



Sakin Şehir Akyaka'da Slow Food Akımı Kapsamında Sürdürülebilir Mutfak Uygulamasına Bir Örnek: Adile Teyze'nin Ekşi Mayalı Soğuk Fermente Ekmekleri (An Example of Sustainable Kitchen Application Within the Slow Food Current in Cittaslow Akyaka: Adile Teyze's Cold Fermented Sour Dough Breads)

* Songül KILINÇ ŞAHİN ^a 

^a Muğla Sıtkı Koçman University, Ula Ali Koçman Vocational School, Department of Food Processing, Muğla/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 08.07.2022

Kabul Tarihi: 14.09.2022

Anahtar Kelimeler

Akyaka
Sakin şehir
Slow food
Gastronomi
Ekşi mayalı ekmek

Keywords

Akyaka
Cittaslow
Slow food
Gastronomy
Sour dough bread

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'nin Sakin Şehirlerinden (Cittaslow) biri olan Akyaka'da slow food akımı ile sürdürülebilir mutfak uygulaması arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu ilişkinin araştırılmasındaki temel neden, hali hazırda mutfak kültürümüzde yer alan ancak zamanla unutulmaya yüz tutmuş ekşi mayalı ekmeğin yeniden hatırlanmasına yardımcı olmak ve bu tür geleneklerimizin sonraki nesiller tarafından da sürdürülmesine katkıda bulunmaktır. Araştırmada ayrıca, slow food akımı çerçevesinde bölgenin mevcut durumunun iyileştirilmesine yönelik önerilerde bulunmak ve konuyla ilgili farkındalığın artırılması hedeflenmektedir. Böylece bölgenin ve ülkemizin önemli değerlerinden biri olan geleneksel ekşi mayalı ekmek yapım tekniklerinin yeniden ön plana çıkarılması, sahip olduğumuz kültürel miraslarımızın değerlerinin yeniden hatırlanması ve sürdürülebilir mutfak uygulamalarının geliştirilmesine katkı sağlanması yönünden önem arz etmektedir. Çalışmada öncelikle slow food akımı ve gastronomi turizm ilişkisi açıklanmış, ardından ekşi mayalı soğuk fermente ekmek hakkında bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra Sakin şehir Akyaka'daki slow food akımına olan ilgi ve sürdürülebilirlik potansiyelini ortaya koymak amacıyla yüz yüze görüşme tekniğinin kullanıldığı nitel araştırmanın bulguları yorumlanarak sunulmuştur. Ayrıca araştırmanın sonuç bölümünde bölgeye değer yaratacak benzer miraslar için önerilerde bulunulmuştur.

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between the slow food trend and sustainable cuisine practice in Akyaka, one of the Cittaslows of Turkey. The main reason for investigating this relationship is to help remember the sourdough bread, which is already in our culinary culture but has been forgotten over time, and to contribute to the continuation of such traditions by the next generations. In the research, it is also aimed to make suggestions for improving the current situation of the region within the framework of the slow food movement and to raise awareness on the subject. Thus, it is important to bring the traditional sourdough bread making techniques, which is one of the important values of the region and our country, to the forefront, to remember the values of our cultural heritage and to contribute to the development of sustainable culinary practices. In the study, firstly, the relationship between slow food and gastronomy tourism was explained, and then information about cold fermented sourdough bread was given. Then, the findings of the qualitative research, in which the face-to-face interview technique was used, were interpreted and presented in order to reveal the interest in the slow food movement in the calm city Akyaka and its sustainability potential. In addition, in the conclusion part of the research, suggestions were made for similar heritages that will create value for the region.

* Sorumlu Yazar

E-posta: songulkilinc@mu.edu.tr (S. Kılınç Sahin)

DOI: 10.21325/jotags.2022.1059

GİRİŞ

Dünyadaki bazı büyük şehirler incelendiğinde, çoğunun kendine özgü bir kimliğe sahip olduğu buna bağlı olarak da bazı şehirlerin bir marka haline geldiği söylenebilir. Fakat gün geçtikçe, küreselleşmenin etkisi ile bu şehirlerde birbirine benzeyen yapıların çoğalması, yüzyılların getirdiği farklılıkların zamanla aynı görünen şehir ortamına dönüşmesine neden olmaktadır (Özür, 2016). Küresel ölçekte yaşanan gelişmeler sadece şehirlerle değişim ile sınırlı kalmayıp aynı zamanda toplumların sahip olduğu mutfak kültürlerinde de etkili olmuştur. Kültürün aynılaşması, kültürel emperyalizm, batılılaşma, kültürün tek türleştirilmesi, Disneyleşme, McDonaldlaşma ve Amerikanlaşma gibi ifadelerle anlatılmaktadır (Demirhan & Taylan, 2017). Küreselleşme insan hayatını etkisi altına alarak her şeyin daha hızlı şekilde yaşanmasına neden olmuştur. Zamanla bu hız; ulaşım, iletişim, sosyal yaşam, üretim ve tüketim gibi bir çok alanda kendini bariz bir şekilde göstermiş ve bu hıza maruz kalan insanlar zaman içerisinde; geleneksel yeme-içme kültüründen de uzaklaşmaya başlamışlardır (Paul, 2014). Buna bağlı olarak da dünya obezite, geleneksel yemeklerin-lezzetlerin unutulması, gıda çeşitliliğinde azalma, tarımsal ürünlerin eski kalitesinde olmaması gibi bir çok problemle karşı karşıya kal-mıştır. Yaşanan bu problemler bilinçli tüketiciler önderliğinde Slow Food (yavaş yemek) akımının meydana gelmesini tetiklemiştir (Vega & Ubbink, 2008; Mayer & Knox, 2006). Slow Food, tüm dünyada hızlı bir şekilde yayılan fast food işletmelerine karşı 1987 yılında İtalya’da ortaya çıkmış ve diğer ülkelere yayılarak devam etmiş global bir harekettir (Petrini & Padovini, 2011). Bu hareketin temelinde; yerel tohumların kullanılması, yerel gıda üreticiler-inin desteklenmesi, özgünlüğün devam ettirilmesi ve bölge halkının kalkındırılması yatmaktadır (Kinley, 2012). Dolayısıyla, yerel gıdaların mevsimine uygun şekilde geleneksel üretim yöntemi ile hazırlanması insanların daha kaliteli ve sağlıklı beslenmesine katkı sağlayacaktır.

Son yıllarda, tüketicilerin sağlıklı beslenme trendi ile geleneksel ekşi mayalı ekmeğe karşı yoğun bir ilgi oluşmuştur. Slow food akımı ile trend haline gelen ekşi mayalı ekmeğin, atalık tohumların değeri, ekmeğin üretim teknikleri, sürdürülebilir mutfak uygulamaları, doğal çevrenin ve kültürel mirasın korunması gibi konuların incelenmesi önemli bir gereklilik olarak araştırmacı tarafından öngörülmüştür. Bu çalışmada amaç, Slow Food akımının özünü ben-imsemiş ‘Adile teyze’nin ekmeği’ adı ile kendi markasını tescil ettirmiş, geleneksel ekşi mayalı ekmeğin üretimine soğuk fermantasyon tekniğini de ilave ederek sağlıklı beslenmenin önemine vurgu yapan küçük aile işletmesinin yapmış olduğu faaliyetleri sürdürülebilir mutfak uygulaması bağlamında incelemek ve konu ile ilgili farkındalığın artmasına yardımcı olmaktır. Böylece, sahip olduğumuz zengin mutfak kültüründe önemli bir yeri olan geleneksel ekşi mayalı ekmeğin yapım tekniklerinin yeniden ön plana çıkarılması, sahip olunan kültürel mirasların değerinin yeniden hatırlanması ve sürdürülebilir mutfak uygulamalarının, bölgenin sahip olduğu gastronomi turizm potansiyelinin geliştirilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir. Ayrıca, Türkiye’nin sakin şehirlerinden biri olan Akyaka’da slow food akımı ile sürdürülebilir mutfak uygulaması ilişkisini araştırmak, slow food akımı çerçevesinde bölgenin mevcut durumunun iyileştirilmesine yönelik önerilerde bulunmak ve konuyla ilgili farkındalığın artırılmasını sağlamak araştırmanın diğer hedefleridir.

