi amaçlarla mutfaklarda yerini almaktadır. Güçlü bir mineral kaynağı ve antioksidan özellikli olan yenilebilir çiçeklerin çok geniş kullanım alanları bulunmaktadır. Yenilebilir çiçekler kutlamalar ve ziyafetler için dekorasyon amacıyla kullanıldığı gibi taze bir garnitür veya bir yemeğin parçası olarak da kullanılabilir. Çiçekler kurutulabilmekte, buz küplerinde dondurularak içeceklerle eklenebilmekte, jöle ve reçelerde, çaylarda, şaraplarda kullanılmakta veya peynir, tereyağı, krep, çeşitli kurabiye hamurları ve waffle’lara eklenebilmekte, dondurulmuş veya kavrulmuş olarak farklı yemeklere karıştırılabilmekte, marine etmek ve salata sosları için sirke yapmak amacıyla da kullanılabilir (Husti vd., 2013).

Tablo Tabaklar

Tablo tabak ve yapımı, uygulamaları

Tabak süsleme sanatı, en basit tabirle yiyeceklerin servis öncesinde tüketicinin görsel zevklerine de hitap edecek şekilde düzenlenmesidir. Her geçen gün insanlar, yeni lezzetler arayışı nedeniyle gastronomi turizmine yönelmektedir. Bununla birlikte, yemeğin nasıl sunulduğunun da önemi artmaktadır. Görsel olarak çekici olmayan yemekler insanların o yemeği tatma arzusunu azaltmaktadır. Estetik kaygının, dünyadaki mutfak akımlarının ve yenilikçi sunum anlayışlarının ortaya çıkmasındaki önde gelen etkenlerden birisi olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, şefler farklı ürünleri farklı sunum teknikleri ve özgün tasarımlar ile sunmaya başlamışlardır (Uçuk ve Özkanlı,

2017).

Restoran işletmelerinin müşterilerinin ihtiyaç ve isteklerini en iyi şekilde karşılayarak rekabette ön plana çıkabilmeleri için ürünlerini sürekli olarak değerlendirmeleri, yenilik yapmaları ve müşterilerine farklı olanı sunmaları gerekmektedir (Kızılırmak ve Albayrak, 2013).

Bu noktada tabaklar sanatsal figürlere dönüştürülmeye başlanmış ve tablo tabaklar restoranlarda yer almaya başlamıştır. Tablo tabak yapımının önemli aşamaları bulunmaktadır (Web 1):

1) Lezzet Faktörü: Şef göze hitap eden çok güzel bir tabak hazırlasa bile tabaktaki ürünler uyumlu ve lezzetli değilse müşterinin hoşuna gitmez bu yüzden uyumlu, yenilebilir ve lezzetli bir tabak sunmak gerekmektedir.

2) Pişirme Teknikleri: Bir yiyeceğin çiğ hali ve pişmiş halinin tadı birbirinden oldukça farklı olacağından şefin pişirme tekniklerine hakim olması gerekmektedir.

3) Ana ürün ve Eşlikçileri: Bir tabakta kullanılan ana ürünün ne olacağı ve hangi teknikler ile pişirileceği önemli bir noktadır. Daha sonra tabaktaki ana ürüne hangi yan ürünlerin yakışacağına belirlenmesi gerekmektedir. Çünkü ana ürün, tek başına tablo gibi tabaklar hazırlamak için yeterli değildir.

4) Tabak Seçimi: Sunum yapılacak tabağın görseli ve materyali oldukça önemlidir. Günümüzde mermerden ahşaba, doğada bulunan şekilsiz bir taştan altın varaklı porselenlere kadar pek çok ürün tabak olarak kullanılabilir. Sunulan yemek ile uyumlu bir seçim yapmak gerekir.

5) Tabak Dizaynı: Tabak tasarımı yapılmadan önce sunum aşamasında hangi ürünün nasıl ve ne şekilde konumlandırılacağı önceden çizimlerle belirlenmektedir.

