TURİZM REKREASYON VE SPOR ÇALIŞMALARI II

EDİTÖR
Doç. Dr. Ercan KARAÇAR

ÇİZGİ KİTABEVİ | e-Kitap

TURİZM, REKREASYON VE SPOR ÇALIŞMALARI II

EDİTÖR

Doç. Dr. Ercan KARAÇAR

ÇİZGİ KİTABEVİ

BÖLÜM YAZARLARI

Doç. Dr. Ercan KARAÇAR
Öğr. Gör. Dr. Yusuf ORMANKIRAN
Öğr. Gör. Ahmet Can GÖKSUN
Öğr. Gör. Emre AKMANOĞLU
Öğr. Gör. Hüseyin Fatih ZARARSIZ
Ayşe YOLDAŞ CANTÜRK
Dilek KARAKAŞ
Muhammet Çağrı MURAT
Muhammet Yusuf ARSLAN

Akademik unvan ve harf sırası gözetilerek sıralanmıştır.

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazarlara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörü hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir.

Çok bölümlü/yazarlı olan bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

Çizgi Kitabevi Yayınları (e-kitap)

©Çizgi Kitabevi
Temmuz 2026

ISBN: 978-625-396-927-1
Yayıncı Sertifika No: 52493

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) –
EDİTÖR
KARAÇAR, Ercan
TURİZM, REKREASYON VE SPOR ÇALIŞMALARI II

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy
Tel: +90 541 191 57 41

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah.	Konevi Mh.	Siyavuşpaşa Mh.
M. Muzaffer Cad. No:41/1	Larende Cad. No:20/A	Gül Sk. No: 15 B
Meram/**Konya**	Meram/**Konya**	Bahçelievler/**İstanbul**
(0332) 353 62 65	(0332) 353 62 66	(0212) 514 82 93

www.cizgikitabevi.com
/ cizgikitabevi

TURİZM, REKREASYON VE SPOR ÇALIŞMALARI II

EDİTÖR

Doç. Dr. Ercan KARAÇAR

Sinop Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü

2026

ÖNSÖZ

Turizm, rekreasyon ve spor alanları; küreselleşmenin, dijitalleşmenin ve toplumsal dönüşümlerin hızla şekillendirdiği günümüz dünyasında giderek artan bir öneme sahip olmaktadır. Bireylerin boş zamanlarını anlamlandırma biçimleri, seyahat motivasyonları, beslenme tercihleri ve refahlarına ilişkin beklentileri, akademik araştırmaların odağında yer almaya devam etmektedir. Bu kitap; söz konusu alanlardaki çok yönlü çalışmaları bir araya getirerek literature katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Elinizde bulundurduğunuz Turizm, Rekreasyon ve Spor Çalışmaları II adlı bu eser, farklı üniversitelerden ve farklı uzmanlık alanlarından araştırmacıların katkılarıyla oluşturulmuştur. Kitap; spor turizminde beslenme stratejilerinden dijital göçebelik olgusuna, turizm işletmelerinde bağımlılık sorunlarından gastronomi müzeciliğine, yerel ürünlerin gastronomi turizmine katkısından sürdürülebilir gıda eğitimi pratiklerine kadar geniş bir tematik alanı kapsamaktadır.

Birinci bölümde spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde beslenme stratejileri fizyolojik ve pratik boyutlarıyla ele alınmaktadır. İkinci bölümde dijital göçebelik ile rekreasyon arasındaki dinamik ilişki, mekân ve zaman kavramları ekseninde incelenmektedir. Üçüncü bölümde turizm işletmelerinde çalışanların sanal kumar bağımlılığı ampirik bir çalışmayla aktarılmaktadır. Dördüncü bölümde Slow Food ve Slow Tourism hareketleri yerellik ekseninde kavramsal olarak değerlendirilmektedir. Beşinci bölümde dünya ve Türkiye'deki gastronomi müzeleri sistematik bir perspektiften ele alınmaktadır. Altıncı bölümde Giresun iline ait coğrafi işaretli ürünlerin vegan ve vejetaryen gastronomi turizmi açısından potansiyeli ortaya konmaktadır. Yedinci ve son bölümde ise yiyecek eğitiminde sıfır atık yönetimi sürdürülebilirlik perspektifiyle irdelenmektedir.