Bu kapsamda araştırmanın alt problemlerini ifade eden şu sorulara cevap aranmıştır:

- Kendi hazırladıkları ekmeğin çeşitlerinin diğer ekmeğelerden farkı nelerdir?
- Kendi markalarını yaratma fikrinin nasıl oluştuğu ve bu süreçte yaşadıkları zorluklar nelerdir?
- Kendi ürünlerinin ve markalarının tanıtımını nasıl yaptıkları?

- Slow Food yerel üretici pazarı dışında ürünlerini hangi farklı pazarlarda sundukları?
- Müşterilerinin genel profilini nasıl tanımladıkları?
- İnsanların kendi ürünlerine karşı olan tutum ve davranışlarını nasıl ifade ettikleri?
- Kendi markalarını kurmadan önce bu tür ekmekleri yapıp yapmadıkları?
- Akyaka'nın sakin şehir ünvanı aldıktan sonra yerel üreticilerin bakış açılarında gözlemledikleri bir değişiklik olup olmadığı?
- Ekşi mayalı ekmeğin yapım tekniğini diğer insanlara tanıtmadaki isteklilikleri?
- Markalarının bölgeye olan katkısının ne olduğu?
- Ekşi mayalı ekmeğin üretimine olan talebin devamlılığı konusundaki tahminleri?

Kavramsal Çerçeve

Sakin Şehir Akyaka'da Yavaş Yemek Akımı

Küreselleşmenin etkisi ile modern insanın yaşamında 'hız' gündelik yaşantısının ayrılmadığı bir parçası haline gelmiştir. Hızlı tüketme, hızlı çalışma, gidilecek yere hızlı bir şekilde gitme gibi sürekli bir şeye hızlı erişme veya bir yerlere hızlı varma davranışına dönüşmüş durumdadır (Özgürel & Avcıkurt, 2018). Fakat gün geçtikçe, küreselleşmenin etkisi ile birbirine benzeyen yapıların çoğalması, kültür farklılıklarının zamanla kaybolmaya başlaması, insan yaşamının zamanla tek tipleşmesi gibi dönüşümler endişe vermeye başlamıştır. Temelinde küreselleşmeye tepki olarak ortaya çıkan ve son yıllarda popüler hale gelen yavaş hareketinin (slow movement) başlangıç noktası yavaş yemek (slow food) hareketidir (Vega & Ubbink, 2008). Bu hareket 1986 yılında İtalya'nın Roma şehrinde uluslararası bir fast food zinciri olan McDonalds'ın açılmasına karşı yapılan bir protesto ile başlar. Slow movement (yavaşlık hareketi) hızın ve küreselleşmenin simgesi olan McDonalds'a tepki olarak yapılan bu eylemin sonucunda doğmuştur (Mayer & Knox, 2006). Yapılan eylemin simgesi olarak ya-vaşlığa işaret eden salyangoz belirlenmiştir. Protestocular, küresel bir fast-food zinciri olan McDonalds'a karşı yerelliği, yavaşlığı ve sofradaki sağlıklı iletişimi simgeleyen İtalyan mutfaklarını yani slowfood'u desteklemekteydiler. Yereli ve yavaşı korumayı amaçlayan bu hareket gastronomi uzmanı olan Carlo Petrini önderliğinde büyümüş ve 1989 yılında Slow Food Manifesto (Yavaş Yemek Manifestosu) ile resmi olarak başlamıştır (Petrini & Padovini, 2011; Güven, 2011; Çavuş, Kaya & Demirtaş, 2019).

Yavaş yemek hareketi; geleneksel yemek kültüründe unutulmaya yüz tutmaya başlayan yemeklere, yemek kültürünü koruyarak "tatma hakkını" korumaya, yemek yeme keyfinde farkındalığı artırmaya, beraber yemek yemenin ve paylaşımların önemini vurgulamaya, gele-neksel tarım yöntem ve tekniklerinde bilinçlenmeye hizmet etmektedir (Mayer & Knox, 2006). Tat alma, slow food hareketinin lideri olan Carlo Petrini'nin fikirlerinin çıkış noktasını oluşturmaktadır. Petrini'ye göre 'tat almak' kendi başına bir kültür ve bir iletişim aracıdır (Pink, 2008). Tüketilen yemekten 'tat almak' ve iyi kalitedeki yemeği tüketme fikrinin ben-imsenmesinden hareketle her yemeğin kendi doğduğu yörede tüketilmesi o yemekten alınan haz'ın daha fazla olmasını sağlayacaktır (Cohen & Avieli, 2004). Bu nedenle, slow food akımına gastronomi turizmi kapsamında bakıldığında yerel mutfakların ve ürün çeşitliliğinin ön plana çıkarılması, geleneksel yeme-içme kültürünün sürdürülmesi, desteklenmesi ve tanıtılması destinasyonların çekiciliklerinin artmasında önemli bir rol oynayacaktır (Eren, 2012). Yerel gastronomi kaynaklarının sürdürülebilir olması, bölgenin çekiciliğini ve farklılığını destekleye-bilmektedir (Çetinöz & Polat,

2018). Yöreye has gastronomik ürünlerin tanınırlığının artması doğal olarak yöredeki gastronomi turizminin canlanmasına katkı sağlayacaktır.

Küreselleşme ile ilgili kaygılar, yerellik ve küreselliğin bir arada devam ettirilebilmesini düşündürmüş ve özellikle özgünlük ve yöreye ait niteliklerin sürdürülebilmesini amaçlayan şehirleşme hareketlerini ortaya çıkarmıştır (Vega & Ubbink, 2008). Bu hareketlerden biri de cittaslow'dur. Hareketin ortaya çıktığı yeri ifade eden İtalyanca citta/şehir kelimesi ile dü-nyanın geri alanını temsil eden ve küresel bir dil olması nedeniyle İngilizce slow/yavaş kelimelerinin bir araya gelmesi ile oluşan cittaslow (sakin şehir) hareketi kısa sürede tüm dü-nyaya yayılmıştır (Özür, 2016).