Tablo Tabak Uygulaması Yapan Bazı Şefler;

- Maksut Askar
- Pınar Taşdemir
- Fatih Tutak
- Murat Yıldız
- Yusuf Gülyiyen
- Çiğdem Seferoğlu
- Efe Çakıroğlu

Tablo Tabak Sunan Bazı Restoranlar;

- Neolakal (İstanbul)
- Foxy (İstanbul)
- Mövenpick Hotel (İzmir)
- Araka (İstanbul)
- Turk Fatih Tutak (İstanbul)
- Grand Hyatt (İstanbul)
- Hodan (İstanbul)

Tablo tabak uygulama örnekleri

Tablo tabak uygulaması yapan şeflerin sınırlarını zorlayarak hazırladıkları örnek tabaklar, göze hitap eden ve lezzet açısından unutulmaz bir deneyim sunmaktadır. Aşağıdaki resimlerde yer alan örnek tabaklar şeflerin farklı malzemeleri nasıl bir araya getirerek farklı ve etkileyici sunumlar ortaya çıkarabileceklerini göstermektedir (Resim 1-19).



Resim 1. *Lavanta Aşılammış Ahtapot*



Resim 2. *Yaz Kahvaltısı*



Resim 3. *Zeytinyağlı*

Kaynak: Web 2.



Resim 4. *Pavlova ve Turşu*



Resim 5. *Levrek*



Resim 6. *Çerkez Tavuğu Terrine*

Kaynak: Web 3.



Resim 7. *Enginar Börek, Bahar Tarhana, Oscietra Havyarı*



Resim 8. *Füme uskumru, Turp, Oscietra Havyarı*



Resim 9. *Garish & Lakto ermente Salatalık*

Kaynak: Web 4.



Resim 10. *Enginar*



Resim 11. *Margaux*



Resim 12. *Enginarlı Istakozlu Manti*

Kaynak: Web 5.



Resim 13. Limon Prevee Sosu, Kremalı Seabass Tartar



Resim 14.



Resim 15. Pastırma Turşusu

Kaynak: Web 6.



Resim 16. Bahar Humusu

Kaynak: Web 7.



Resim 17. Yenilebilir Çiçekli Pasta (Resimler yazar tarafından yapılmış ve fotoğraflanmıştır: Özge Arslan)



Resim 18. Focacia Ekmeği (Resimler yazar tarafından yapılmış ve fotoğraflanmıştır: Özge Arslan)



Resim 19. Cupcake (Resimler yazar tarafından yapılmış ve fotoğraflanmıştır: Özge Arslan)

Yenilebilir Çiçek Fiyatları

Yenilebilir çiçeklerin taze ve kaliteli olması fiyatlarını etkileyen önemli bir faktördür. Yüksek kaliteli yenilebilir çiçekler, daha iyi tat ve aroma sağlayacağı için daha yüksek fiyatla satılabiliyor. Yüksek fiyatlara sahip olsa bile zarif görünüşleri nedeniyle birçok restoran tarafından tercih edilmektedir. 30 adet yenilebilir çiçek fiyatı ortalama 70 lira ile 100 lira arasında değişmektedir. Mutfak şefleri ve tüketiciler için çok çeşitli firmalar bulunmaktadır (Web 8-11).

SONUÇ

Yenilebilir çiçeklerin besinlerde uygulanması bazı konularda avantajlara sahip olabilmektedir. Yenilebilir çiçekler, yemeklere ve içeceklere estetik bir değer katarak sunumlarını daha çekici hale getirebilir. Renkli ve güzel görünüşleriyle tabaklara ve bardaklara renk ve görsel çekicilik katabilirler. Bu sayede mutfaklardaki estetik değer kavramına katkı sağlayabilmektedirler. Bazı yenilebilir çiçekler, tat ve aroma açısından kullanıldığı gıda maddelerine zenginlik katarak farklı lezzetler sunabilirler. Örneğin, lavanta çiçekleri hafif bir lavanta aromasıyla yemeklere veya içeceklere hoş bir tat katabilir. Yenilebilir çiçekler bazı önemli besin maddelerini barındırabilmektedir. Çiçekler genel olarak C vitamini, antioksidanlar ve lif gibi sağlık açısından önemli besin