Kitabın hazırlanmasında büyük özveri ve emek ortaya koyan tüm yazarlara, değerlendirme sürecinde yapıcı katkıları nedeniyle hakemlere ve yayım sürecinin her aşamasında destek sağlayan ekibime içtenlikle teşekkür ederim. Bu çalışmanın turizm, rekreasyon ve spor alanlarındaki araştırmacılara, akademisyenlere, uygulayıcılara ve öğrencilere kaynak olmasını ve ilgili literatüre değerli katkılar sunmasını temenni ediyorum.

Sinop, Temmuz 2026

Doç. Dr. Ercan KARAÇAR
Editör
Sinop Üniversitesi, Turizm Fakültesi
Rekreasyon Yönetimi Bölümü

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ii

İÇİNDEKİLER iii

BÖLÜM 1: SPOR TURİZMİ VE REKREASYONEL AKTİVİTELERDE BESLENME 1

Dilek KARAKAŞ

BÖLÜM 2: DİJİTAL GÖÇEBELİK VE REKREASYON BAĞLAMINDA YENİ YAŞAM BİÇİMLERİ: MEKÂN, ZAMAN VE DENEYİMİN DÖNÜŞÜMÜ 21

Yusuf ORMANKIRAN

BÖLÜM 3: TURİZM İŞLETMELERİNDE ÇALIŞANLARIN SANAL KUMAR BAĞIMLILIĞI.....44

Muhammet Yusuf ARSLAN & Ercan KARAÇAR

BÖLÜM 4: YERELLİK EKSENİNDE SLOW FOOD ve SLOW TOURISM: KAVRAMSAL BİR DEĞERLENDİRME.....58

Ahmet Can GÖKSUN

BÖLÜM 5: DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE GASTRONOMİ MÜZELERİ: TURİZM EKONOMİSİNE KATKILARI ÜZERİNE SİSTEMATİK BİR DEĞERLENDİRME 74

Emre AKMANOĞLU & Muhammet Çağrı MURAT

BÖLÜM 6: GİRESUN İLİ COĞRAFİ İŞARETLİ ÜRÜNLERİNİN VEGAN VE VEJETARYEN GASTRONOMİ POTANSİYELİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ .90

Hüseyin Fatih ZARARSIZ & Muhammet Çağrı MURAT

BÖLÜM 7: YİYECEK EĞİTİMİNDE SIFIR ATIK YÖNETİMİ.....107

Ayşe YOLDAŞ CANTÜRK

BÖLÜM 1

SPOR TURİZMİ VE REKREASYONEL AKTİVİTELERDE BESLENME

Dilek KARAKAŞ

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi
karakasdilekdk@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0524-4907

GİRİŞ

Seyahat olgusu, antik dönemlerden itibaren güvenlik, barınma ve besin kaynaklarına ulaşma gibi temel ihtiyaçlarla ortaya çıkmış; zaman içinde dinî, ekonomik, sağlık ve sportif amaçlarla çeşitlenerek turizm hareketlerinin temelini oluşturmuştur (Kılıçarslan & Yozukmaz, 2022). Turizmin tarihsel gelişiminde sağlık, esenlik ve rekreasyon arayışı belirgin bir yer edinmiş; kaplıcalar, deniz banyoları, yürüyüş, bisiklet, golf ve dağcılık gibi etkinlikler turizm deneyimini bedensel ve ruhsal yenilenme ile ilişkilendirmiştir (Connell, 2006; Smyth, 2005). Bu tarihsel süreçte fiziksel hareketliliğe dayalı etkinliklerin turizm deneyimi içinde yer edinmesi, günümüzde spor turizmi faaliyetlerinde enerji kullanımı, performans ve beslenme gereksinimlerinin birlikte ele alınmasına zemin hazırlamıştır.

Beslenme, spor turizmi ve rekreasyonel aktiviteler sürecinde enerji gereksiniminin karşılanmasının yanında fizyolojik işlevlerin sürdürülebilmesi açısından çok yönlü bir etkiye sahiptir (Nieman, 1998). Enerji üretim mekanizmalarının etkin bir şekilde çalışması, kas dokusunun korunması ve onarımı, sıvı-elektrolit dengesinin sağlanması ve bağışıklık sisteminin desteklenmesi gibi süreçler beslenme ile ilişkilidir. Birden fazla gün süren aktivitelerde, gün içerisinde harcanan enerjinin yerine konulması ve toparlanma sürecinin etkin şekilde yönetilmesi, sonraki gün fiziksel yüklenmelere karşı organizmanın kapasitesini koruyabilmektedir. Beslenme stratejilerinin bilimsel temellere dayalı olarak planlanması, performansın sürdürülebilirliğini desteklemekte ve sağlık açısından oluşabilecek risklerin azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Burke & Deakin, 2015).