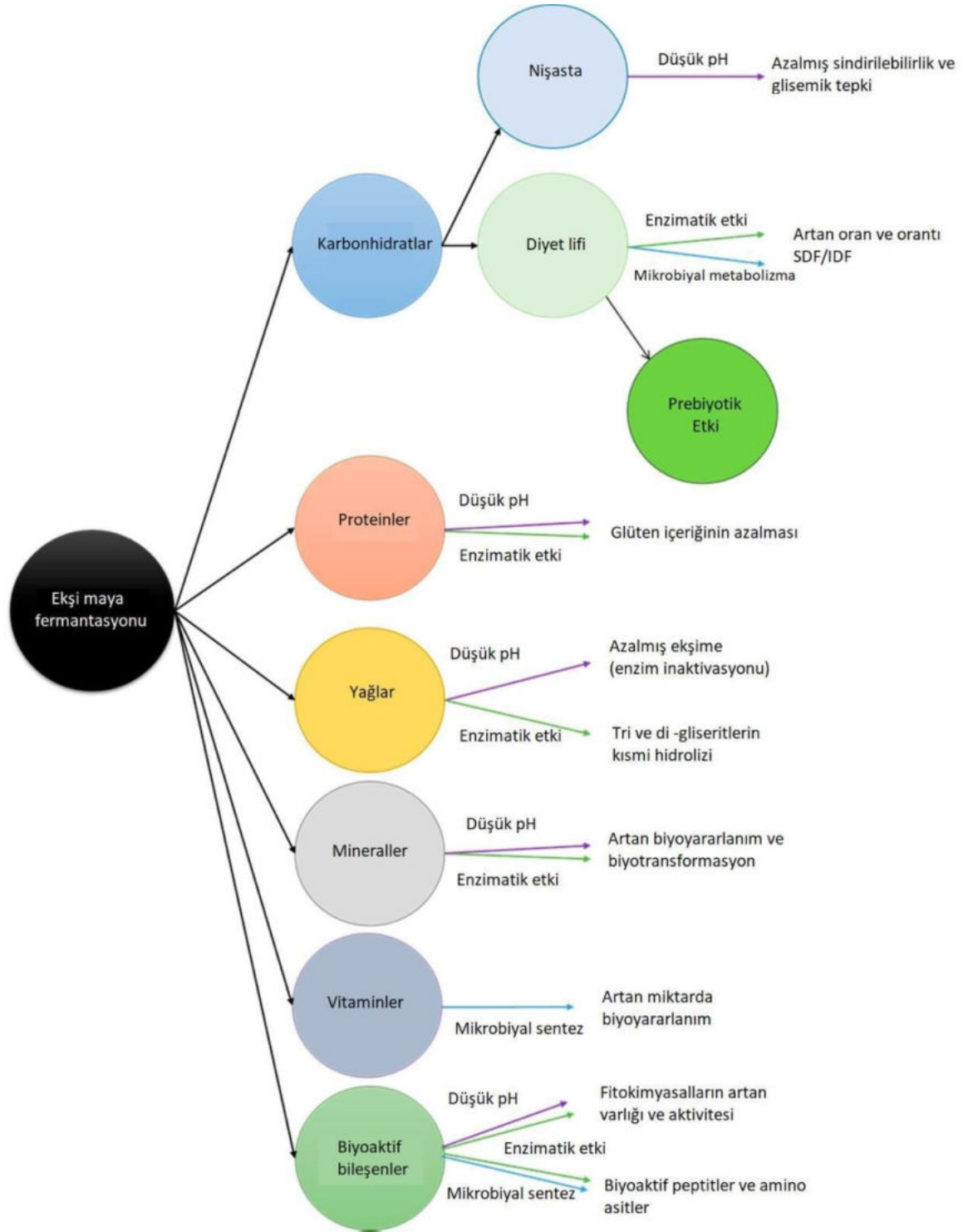
Slow Food hareketinden sonra, yine İtalya'nın küçük bir şehri olan Chianti'de ortaya çıkan cittaslow (sakin şehir) akımı, "kentsel üretimin, çevreye özgü değerlerin, kültürel ve ge-leneksel ürünlerin ve bu konularda sürekliliğin sağlanması" şeklinde sıralanabilecek amaçları olan bir harekettir (Şahin ve Kutlu, 2014: s.57). Cittaslow hareketinin ana amaçları arasında yer alan husus, yerel halkı slow food felsefesi hakkında bilinçlendirip ve slow food faaliyetleri içerisinde yer almalarını sağlamaktır. Bunun yanında yerel değerleri koruyarak sürdürülebilirliğini sağlamaktır. Hızlı yaşama karşı çıkan yavaş şehir hareketi, hayatı daha sakın yaşayarak standartlaşmayı önleme yoluyla post-modern toplumun istekleri doğrultusunda şekillendirmektedir (Kostulska vd., 2011; Nilsson vd., 2011).

Sakin şehir felsefesi, şehirlerin özgün kimliklerini koruyarak, yerel kalkınmayı sağlamak isteyen yerel yönetim için yol haritası görevi görmektedir (Yalçın & Yalçın, 2013). Sürdürülebilir gastronomi turizminde yerel gastronomi mirasının korunması ve bölge halkının desteklenerek yerel ekonomik kalkınmaya katkı sağlanması hedeflenmektedir (Özkaya, Sünnetçioğlu ve Can, 2013). Sürdürülebilir gastronominin merkezinde yöresel olanın korunarak gelecek nesillere aktarılması fikri yer alırken slow food akımında ise yem-eklerin geleneksel pişirme tekniğine göre hazırlanması ve yöreye ait yeme-içme kültürünün devam ettirilmesi yer almaktadır. Dolayısıyla, sürdürülebilir gastronomi ve slow food akımının amaçları bakımından örtüştüğü ve her ikisinin de temelinde doğallık olduğu söylenebilir (Slow Food, 2005; Yurtseven, 2011). Yerel gastronomik ürünlerle ilgili çalışmalar, bu ürünlerin hatırlanmasını sağlamakta ve sürdürülebilirliği konusunda katkı sağlamaktadır (Baysal, 2019).

Geleneksel Ekşi Mayalı Soğuk Fermente Ekmek

İnsanların ilk ekmeği tam olarak ne zaman keşfettiklerini bilmek mümkün değildir. Ancak, Ortadoğu'da keşfedilen antik eserler ve yazılar, ekmek yapımının kökenlerinin M.Ö 80 yüzyılda olduğunu göstermektedir (Hutkins, 2016). İlk ekmekler muhtemelen bugün dünyanın bir çok bölgesinde tüketilen mayasız hamurdan yapılmaktaydı. İlk mayalı ekmeğin, un-su karışımının belli bir süre açıkta unutulması ve bu sırada karışımın havada doğal olarak bulunan mayalar ile reaksiyona girerek süngerimsi bir hamur oluşturması ve daha sonra bu hamurun pişirilmesi sonucunda hafif, iri gözenekli, aromatik ve lezzetli bir ekmeğe dönüşümü ile tesadüfen bulunduğu tahmin edilmektedir (Greenway, 2017; Hutkins, 2016). Ekmek, insanlık tarihinde ve kültüründe diğer fermente gıdalardan daha önemli bir rol oynamıştır (Hutkins, 2016). Hem biranın hem de ekmeğin elde edildiği tahıl fermantasyonu laktik asit bakterileri ve mayaların yardımıyla gerçekleşen eski Mısır'a uzandığı bilinen en eski biyoteknolojik süreçlerden biridir (Poutanen, Flander & Katina, 2009).

Ekmek üretimi sırasında meydana gelen fermantasyon buğdayı daha işlevsel hale getirmesi nedeniyle diğer gıda fermantasyonlarının çoğundan farklıdır (Hutkins, 2016). Özellikle son on beş yılda ekşi mayalı hamur fermantasyonu ile ilgili yapılan kapsamlı araştırmalar sayesinde ekşi mayalı ekmeğin sağlıkla ilgili özelliklerinin ön plana çıkması sağlanmıştır. Ekşi mayalı hamur fermantasyonu sırasında tahılın içeriğindeki besin öğelerinde meydana gelen değişimler şekil 1’de genel olarak açıklanmıştır (Fernandez-Pelaez, Paesani & Gomez, 2020).



Şekil 1. Tahıl ve tahıl bazlı ürünlerin besin kalitesini modifiye etmede ekşi maya fermantasyonunun potansiyeli (Fernandez-Pelaez, Paesani ve Gomez, 2020).

Yapılan araştırmalar, ekşi maya ile fermente edilmiş ekmeklerin (beyaz, kepekli ya da lifle zenginleştirilmiş undan yapılmış olsun) daha düşük glisemik indekse (GI) sahip olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni ise

nişastanın jelatinizasyonundan önce fermantasyon işlemi sırasında üretilen düşük pH ile ilgilidir (Wolter, Hager, Zannini & Arendt, 2014). Ekşi maya fermantasyonu sırasında meydana gelen enzimatik reaksiyonların etkisiyle ekmeğin yapımında çözünmeyen liflerin (insoluble fibres) çözünür liflere (soluble fibres) oranı değişebilir. Ekşi maya fermantasyon tekniği kullanılarak yapılan çalışmalarda, fermantasyon sırasında oluşan biyokimyasal ve mikrobiyolojik süreçlerden dolayı çözünmeyen liflerin çözünür life dönüştüğü ve böylece ekşi mayalı ekmeklerdeki çözünür lif oranında artış meydana geldiğini göstermektedir (Mihhalevski vd., 2013).

2000 yılı itibari ile gluten duyarlılığından etkilenen bireylerin tahıl bazlı ürünleri tüketmelerini sağlamada ekşi hamurların rolü ile ilgili yapılan çalışmalarda önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Ekşi maya fermantasyonu sırasında gluten dahil proteinlerin belli oranda parçalandığı ve serbest aminoasitlerin konsantrasyonunda artış olduğu gözlemlenmiştir (Zotta vd., 2006).

Karbonhidrat ve proteinine kıyasla unlardaki yağ içeriği çok daha az oranda bulunmaktadır. Ekşi maya fermantasyonu esnasında pH'nın düşmesine bağlı olarak lipaz aktivitesi sınırlandırıldığı için yağ acılaştırılması azaltılmaktadır. Bu azalma, son ürün ekmeğinin aromasına olumlu katkıda bulunur (Petel, Onno & Prost, 2017).