maddeleri bakımından iyi bir kaynaktır. Bu sayede, çiçekler yoluyla sağlıklı beslenme faaliyetleri gerçekleştirilebilir. Örneğin, bazı çiçeklerin anti inflamatuar veya sindirim sistemini rahatlatıcı özelliklere sahip olduğu bilinmektedir. Bu özellikler, bazı sağlık sorunlarının hafifletilmesine yardımcı olabilir. Yenilebilir çiçeklerin kullanımı, çevresel sürdürülebilirlik açısından avantajlı olabilmektedir. Örneğin, bazı çiçeklerin yetiştirilmesi için daha az su ve tarım ilacı kullanılmaktadır. Bu durum su kaynaklarının korunmasına ve tarımın çevresel etkilerinin azaltılmasında etkili olabilmektedir. Bu durumda yenilebilir çiçeklerin besin uygulamalarında kullanımı desteklenmelidir. Fakat her çiçek tüketime uygun olmayabilir. Bireylerin, çiçeklerin tüketimi öncesinde güvenliği konusunda araştırma yapması gerekmektedir.

Gastronomi ve tasarım arasındaki bağ, yiyeceklerin estetik kaygılar doğrultusunda farklı formlara dönüştürülmesi ile açıklanabilir. (Uçuk ve Özkanlı, 2017). Günümüzde tablo tabak sunumu yapan restoran sayısı günden güne artmaktadır. Bunun sebebi yemeğin sunumunu daha estetik ve görsel olarak çekici hale getirmektir. Bu sayede restoranlar müşterilerine daha iyi bir yemek deneyimi sunabilmektedir. Ayrıca sosyal medya kullanımının artması ile birlikte insanlar yemeklerin lezzetli olmasının yanında estetik görüntüsüne daha çok önem vermeye başlamıştır. Tablo tabak sunumu müşterilere yemeklerinin fotoğraflanması için de uygun bir ortam sağlar.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı	Bu çalışma 10/12/2021 tarih ve 2021/586 sayılı Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.
Yazarların Makaleye Olan Katkıları	Yazar 1 ve 2'in makaleye katkısı % 25; Yazar 3 ve 4'ün makaleye katkısı % 20; Yazar 5 ve 6'nın makaleye katkısı % 5,'dir.
Çıkar Beyanı	Yazarlar açısından ya da üçüncü taraflar açısından çalışmadan kaynaklı çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Akgül, D. & Güneş, A. G. V. (2015). Renkler, anlamları ve marka bilinirliği üzerindeki etkisi: Kırşehir örneği. *14. Ulusal İşletmecilik Kongresi*. Aksaray
- Benzie, I. F. (2003). Evolution of dietary antioxidants. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular & Integrative Physiology*, 136(1), 113-126.
- Böyükylmaz, S. & Yaman, M. (2018). Mutfak Sanatlarında Gösterge Biliminin Tabak Sunumlarına Yansımaları. *Uluslararası Turizm Ekonomi Ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 2(2), 253-259.
- Brown, K. (2008). Edible Flowers: From Garden to Plate, How to Grow and Cook Edible Flowers, in 350 Beautiful Photographs. *Annes Publishing Ltd*. London.
- Uçuk, C. & Özkanlı, O. (2017). Gastronomi turizmi: tabak prezentasyonunun gastronomi turizmindeki yeri. *Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi (IRTAD) E-ISSN: 2602-4462*, 1(1), 51-54.
- Çapaş, M., & Yılmaz, M. (2022). Tabak Renginin Besin Algısı Üzerine Etkisi (The Effect of Plate Color on Food. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(4), 3699-3712.
- Davis, B., Lockwood, A. & Stone, S. (1986). Food and Beverage Management, William Heinemann Ltd. London.
- Diñçer, Ö. Ü. E. (2021). Çeşitli Yenilebilir Mantarların Antioksidan Aktivitesi. *7th International Mardin Artuklu Sciented Researches Conference*. Orcid Id: 0000-0002-6361-441
- Doğan, M. & Özaltın, E. (2022). Birleşmiş Milletlerin küresel beslenme ve gıda güvencesi politikalarının değerlendirilmesi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 81-88.
- Ergin, S. Ö. (2019). Nar meyvesi (*Punica granatum L.*) ile farklı nar ürünlerinin antioksidan özellikleri. *Akademik Gıda*, 17(2), 243-251.
- Evans, R. (1994). Edible Flowers: A Long Standing Tradition Can Prove Profitable for Farmers. *Ag Opportunities, Newsletter of the Missouri Alternatives Center*, 4(1). <http://agebb.missouri.edu/mac/agopp/>
- Gegner, L. (2004). Edible Flowers, National Sustainable Agriculture Information Service, California. www.attra.ncat.org.
- Genschow, O., Reutner, L. & Wänke, M. (2012). The color red reduces snack food and soft drink intake. *Appetite*, 58(2), 699-702.