Günümüzde spor turizmi ve rekreasyonel aktiviteler, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinde önemli bir dönüşüm yaratmakta, fiziksel aktivitenin farklı mekânsal ve çevresel koşullar altında yapılmasına olanak tanıyan dinamik bir alan oluşturmaktadır. Doğa yürüyüşleri, trekking, bisiklet turları, su sporları, kayak ve benzeri etkinlikler, katılımcılara fiziksel hareketlilik

kazandırırken psikolojik rahatlama, sosyal etkileşim ve yaşam kalitesinde artış gibi çok yönlü kazanımlar da sağlamaktadır (Yılgın, 2022). Spor turizmi kapsamında gerçekleştirilen faaliyetler, çoğu zaman farklı iklim koşulları, coğrafi özellikler ve beslenme kültürleri içinde gerçekleştiğinden bireylerin alışık oldukları beslenme düzeninden uzaklaşmasına yol açabilmektedir. Enerji alımı ile harcaması arasındaki dengenin korunması, değişen çevresel ve fiziksel koşullar altında daha güç hâle gelmekte; aktivitenin türü, süresi, şiddeti ve çevresel özellikleri beslenme gereksinimlerini farklılaştırmaktadır. Rekreasyonel düzeyde spor turizmine katılan bireylerin profesyonel sporculardan farklı olarak geniş ve heterojen bir katılımcı profili oluşturması da bu süreci daha karmaşık hâle getirmektedir. Fiziksel uygunluk düzeyi, antrenman geçmişi, beslenme bilgisi ve alışkanlıklar bakımından görülen farklılıklar, standart beslenme yaklaşımlarının uygulanabilirliğini sınırlandırmaktadır. Yetersiz veya dengesiz beslenme; erken yorgunluk, performans düşüşü, toparlanma sürecinin uzaması, kas krampları, sıvı kaybı ve çeşitli sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilmektedir (Maughan & Burke, 2012; Ersoy, 2016).

Bu bölüm, spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde beslenmenin performansın sürdürülmesi, toparlanmanın desteklenmesi, katılımcı sağlığının korunması ve sağlık risklerinin azaltılmasıyla ilişkisini ele almaktadır. Enerji gereksiniminin karşılanması, sıvı-elektrolit dengesinin sürdürülmesi, makro ve mikro besin ögelerinin yeterli düzeyde alınması; aktivite türü, çevresel koşullar ve bireysel farklılıklar doğrultusunda incelenmektedir. Bölüm kapsamında aktivite öncesi, sırası ve sonrası beslenme stratejileri, farklı aktivite türlerine göre değişen beslenme gereksinimleri, performansa yönelik beslenme anlayışı ve spor turizmi sürecinde karşılaşılabilecek beslenme sorunları tartışılmaktadır. Böylece spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde beslenmenin enerji alımının ötesinde, performansın sürdürülmesi, toparlanmanın desteklenmesi ve sağlık risklerinin azaltılması açısından bütüncül biçimde ele alınması gereken bir alan olduğu ortaya konulmaktadır.

Spor Turizmi ve Rekreasyonel Aktivitelerde Fiziksel Gereksinimler

Spor turizmi ve rekreasyonel aktiviteler, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarının dışına çıkarak farklı fiziksel, çevresel ve psikolojik koşullar altında performans sergiledikleri çok boyutlu bir süreçtir. Bu kapsamda gerçekleştirilen aktiviteler; süre, şiddet ve uygulama biçimi bakımından önemli farklılıklar göstermekte ve organizmanın fizyolojik sistemleri üzerinde çeşitli etkiler oluşturmaktadır. Günlük yaşamda karşılaşılan fiziksel yüklenmelere kıyasla daha uzun süreli ve çevresel açıdan daha değişken koşullarda gerçekleştirilen bu etkinlikler, organizmanın metabolik yükünü artırmakta ve enerji gereksiniminde belirgin değişimlere yol açmaktadır. Buna bağlı olarak makro ve mikro besin ögelerine duyulan ihtiyaç da farklılaşmaktadır. Bu gereksinimlerin yeterli düzeyde karşılanamaması durumunda yorgunluk, performans kaybı ve fizyolojik dengenin bozulması gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Uzlu vd., 2021).