Ekşi maya fermantasyonu sırasında laktik asit bakterilerinin bazı suşları riboflavin, timin ve folat gibi vitaminleri sentezleyebilmektedir. Ürünün vitamin içeriğini arttırmak için ekşi maya fermantasyonu uygulanabilir (Arena vd., 2020). Ancak, hamuru pişirme işlemi sırasında sıcaklık artışına bağlı olarak vitamin içeriğinde bir azalma meydana gelmektedir (Mihhalevski vd., 2013). Pişirme öncesi vitamin miktarı ne kadar yüksek olursa, pişirme işleminden sonraki ekmekteki son vitamin miktarı da o kadar yüksek olur (Fernandez-Pelaez, Paesani & Gomez, 2020).

Tahıllarda bulunan fitik asit gibi bazı bileşenler minerallerin biyoyararlanımlarını azaltabilmektedir (Arendt, Moroni & Zanini, 2011). Ekşi maya fermantasyonu sırasında tahılda bulunan fitik asidin çoğunun parçalanmasına bağlı olarak minerallerin optimal biyoyararlanımına izin verildiği yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir (Fernandez-Pelaez, Paesani & Gomez, 2020). Lopez vd. (2003), ekşi maya fermantasyonunun başta Mg, Fe ve Zn olmak üzere minerallerin biyoyararlanımı iyileştirdiğini vurgulamaktadır.

Yapılan çalışmalar, ekşi maya fermantasyonu sürecindeki enzimatik reaksiyonlar ve mikrobiyal gelişmeye bağlı olarak üründeki biyoaktif bileşik seviyesinde ve sağlık için önemli fotokimyasal miktarda önemli artış meydana geldiğini göstermiştir (Fernandez-Pelaez, Paesani & Gomez, 2020).

Demir-kesen Bıçak, Arıcı, Yaman, Karasu ve Sağdıç (2021)'in ekşi mayalı ekmeğin ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, farklı fermantasyon koşullarının uygulandığı ekşi mayalı hamurlardan elde edilen ekmeklerin glisemik indekslerinin, sindirilebilir nişasta oranı ve dokusal-duyusal özelliklerinin de farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Soğuk fermantasyon sırasında mikroorganizmaların nişasta içeriğindeki şekerleri metabolize etmek için yeterli zamanları olmaktadır. Bu sayede, soğuk fermantasyon süreci bakteriyel ve enzimatik etki ile birlikte asetik asit oluşumunu destekleyerek ekmeğinin lezzetine olumlu katkılar sağlamaktadır (Greenway, 2017).

Aydın (2016)'a göre, Türkiye'de çeşitli yörelerde ekşi mayalı ekmekler yapılmaktadır. Ancak tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de sanayi devriminden sonra ekşi mayalı ekmeğin yerini endüstriyel maya kullanılarak üretilen somun ekmeğine bırakmıştır. Zaman içerisinde tüketicilerin sağlıklı beslenme konusunda bilgi düzeylerinin

artmasına bağlı olarak endüstriyel üretim olan somun ekmeğe tartışılır olmuştur. Bu durum, milattan önce yapımına başlanılan ekmeğin geleneksel yöntemlerle üretilen ve daha sağlıklı olduğuna inanılan ekşi mayalı ekmeğe olan talebin artmasına neden olmuştur (Alkan, 2019).

Araştırmanın Yöntemi

2000 yılından sonra bilinçli tüketicilerin sayılarındaki artışına bağlı olarak tekrar popüler hale gelmeye başlayan ekşi mayalı ekmeğe olan talep doğrultusunda geçmişten gelen ekşi mayalı ekmeğin kültürünün yaşatılması ve tanıtılması amacıyla sakin şehir Akyaka'da 'Adile Teyzenin Ekşi Mayalı Soğuk Fermente Ekmekleri' adıyla kendi markalarını oluşturan butik bir işletme kurulmuştur. Markanın ve işletmenin sahibi Adile ve Salih Öztürk' dür. Kendi markasını yaratmış ve kendi marka patentini almış bir işletme belirlendiği için çalışma mevcut işletme ile yapılmıştır. Veri kaynağının bir işletme ile sınırlı olması nedeniyle araştırma yöntemi için nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırmada amaç belirli bir içeriğin derinlemesine ve ayrıntılı olarak irdelenmesidir (Yıldırım & Şimşek, 2013). Bu kapsam-da araştırmada veri toplama tekniği olarak yüz yüze görüşme kullanılmıştır. Görüşme tekniğinin tercih edilmesinin nedeni araştırma konusu ile ilgili veri kaynağının sınırlı olması, mevcut işletme ile ilgili daha derin ve detaylı bilgi alınmak istenmesidir. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Konu ile ilgili alan yazın taraması yapılmış ve araştırmanın amacına uygun taslak görüşme formu hazırlanmıştır. Daha sonra, görüşme formu turizmde yiyecek-içecek alanında uzman iki akademisyenin görüşleri alınarak tekrar düzenlenmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu iki bölüme ayrılmıştır. İlk bölüm, işletme yetkililerinin demografik özelliklerini ve işletme ile ilgili genel bilgileri belirlemeye odaklanmış 7 soru içermektedir. Görüşme formunun ikinci bölümü ise işletme yetkililerinin slowfood akımı, ekşi mayalı soğuk fermente ekmeklerinin özellikleri ve ürünlerin hedef kitlesine yönelik görüşlerini belirlemeyi amaçlayan 11 sorudan oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aşamasına geçilmeden önce işletme sahibinden randevu alınmış ve sonrasında işletme sahibinin belirlemiş olduğu tarihlerde görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşme 30-31 Temmuz 2022 tarihinde işletme sahipleri ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler yaklaşık olarak 20-35 dakika aralığında sürmüştür. Yetkili kişilerle yapılan görüşme esnasında çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve araştırmacı tarafından görüşme sürecinde notlar alınmıştır. Ayrıca, işletme sahiplerinin ekşi mayalı ekmeğin yapım aşamaları ile ilgili resim çekilebilmesi için öncelikle işletme sahiplerinden izin alınmış ve onların belirlediği 3-4-5 Ağustos 2022 tarihlerinde ekmeğin yapım aşamaları (hamurun hazırlanması, şekillendirilmesi, pişirilmesi) ile resimler çekilmiştir. Resimler bizzat araştırmacı tarafından çekilmiştir.

Verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca görüşme esnasındaki bazı bilgiler metin içinde aynen aktarılmıştır. Böylece veriler önceden belirlenen başlıklar altında özetlenerek yorumlanmıştır. Görüşme yapılan kişilerin isimleri de izin alınarak çalışma içerisinde kullanılmıştır. Çalışma kapsamında yapılan görüşmeler Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu, 20.05.2022 tarihli ve 64 sayılı etik kurul onayı ile çalışma gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Bulguları

Saha araştırmasından elde edilen bulgular; işletme-işletme yetkilisi ile ilgili genel bulgular ve işletme yetkilisinin slow food akımı kapsamında ekşi mayalı ekmeğin yapım sürecine dair deneyimlerine ilişkin bulgular olmak üzere iki başlık altında verilmiştir.

İşletme-İşletme Yetkilisi ile İlgili Genel Bulgular

Araştırma kapsamında ele alınan butik işletme Covid-19 krizi döneminde ortaya çıkmış bir işletmedir. Pandemi krizini fırsata çeviren işletme 2019 yılında kendi markasının (Adile Teyzenin Ekmekleri) patentini alarak butik ekşi mayalı ekmeğin yapımına başlamıştır. İşletmenin en önemli amacı, unutulmaya yüz tutmuş geleneksel ekşi mayalı ekmeğin çeşitlerini insanlara tekrardan hatırlatmak ve atalık tohumlardan yapılan sağlıklı ürünleri insanlara sunmaktır. Ek-meğün sahip olduğu kültürel değerler ve ekmeğin çeşitlerinin müşterileri ile bulunduğu sakin şehir Akyaka'nın turizm potansiyeli dikkate alındığında bölgenin alternatif turizm çeşidi olan gastronomi turizmine katkı sağlayacağını söylemek mümkündür. İşletme bünyesinde marka sahibi Adile teyze ile tüm süreci birlikte yürüttüğü eşi Salih amca çalışmaktadır. Her ikisi de ilköğre-tim düzeyinde eğitim almıştır. Salih amca yaklaşık 20 yıl otellerde aşçı olarak çalışmıştır. Tohumlu, tam buğday, karakılçık, siyez, çavdar ve talebe göre glutensiz ekmeğin çeşidi olmak üzere 6 farklı ekmeğin çeşidini sunmaktadırlar. En çok tercih edilen ekmeğin çeşidi karakılçık iken en az tercih edilen glutensiz ekmeğin çeşididir. Görüşme yapılan kişilere Slow Food akımını nasıl tanımladıkları sorulmuş ve alınan yanıtlar şu şekildedir:

Adile teyze: "Doğallık, öz'e dönüş".