Hochstein, P. & Atallah, A. S. (1988). The nature of oxidants and antioxidant systems in the inhibition of mutation and cancer. *Mutation Research/Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis*, 202(2), 363-375.

Husti, A., Cantor, M., Buta, E. & Hort, D. (2013). Current trends of using ornamental plants in culinary arts. *ProEnvironment*, 6, 52-58.

İnaltong, T. (2006). Bir Ot Masalı. İletişim Yayınları. Çağaloğlu, İstanbul.

İnceci, G. (2006). Yenilebilir Çiçekler. Akşam Gazetesi 30 Nisan 2006 Tarihli Köşe Yazısı. [Erişim Tarihi: 24 Mart 2023].

Jacobs, M. (1999). Cooking With Edible Flowers, A Storey Country Wisdom Bulletin, Storey Books. Pownal, Vermont-USA

Karabulut, H. & Gülay, M. Ş. (2016). Antioksidanlar. *Veterinary Journal of Mehmet Akif Ersoy University*, 1(1), 65-76.

Kırca, A., Bilişli, A., Demirel, N.N., Turhan, H. ve Arslan, E. (2007). Çanakkale florasındaki bazı tıbbi ve aromatik bitkilerin antioksidan ve antimikrobiyal aktiviteleri. TÜBİTAK Proje No: 104 0 292.

Kızılırmak, İ. & Albayrak, A. (2013). İnovasyon Örneği Olarak Moleküler Mutfağın İstanbul'daki Restoran İşletmelerinde Uygulanmasına Yönelik Bir Araştırma. 14. *Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı*, 05-08.

McClain, A. D., Van den Bos, W., Matheson, D., Desai, M., McClure, S. M. & Robinson, T. N. (2014). Visual illusions and plate design: the effects of plate rim widths and rim coloring on perceived food portion size. *International journal of obesity*, 38(5), 657-662.

Piqueras-Fiszman, B., & Spence, C. (2012). The influence of the color of the cup on consumers' perception of a hot beverage. *Journal of Sensory Studies*, 27(5), 324-331.

Piqueras-Fiszman, B., Giboreau, A. & Spence, C. (2013). Assessing the influence of the color of the plate on the perception of a complex food in a restaurant setting. *Flavour*, 2(1), 1-11.

Piqueras-Fiszman, B. & Spence, C. (2014). Colour, pleasantness, and consumption behaviour within a meal. *Appetite*, 75, 165-172.

Rindels, S. (1995). Ten Rules of Edible Flowers. Department of Horticulture, USA. <http://www.ipm.iastate.edu/ipm/hortnews/1995/7-21-1995/eatflow.html> .

Rowley, J. & Spence, C. (2018). Does the visual composition of a dish influence the perception of portion size and hedonic preference? *Appetite*, 128, 79-86.

Seçim, Y. & Akyol, N. (2022). Konya Mutfak Kültürü.

Schifferstein, H. N., Howell, B. F., & Pont, S. C. (2017). Colored backgrounds affect the attractiveness of fresh produce, but not its perceived color. *Food Quality and Preference*, 56, 173-180.

Shankar, M. U., Levitan, C. A. & Spence, C. (2010). Grape expectations: The role of cognitive influences in color-flavor interactions. *Consciousness and Cognition*, 19(1), 380-390.

Soydemir, G. (2017). Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran hastaların yeme tutum ve davranışları ile diyet algılarının değerlendirilmesi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Spence, C., Piqueras-Fiszman, B., Michel, C. & Deroy, O. (2014). Plating manifesto (II): The art and science of plating. *Flavour*, 3(1), 1-12.

Stradley, L. (2004). Edible Flowers. <http://whatscookingamerica.net/EdibleFlowers/> . [Erişim Tarihi: 25 Aralık 2023].

Suzuki, M., Kimura, R., Kido, Y., Inoue, T., Moritani, T. & Nagai, N. (2017). Color of hot soup modulates postprandial satiety, thermal sensation, and body temperature in young women. *Appetite*, 114, 209-216.

Şahin, Ö. & Kılıç, B. (2009). Yiyecek İçecek İşletmeciliğinde Yenilebilir Çiçekler. 3.Ulusal Gastronomi Sempozyumu. Akdeniz Üniversitesi Alanya İşletme Fakültesi, Alanya Meslek Yüksek Okulu.

Tenenbaum, F. (1999). Herb's & Edible Flowers, Easy Plant for More Beautiful Gardens. Houghton Mifflin

Company, New York-USA.

Tovmasyan, T. (2004). Sofranız Şen Olsun. Aras Yayıncılık. İstanbul.

Ustaoglu, E. (2007). *Renklerin insan yaşamındaki yeri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Veale, R., & Quester, P. (2009). Tasting quality: The roles of intrinsic and extrinsic cues. *Asia Pacific Journal Of Marketing And Logistics*, 21(1), 195-207.

Wansink, B. (2004). Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers. *Annual Review of Nutrition*, 24, 455-479.

Yıldırım, O. (2022). Mutfak Şeflerinin Bakış Açısından Yenilebilir Çiçekler ve Konaklama İşletmelerinde Kullanılma Durumu. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 345-368. <https://doi.org/10.32572/guntad.1041154>.

Yılmaz, H., & Erden, G. (2017). Renklerin çorbaların tat algısı üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(Special Issue 2), 265-275.

Zellner, D., Greene, N., Jimenez, M., Calderon, A., Diaz, Y., & Sheraton, M. (2018). The effect of wrapper color on candy flavor expectations and perceptions. *Food Quality and Preference*, 68, 98-104.

Web 1. <https://www.oggusto.com/gastronomi/tabak-susleme-icin-fikirler> (Erişim Tarihi: 10.05.2023)

Web 2. [Instagram/maksutaskar](https://www.instagram.com/maksutaskar) (Erişim Tarihi: 10.05.2023)

Web 3. [Instagram/pinar_tasdemir](https://www.instagram.com/pinar_tasdemir) (Erişim Tarihi: 09.05.2023)

Web 4. [Instagram/fatih_tutak](https://www.instagram.com/fatih_tutak) (Erişim Tarihi: 11.05.2023)

Web 5. [Instagram/muratyldiz](https://www.instagram.com/muratyldiz) (Erişim Tarihi: 15.05.2023)

Web 6. [Instagram/yusufgulyiyen](https://www.instagram.com/yusufgulyiyen) (Erişim Tarihi: 12.05.2023)

Web 7. [Instagram/cigdemseferoglu](https://www.instagram.com/cigdemseferoglu) (Erişim Tarihi: 12.05.2023)

Web 8. <https://www.theedibleflowergarden.co.uk/>, (Erişim Tarihi: 20.05.2023)

Web 9. <https://www.amazon.com.tr/>, (Erişim Tarihi: 20.05.2023)

Web 10. <https://www.greenada.com/yenilebilir-cicekler>. (Erişim Tarihi: 20.05.2023)

Web 11. <https://www.trendyol.com/mimi-ciftligi>, (Erişim Tarihi: 21.05.2023)