Salih amca: "El yapımı, emek isteyen ürünler".

İşletme Yetkilisinin Slow food Akımı Kapsamında Sürdürülebilir Mutfak Uygulamasına Dair Deneyimlerine İlişkin Bulgular

Araştırmada işletme yetkililerinin sürdürülebilir mutfak uygulamasına dair deneyimlerini tespit edebilmek amacıyla toplam 11 soru sorulmuştur. Bu sorulardan ilki "Sizin hazırlamış olduğunuz ekmeğin çeşitlerinin farkı nedir?" sorusudur. Katılımcılardan;

Adile teyze: "Bizim ekmeklerin hazırlanması 4 gün sürmektedir. Birinci gün, ekşi maya ile unun birleştirilerek hamurun hazırlanması, ikinci gün soğuk dolapta fermente olan hamura 4-5 katlama işleminin yapılması, üçüncü gün ise soğukta tam fermente olan ekmeklerin pişirilmesi-ambalajlanması, dördüncü gün ise ürünlerin pazarda satılması. Gerçekten zahmetli bir süreç",

Salih amca: "Bizim ekmekler soğuk fermente ve ekşi mayalı ekmekler, unlarını da özenle seçiyoruz. Atalık tohumdan elde edilen un çeşitlerini kullanıyoruz", ifadelerinde bulunmuşlardır.



Resim 1. Ekşi mayalı hamurun hazırlanması ve katlanması işlemleri



Resim 2. Ekşi mayalı hamurların mayalama sepetine alınması ve pişme öncesi hamura şeklinin verilmesi



Resim 3. Ekşi mayalı ekmeğin pişirilmesi, pişen ekmeklerin soğutulması ve ambalajlanma için hazırlanması

“Kendi markanızı yaratma fikri nasıl oluştu? Bu süreçte yaşadığınız zorluklar nelerdir? ”sorusuna katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda verilmiştir.

Salih amca: “İstanbul’da muhasebeci olarak çalışıp emekli olan bir komşumuz vardı. Sizin bu ekmekler ünlü olunca birisi benim ekmeklerimi yapıyorlar diye mahkeme verir, tazminat davası açar dedi. O yüzden kendi isminizi tescil ettirin dedi. İlk başlarda ismimiz tescilli değildi, kendimiz bir kağıda yazıp ekmeklerin önüne koyuyorduk. Sonra markamızı tescil ettirdik. Bu süreçte zorluk yaşamadık, başvurduktan 6 ay sonra belgemiz geldi.”,

Adile teyze: “Markasını almadan önce biz kağıdın üzerine ‘Adile teyze’nin ekmek-leri’ olarak yazıyorduk. Komşumuz isminizi alın dedikten sonra değiştirmedik aynı isimle markamızı tescil ettirdik.”

Katılımcıların marka tanıtımlarını nasıl yaptıklarına ilişkin ifadeleri şu şekildedir:

Adile teyze: “Bir kere ekmeğimi alan müşteri başka arkadaşını da getiriyor. Kulaktan kulağa duyan geliyor zaten. Bazı müşterilerimiz bizim evimize gelip alıyorlar ekmeklerini.”

Salih amca: “Facebook, instagram sayfalarında da hesabımız var, oradan da tanıtıyoruz.”

Slow food yerel üretici pazarları dışında Akyaka köylü pazarı (her çarşamba) ve Gökova köylü pazarlarında (her cumartesi) ürünlerinin satışını gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, bu pazarlara ancak yetiştirebildiklerini daha fazlasını kaldıramayacaklarını vurgulamışlardır.

Kendi müşteri profilleri ile ilgili olarak, Adile teyze ve Salih amca şu bilgileri aktarmışlardır:

Adile teyze: “Bizim ekmeklerimizi yerli halk, köylü almaz. Genelde müşterilerimiz yabancı ve daha çok gençler, mesela bir rus müşterim var sürekli glutensiz ekmek alır.”

Salih amca: “Şalvar giyen entel-dantel tipler, bisikletliler, sağlıklı beslenmeye önem veren genelde zayıf kişiler daha çok bizim ekmeklerimizi alanlar. Üniversiteden bir sürü hoca da var ekmeklerimizi alan.”

İnsanların ürünlerine karşı olan tutum ve davranışlarını nasıl ifade ettikleri ile ilgili şöyle bahsetmişlerdir:

Adile teyze: “Bugüne kadar hiç olumsuz bir şey duymadım. Çok beğeniyorlar ekmeklerimi.”

Salih amca: “Bazen müşteri pazardaki başka birinden ekmek alıyor ama bir sonraki hafta tekrardan bize geliyor.”

“Kendi markanızı kurmadan önce bu tür ekmekler i kendiniz yapıyor muydunuz?” sorusuna ise Adile teyze ekşi mayalı ekmekleri yaklaşık 30 yıldır yaptığını, kullandığı mayanın 50 yıllık bir maya olduğunu ama pandemi döneminde internette özellikle İngilizce kaynaklı sayfalarda sürekli ekşi mayalı ekmek yapımı ile ilgili videolar izlediklerini ve kendilerini daha fazla geliştirdiklerini ifade etmişlerdir.

Akyaka’nın sakin şehir olarak seçilmesinden sonra yerel üreticilerin bakış açılarında gözlemlediğiniz bir değişiklik olup olmadığı ile ilgili soruya her ikisi de gözlemledikleri bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir.

Ekşi mayalı ekmek üretim tekniğinizi diğer insanlara tanıtmak ve onlara yapımı konusunda yardımcı olur musunuz? Sorusuna ise Adile teyze, hali hazırda da yardımcı olduğunu, ekşi mayasını talep eden kişilerle de paylaştığını ifade etmiştir.

Markanızın bölgeye olan katkısının neler olduğu ile ilgili şu ifadeleri kullanmışlardır:

Adile teyze: “Ekmeklerimizi yaparken atalık tohumları kullanıyoruz ve üreticileri kendimiz bulup onlardan direk olarak satın alıyoruz. Böylece, bölgemizdeki üreticileri de desteklemiş oluyoruz.”

Salih amca: “Mesela karakılçık buğdayını armutçuktaki üreticilerden alıyoruz. Tohumlu ekmekler için tohumlarımızı yine üreticilerden alıyoruz. Ama bu aralar, tohumlar çok pahalandı, maliyetleri çok arttı, kendini kurtarmıyor tohumlu ekmeklerimiz.”

Ekşi mayalı ekmeğe olan talebin devamlılığı konusunda tahminleri sorulduğunda ise her ikisi de talebin artarak devam ettiğini ve devam edeceğini, gelen taleplerin hepsine yetişemediklerini belirtmişlerdir.

Sonuç ve Öneriler

Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de son yıllarda popüler hale gelen geleneksel ekşi mayalı ekmeğin slow food akımı kapsamında değerlendirilen ürünler arasında yer almaktadır. Temel gıda ürünü olarak kabul edilen ekmeğin, geleneksel ekşi mayalı olarak tüketilmesinin sağlıklı beslenme üzerindeki olumlu etkilerine dair farkındalıkların artmasına bağlı olarak ekşi mayalı ekmeğe olan talep her geçen gün artmaktadır. Köklü bir mutfak kültürüne sahip olan Türkiye Slow Food akımının da etkisiyle özellikle sakin şehir ünvanına sahip bölgelerde gelenekselliğe, doğallığa, kültürel miraslarımızın korunması ve sürdürülmesine olan ilginin de arttığı görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın en önemli amacı, sakin şehirlerimizden Akyaka’da yüzyıllardır sahip olunan ancak zamanla unutulmaya yüz tutmuş geleneksel ekşi mayalı ekmeğin kültürünün devam ettirilmesi için çaba harcayan ‘Adile Teyzenin Ekmekleri’ ile kendi markalarını yaratmış olan bir aile işletmesinin yapmış olduğu faaliyetleri, Muğla bölgesinin deniz-kum-güneş dışında alternatif bir turizm çeşidi olan gastronomi turizm potansiyelinde bir çekicilik unsuru olarak kullanılmasına, bölgede yetiştirilen atalık tohumların tekrar hatırlanması ve üreticilere ek bir gelir kaynağı sağlanması ile bölgeye katkıda bulunmaktır. Bu amaçlar doğrultusunda yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

- Yerel üretici olarak geleneksel ekşi mayalı soğuk fermente üretimi yapan işletmede her ikisi de 60 yaşın üzerindeki girişimci ruhlu Adile teyze ve Salih amca çalışmaktadır. Yerel üretici pazarında satışını yaptıklarını ekmeğin çeşitleri; tohumlu, tam buğday, karakılçık, siyez, çavdar ve glutensiz’dir.
- Görüşmeye katılan Adile teyze ve Salih amca’nın Slow Food akımını tanımlaması istendiğinde Adile teyze; doğallık, öz’e dönüş; Salih amca ise emek isteyen el yapımı ürünler şeklinde ifade etmişlerdir.
- Kendi üretimini yaptıkları ekmeklerin diğer ekmeğin çeşitlerinden farkını ise; ekmeklerinin hammaddesini özenle yerel atalık tohumlardan elde edilen unlardan tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, ekmeklerine sadece ekşi maya değil aynı zamanda soğuk fermente işlemi uyguladıklarını bu nedenle ekmeklerinin hazırlanması-mayalanması-pişirilmesi ve satışının yapılması için 4 günlük bir uzun, zahmetli ve sabır isteyen bir sürece ihtiyaçları olduğunu vurgulamışlardır.
- Kendi markalarını yaratma fikrinin nasıl oluştuğu ile ilgili olarak ise İstanbul’dan emekli komşularının kendilerini markalarını alma konusunda yönlendirmesi ile markalarını tescil ettirdiklerini belirtmişlerdir. Kendilerini geliştirme konusuna çok önem verdiklerini, pandemi sürecinde bol vakitleri olduğu için sürekli araştırma yaptıklarını ve kendileri için hazırladıkları ekmeklerine çevreden talep gelmesi ile bu işe başladıklarını, pandemi krizini fırsata çevirdiklerini sözlerine ilave etmişlerdir.

- Markalarının tanıtımı ile ilgili olarak daha çok kulaktan kulağa, müşterilerinin arkadaşlarına tavsiyesi ile olduğunu bunun yanı sıra facebook, instagram gibi sosyal medya hesaplarının da olduğunu belirtmişlerdir.
- Ürünlerinin hazırlanma sürecinin zahmetli olması nedeniyle ürünlerini sadece sakin şehir Akyaka'da ayda bir kurulan Slow Food yerel üretici pazarı, her çarşamba Akyaka'da her cumartesi Gökova'da kurulan köylü pazarında satışa sunduklarını ifade etmişlerdir.
- Yapılan görüşme sırasında marka sahipleri kendi müşteri profilinin sağlıklı yaşamaya ve beslenmeye önem veren, iyi gelir düzeyine sahip, eğitim seviyesi yüksek, genellikle yabancı uyruklu ve genç bireyler olduğunu ifade etmişlerdir. Alkan (2019)'ın ekşi mayalı ekmeğin tüketicilerinin tercihini etkileyen faktörlerle ilgili yapmış olduğu çalışmada, orta yaş ve üstü bireylerin ekşi mayalı ekmeğin sağlıklı ve doğal olması gibi özelliklerine genç bireylerden daha çok önem verdiğini tespit etmiştir. Aynı çalışmada genç bireylerin ise ekşi mayalı ekmeğin kimyasal katkı madde içermemesi, yapımında kullanılan hammaddelerin kaliteli olması ve standart boyuta sahip olmaları gibi kriterlerin orta yaş ve üstü bireylere oranla daha çok önem verdiklerini ortaya çıkarmıştır.
- Müşterilerinin ürünlere karşı olan tutumlarını ise; ekmeklerini tadan kişilerin çok beğendiklerini, bazen müşteriler kıyaslama yapmak için pazardaki başka satıcılardan da ekme aldıklarını ama bir sonraki haftada tekrar bizim ekmekleri almaya devam ettiklerini belirtmişlerdir.
- Araştırmadan elde edilen bulgular dikkate alındığında, kendi markalarını kurmadan önce de ekşi mayalı ekme yaptıkları ancak pandemi döneminde ekşi mayalı ekme yapımı ile ilgili bir çok video izledikleri bu vesile ile soğuk fermente işlemleri ile ilgili bilgi sahibi oldukları, bu süreci de ekme yapımına ilave ettiklerini ve bu konuda kendilerini daha da geliştirdikleri görülmektedir.
- Sakin şehir ünvanı alındıktan sonra yerel üreticilerin bakış açılarında gözlemledikleri bir değişim olmadığını belirtmişlerdir. Çetin, Çirişoğlu ve Albayrak (2021)'in slow food ve yaşayan mutfak ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, gastronominin sürdürülebilirliğini hedef alan slow food hareketinin uygulamada çok da mümkün olmadığını ifade etmişlerdir.
- Marka sahipleri, insanların sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmelerinin sevindirici olduğunu ve ekmeklerinin üretim süreci ile ilgili bilgi talep edenlere yardımcı olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, pazarda kendisinden ekşi maya isteyen birçok kişi ile mayasını paylaştığını da aktarmıştır. Ekşi mayalı ekmeğe olan talebin artarak devam edeceğini de vurgulamışlardır. Demir (2020)'in Ekşi mayanın sağlık ve ekme üzerindeki etkileri ile ilgili yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış ve ekşi mayalı ekmeğe olan talebin giderek artabileceği ifade edilmiştir.
- Markanın bölgeye olan katkısı konusunda ise özellikle bölgede yetişen atalık tohumları tercih ettiklerini, bölgedeki yerel çiftçileri desteklediklerini, mutfak kültürümüzde yer alan geleneksel ekşi mayalı ekme konusunda insanlarda farkındalık yarattıklarını, sağlıklı beslenme kapsamında Slow Food akımına bu vesile ile destek verdiklerinin altını çizmektedirler. Capurso ve Capurso (2021)'in ekşi mayalı ekme ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, en az 7-8 saat mayalandırılarak pişirilen ekşi mayalı ekmeklerin yüksek kaliteli proteinlere ve esansiyel yağ asitlerine ek olarak bol miktarda mineral ve vitamin içerdiğini göstermiştir.

Araştırmada yapılan görüşmeler neticesinde; küreselliğe ve tüketim odaklı bir anlayışın hızlı yayıldığı dünyada Cittaslow, Slow Food gibi akımlarının uygulandığı bölgede gelenekselliğin korunması ve sürdürülmesi, mevcut

yerel halkın konu ile ilgili farkındalığının artırılması çok daha önemli hale gelmektedir. Akyaka'nın sakin şehir ünvanını aldıktan sonra slow food akımı kapsamında sürdürülebilir mutfak uygulamasına örnek olarak gösterilebilecek 'Adile teyze'nin ekmekleri' markalı küçük aile işletmesi pandemi krizini fırsata çevirebilen ender işletmelerden biridir. Köklü bir mutfak kültürüne sahip olan bölgenin araştırmaya konu olan işletmenin yaptığı gibi bölgenin alternatif bir turizm kaynağı olan gastronominin ön plana çıkarılmasına, bölgenin sahip olduğu özgünlüğüne katma değer sağlamasına, yerel ekonomiyi turizm ve tarım yönünden güçlendirerek katkı sağlayabileceğini söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar bağlamında aşağıda yer alan öneriler geliştirilmiştir:

- Bölge mutfağının sahip olduğu zenginliğin tanıtılması sağlanabilir.
- Turizm fakültelerinde sadece aşçılık, gastronomi ve mutfak sanatları, yiyecek-içecek gibi bölümlerde değil aynı zamanda turist rehberliği gibi bölümlerde de yöresel mut-faklar ile ilgili derslere müfredatta yer verilebilir.
- Bölgede bulunan antik kent kalıntıları tur rehberleri tarafından turistlere tanıtılırken bölgenin yöresel yemekleri hakkında da tanıtıcı bilgiler aktarılabilir.
- Bölgenin tanıtım fuarlarında köklü mutfak kültürü hakkında tanıtıcı bilgiler verilebilir.
- Bölgeye ait gastronomik ürünlerin belirlenmesi sağlanmalı ve bunlarla ilgili rotalar oluşturulabilir.
- Bölgeye ait yöresel yemeklerin özellikle de turistlerin gittiği restoranlarda, otel me-nülerinde yer alması sağlanabilir.
- Atalık tohum üreten çiftçilerin, bölgenin hammaddelerini kullanarak bunları yerel ürüne dönüştüren üreticilerin kamu otoritesince desteklenebilir.
- Geleneksellikleri ile ön plana çıkan yerel üreticilerin hem bölgedeki yerel halkın hem de şehri ziyaret eden turistlerin dikkatini çekecek şekilde tanıtımlar yapılabilir.
- Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan sürdürülebilir mutfak uygulamasını benimseyen işletmelerin durumu nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılarak ortaya çıkarılabilir.

Beyan

Yazarın bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. Araştırma verilerinin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulundan 20.05.2022 tarihi ve 64 sayılı karar numarası ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Alkan, H. Y. (2019). *Ekşi Mayalı Ekmek Tüketicilerinin Tüketim Tercihlerini Etkileyen Fak-törlerin Belirlenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Arena, M. P., Russo, P., Spano, G. & Capozzi, V. (2020). From Microbial Ecology to Innova-tive Applications in Food Quality Improvements: The Case of Sourdough as a Model Matrix. *Journal of Multidisciplinary Sciences*, 3, 9–19.

- Arendt, E. K., Moroni, A. & Zannini, E. (2011). Medical nutrition therapy: Use of sour-dough lactic acid bacteria as a cell factory for delivering functional biomolecules and food ingredients in gluten free bread. *Microbial Cell Factories*, 10, 15.
- Aydın, A. (2016). *Ekmek*. A. Aydın içinde, 7'den 70'e Taş Devri Diyeti (s. 35- 41). İstanbul: Hayykitap.
- Baysal, K. (2019). Bir bayram tadı; Gencer macunu. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(45), 3822-3833.
- Capurso, A. & Capurso, C. (2021). The mediterranean way: Why elderly people should eat wholewheat sourdough bread a little known component of the mediterranean diet and healthy food for elderly Adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32, 1-5.
- Cohen, E. & Avieli, N. (2004). Food in tourism attraction and impediment. *Annals of Tourism Research*, 31(4), 755-778.
- Çavuş, Ş., Kaya, B. & Demirtaş, B. (2019). Sürdürülebilir turizm açısından slow food hareketine bakış ve türkiye uygulamaları, *International Black Sea Coastline Countries Symposium*, May 2-5, 2019, Batum- Georgia.
- Çetin, A. S., Çirişoğlu, E. & Albayrak, A. (2021). Sürdürülebilir Gastronomi Kapsamında Slow Food ve Yaşayan Mutfak Uygulamalarına Eleştirel Bir Bakış, 2. *Uluslararası Turizmde Yeni Jenerasyonlar ve Yeni Trendler Kongresi*, 27-28 May, Sakarya.
- Çetinöz, B. C., & Polat, A. S. (2018). Sürdürülebilir gastronomi turizm bağlamında yerel yemeklerin mikro ölçekte hazırlanış farklılıkları: Batırık üzerine bir araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 60-77.
- Demir, Y. (2020). Geleneksel ekşi mayanın sağlık ve ekmeğin üzerindeki etkileri. *Aydın Gastronomy*, 5, 63-70.
- Demirhan, Y. & Taylan, Ö. (2017). Amerikanlaşmanın kültürel boyutu: Diyarbakır örneği. *Marmara Üniversitesi Siyasal Bilimler Dergisi*, 5 (2), 87-105.
- Demir-kesen Bıçak, H., Arıcı, M., Yaman, M., Karasu, S. & Sağdıç, O. (2021). Effect of different fermentation condition on estimated glycemic index, in vitro starch digestibility, and textural and sensory properties of sourdough bread. *Journal of Foods*, 10(514), 1-13.
- Eren, D. (2012). *Alternatif Bir Turizm Çeşidi Olarak Mutfak Turizminin Değerlendirilmesine İlişkin Sektör Temsilcilerinin Görüşlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Fernandez-Pelaez, J., Paesani, C. & Gomez, M. (2020). Sourdough technology as a tool for the development of healthier grain-based products: An update. *Agronomy*, 10, 1-20.
- Greenway, T. (2017). Make your own sourdough starter, https://www.northwestsourdough.com/ebook/SourdoughStarter_3_17.pdf, erişim tarihi: 15.07.2022.
- Hutkins, R.W. (2016). *Microbiology and Technology of Fermented Foods*. Blackwell Publishing, Iowa, USA.
- Güven, E. (2011). Yavaş Güzeldir: “Yavaş Yemek”ten “Yavaş Medya”ya Hızlı Tüketime Dair Bir Çözüm Önerisi, *Selçuk İletişim Dergisi*, 7(1), 113-121.

- Lopez, W., Duclos, V, Coudray, C., Krespine, V., Feillet-Coudray, C., Messenger, A., De-migné, C. & Rémésy, C. (2003). Making Bread with Sourdough Improves Mineral Bioavailability From Reconstituted Whole Wheat Flour in Rats. *Nutrition*, 19, 524–530.
- Kinley, A. (2012). Local Food on a global scale: An exploration of the international slow food movement. *Journal of Integrated Studies*, 1 (3), 1-14.
- Kostulska, G., Holowiecka, B. & Kwiatkowski, G. (2011). Cittaslow International Network: An Example of a Globalization Idea?, https://globalization.osu.cz/publ2011/186-192_Grzelak-Kostulska-Holowiecka-Kwiatkowski.pdf, erişim tarihi: 25.07.2022.
- Mayer, H. & Knox, P. L. (2006). Slow Cities: Sustainable Places in a Fast World. *Journal of Urban Affairs*, 28 (4), 321-334.
- Mihhalevski, A., Nisamedtinov, I., Hälvin, K., Ošek, A. & Paalme, T. (2013). Stability of B-complex vitamins and dietary fiber during rye sourdough bread production. *Journal of Cereal Science*, 57, 30–38.
- Nilsson, J. H.N., Svard, A.C., Wıdarsson, A. ve Wirell, T. (2011). Cittaslow: Eco-gastronomic heritage as a tool for destination development, *Current Issues in Tourism*, 14(4), 373-386.
- Özgürel, G. & Avcıkurt, C. (2018). Yavaş Yemek (slow food) hareketinin yerli turistler (akademisyenler) tarafından algılanışı (Perception of slow food movement by indigenous tourists-‘academicians’). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(4), 568-587.
- Özkaya, F. D., Sünnetçioğlu, S. & Can, A. (2013). Sürdürülebilir gastronomi turizmi hareketliliğinde coğrafi işaretlemenin rolü, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(1), 13-20.
- Özür, N. K. (2016). Sakin şehir/cittaslow hareketi ve yerleşme coğrafyası. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 151-179.
- Paul, B. D. (2014). From slow food to slow tourism. *Annals of the university of oradea, Economic Science Series*, 137-144.
- Pétel, C., Onno, B. & Prost, C. (2017). Sourdough volatile compounds and their contribution to bread: A review. *Trends Food Science and Technology*, 59, 105–123.
- Petrini, C. & Padovini, G. (2011). *Slow Food Devrimi*. (Ç. Ekiz, Çev.) İstanbul: Sinek Sekiz Yayınevi.
- Pink, S. (2008). Sense and sustainability: The Case of the Slow City Movement, *Local Environment*, 13 (2), 95-106.
- Poutanen, K., Flander, L. & Katina, K. (2009). Sourdough and Cereal Fermentation in a Nutritional Perspective. *Food Microbiology*, 26(7), 693-699.
- Slow-Food (2005), An Overview of the Slow Food Movement, <http://www.slowfood.com>, erişim tarihi: 02.06.2022.
- Şahin, İ. & Kutlu, S. Z. (2014). Cittaslow: Sürdürülebilir kalkınma ekseninde bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(1), 55-63.

- Wolter, A., Hager, A.S., Zannini, E. & Arendt, E.K. (2014). Influence of sourdough on in vitro starch digestibility and predicted glyceemic indices of gluten-free breads. *Food & Function*, 5, 564–572.
- Yalçın, A. & Yalçın, S. (2013). Türk devletleri ve topluluklarında yaşanabilir kentler birliği -cittaslow benzeri sürdürülebilir yerel kalkınma model önerisi. 10. *Uluslararası Türk Dünyası Sosyal Bilimler Kongresi, Simferepol*, Ukrayna.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yurtseven, H. R. (2011). Sustainable gastronomic tourism in gokceada (ımbros): Local and authentic perspectives. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(18), 17-26.
- Zotta, T., Piraino, P., Ricciardi, A., McSweeney, P. L. H. & Parente, E. (2006). Proteolysis in model sourdough fermentations. *Journal of Agricultural Food*, 54, 2567–2574.

An Example of Sustainable Kitchen Application Within the Slow Food Current in Cittaslow Akyaka: Adile Teyze's Cold Fermented Sour Dough Breads

Songül KILINÇ ŞAHİN

Muğla Sıtkı Kocman University, Ula Ali Kocman Vocational School, Muğla/Turkiye

Extensive Summary

Globalization has affected human life and caused everything to happen faster. This speed over time; It has clearly shown itself in many areas such as transportation, communication, social life, production and consumption (Paul, 2014). People exposed to this dizzying speed over time; They have also started to move away from the traditional eating and drinking culture. Accordingly, the world has faced many problems such as obesity, forgetting traditional dishes and flavors, decrease in food diversity, and lack of old quality of agricultural products. These problems have triggered the Slow Food movement under the leadership of conscious consumers. Slow Food is a global movement that emerged in Italy in 1987 against fast food businesses that spread rapidly all over the world and continued by spreading to other countries from there (Petrini & Padovini, 2011). At the core of this movement; using local seeds, supporting local food producers, maintaining authenticity and developing the local community (Kinley, 2012).

In recent years, there has been an intense interest in traditional sourdough bread with the healthy eating trend of consumers. It was foreseen by the researcher as an important necessity to examine subjects such as "sourdough bread", which has become a popular trend with the slow food movement, the value of heirloom seeds, bread production techniques, sustainable culinary practices, and the protection of the natural environment and cultural heritage. The aim of this study is to introduce the small family business that has adopted the essence of the Slow Food movement, registered its own brand with the name 'Adile teyze's breads', which sets an example for sustainable cuisine, and that emphasizes the importance of healthy nutrition by adding cold fermentation technique to the production of traditional sourdough bread. Thus, it is aimed to bring the traditional sourdough bread making techniques, which have an important place in our rich culinary culture, to the forefront, to remember the value of our cultural heritage, and to contribute to the development of sustainable cuisine practices and the gastronomic tourism potential of the region. In addition, in Akyaka, one of the Cittaslows of Turkey, researching the relationship between slow food movement and sustainable cuisine practice, making suggestions for improving the current situation of the region within the framework of the slow food movement, and raising awareness on the subject are other objectives of the research. In this context, face-to-face interviews were used as a data collection technique in the research. The reason why the interview technique is preferred is that the data source related to the research subject is limited, and it is desired to get deeper and more detailed information about the existing business. A semi-structured interview form was used as a data collection tool. A literature review was conducted on the subject and a draft interview form was prepared in accordance with the purpose of the research. Then, the interview form was rearranged by taking the opinions of two academicians who are experts in the field of tourism. The semi-structured interview form consists of two parts. The first part contains 7 questions focused on determining the demographic characteristics of business officials and general information about the business. The second part of the interview form consists of 11 questions aiming to determine the opinions of the business officials

about the slowfood trend, the characteristics of cold fermented sourdough breads and the target audience of the products.

Descriptive analysis method was used in the analysis of the data. In addition, some information during the interview was conveyed in the text exactly. According to the results obtained from the study; Adile teyze and her husband defined the slow food movement as handmade products that require naturalness and effort. Adile teyze produces 6 different types of bread: seeded, whole wheat, awned wheat, einkorn, rye and gluten-free. The difference of their own bread; He explained that they use flour types obtained from heirloom seeds, that they apply not only sourdough but also cold fermentation process to their breads, and that the preparation-fermentation-baking and sales processes of their breads are long and laborious. They stated that because they had plenty of time during the pandemic process, they were constantly doing research on making sourdough bread on the internet, adding new ones to their knowledge on this occasion, and turning the covid-19 pandemic crisis into an opportunity. They stated that their customer profiles are young and foreign nationals, who care about healthy living and nutrition, have a good income level, have a high education level. They stated that they do not make a great effort to promote their brands, they are more satisfied with the advice of their friends to their friends and through social media accounts such as facebook and instagram. Brand owners stated that they prefer ancestral seeds grown in the region, support local farmers in the region, raise awareness about traditional sourdough bread in our culinary culture, and support the Slow Food movement within the scope of healthy nutrition on this occasion.

As a result of the interviews conducted in the research; in a world where a global and consumption-oriented understanding is spreading rapidly, it becomes much more important to preserve and maintain traditionalism in the region where movements such as cittaslow and Slow Food are applied, and to increase the awareness of the existing local people about the subject. The small family business with the brand "Adile teyze's bread", which can be shown as an example of sustainable kitchen application within the scope of slow food movement after Akyaka's quiet city title, is one of the rare businesses that can turn the pandemic crisis into an opportunity. It can be said that the region, which has a deep-rooted culinary culture, can contribute to the promotion of gastronomy, which is an alternative tourism source of the region, to add value to the originality of the region, and to the local economy by strengthening the local economy in terms of tourism and agriculture.

In line with the results obtained from the research, the following suggestions can be made; the farmers who produce heirloom seeds should be supported by the public authority of the producers who use the raw materials of the region to turn them into local products, the local producers, which stand out with their traditionality, should be promoted in a way that will attract the attention of both the local people in the region and the tourists visiting the city, and the promotions should be made for the people of the region to internalize the foundations of the slow food movement. It should be ensured that local dishes of the region are included in hotel menus, especially in restaurants where tourists go, and the situation of businesses that adopt sustainable cuisine practice in different regions of Turkey should be revealed by using quantitative and qualitative research methods.

Ek-1: Etik Kurul İzni

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU - 2
KARARI

| | |
|---|---|
| Protokol No : 220064 | Karar No : 64 |
| Araştırma Yürütücüsü | Öğretim Görevlisi Dr. SONGÜL KILINÇ ŞAHİN |
| Kurumu / Birimi | ULA ALI KOÇMAN MYO / GIDA İŞLEME BÖLÜMÜ |
| Araştırmanın Başlığı | SAKİN ŞEHİR (CITTASLOW) AKYAKADA SLOW FOOD AKIMI KAPSAMINDA SÜRDÜRÜLEBİLİR MUTFAK UYGULAMASINA BİR ÖRNEK: ADİLE TEYZENİN EKŞİ MAYALI SOĞUK FERMENTE EKMEKLERİ |
| Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih | 22.04.2022 |
| Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih | İlk İnceleme Tarihi : 27.04.2022 1. Düzeltme Tarihi : 27.04.2022 2. Düzeltme Tarihi : 09.05.2022 |
| Karar Tarihi | 20.05.2022 |

KARAR : UYGUNDUR

AÇIKLAMA :Beyan edilen veri formlarının dışına çıkılmaması şartıyla araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

Prof.Dr. Nilsun SARIYER
Başkan

Doç.Dr. Pınar YÜRÜR
Üye

Prof.Dr. Serkan ÇİÇEK
Üye

Doç.Dr. Perihan KORKUT
Üye

Doç.Dr. Raşit AVCI
Üye

Prof.Dr. Oktay YİMLİ
Üye

Doç.Dr. Savaş ARTUĞER
Üye

Doç.Dr. Tonguç Osman MUTLU
Üye

Bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama adresi <https://etikkurulbasvuru.mu.edu.tr/dogrulama/BAZC4894>