Fiziksel gereksinimler, gerçekleştirilen aktivitenin özelliklerine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Uzun süreli doğa yürüyüşleri, trekking ve bisiklet turları gibi etkinliklerde dayanıklılık kapasitesi ön plana çıkarken; kayak, su sporları ve tırmanış gibi aktivitelerde kuvvet,

denge ve koordinasyon becerileri daha belirgin hâle gelmektedir. Bu farklılıklar, enerji üretiminde kullanılan metabolik sistemlerin de çeşitlenmesine yol açmaktadır. Bazı aktivitelerde aerobik enerji sistemleri baskın olarak kullanılırken kısa süreli ve yüksek yoğunluklu etkinliklerde anaerobik enerji üretimi daha belirgin hâle gelmektedir. Beslenme gereksinimleri, enerji miktarının yanında kullanılan enerji sistemlerinin özelliklerine göre de değişmektedir. Karbonhidrat, protein ve yağ alımının dengeli şekilde planlanması, fiziksel performansın sürdürülebilmesi açısından temel gerekliliklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Gastin, 2001).

Spor turizmi faaliyetlerinin gerçekleştirildiği çevresel koşullar, bireylerin fiziksel gereksinimlerinde değişikliklere yol açabilmektedir. Sıcaklık, nem, rakım ve coğrafi yapı gibi çevresel değişkenler enerji harcaması, sıvı kaybı ve metabolik tepkiler üzerinde etkili olabilmektedir (Cheung & Sleivert, 2004). Sıcak ve nemli ortamlarda gerçekleştirilen aktivitelerde terleme yoluyla sıvı ve elektrolit kaybı artarken yüksek rakım koşullarında oksijen basıncının azalması enerji metabolizmasını farklı biçimde etkileyebilmektedir. Bu tür çevresel koşullar yalnızca enerji gereksinimini artırmakla sınırlı kalmamakta, sıvı tüketimi, elektrolit dengesi ve besin seçimi gibi faktörlerin daha dikkatli planlanmasını da gerekli hâle getirmektedir. Nitekim yüksek rakım, sıcaklık ve çevresel stres faktörlerinin fiziksel performans ile hidrasyon düzeyi üzerinde belirleyici olduğu belirtilmektedir (Wilber, 2004). Dolayısıyla rekreasyonel katılımcıların fiziksel uygunluk düzeyi, deneyimi, antrenman geçmişi ve beslenme bilgisi farklılık gösterdiğinden beslenme planlamasında bireysel özelliklerin dikkate alınması gerekmektedir (Thomas vd., 2016).

Spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde fiziksel gereksinimlerin karşılanma düzeyi, aktivite sürecindeki fiziksel kapasite ve dayanıklılık üzerinde etkili olabilmektedir. Bu süreçte temel amaç, bireyin kısa süreli yüksek performans sergilemesinden çok, aktivite boyunca enerji düzeyini dengeli biçimde sürdürebilmesidir. Performans sürekliliği; düzenli enerji alımı, uygun makro besin dağılımı ve yeterli sıvı tüketimi ile bağlantılıdır. Beslenme planının bireyin alışkanlıklarına uygun olması, sindirim sistemi toleransını koruması ve uygulanabilir özellik taşıması da dikkate alınmalıdır. Spor turizmi faaliyetlerinde performansın sürdürülebilmesi, toparlanmanın desteklenmesi ve sağlık risklerinin azaltılması açısından bütüncül bir beslenme planlamasına gereksinim duyulmaktadır (Turnagöl & Başoğlu, 2021; Beelen vd., 2010).

Spor Turizminde Beslenme Yaklaşımları

Beslenme, spor turizmi deneyiminde fiziksel performansın yanında güvenlik, konfor ve sürdürülebilir katılım üzerinde etkili olan stratejik bir bileşen niteliği taşımaktadır. Spor turizmi kapsamında gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerde beslenme yaklaşımları; aktivitenin türü, süresi, yoğunluğu, çevresel koşulları ve bireyin beslenme alışkanlıkları doğrultusunda şekillenen planlı bir süreci ifade etmektedir. Bu faaliyetler çoğu zaman alışılmış egzersiz rutinlerinden farklı olarak seyahat düzeni, iklim değişikliği, düzensiz öğün saatleri, sınırlı besin erişimi ve farklı mutfak kültürleriyle birlikte yürütülmektedir. Söz konusu değişkenler, bireyin enerji ve besin ögesi alımını etkileyebilmekte; aktivite sırasında yorgunluk gelişimi, toparlanma süreci ve fizyolojik uyum

üzerinde farklı sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Spor turizmine yönelik beslenme planlamasında genel sporcu beslenmesi ilkeleri, aktivitenin yapısı, çevresel koşullar, sindirim sistemi toleransı ve bireysel alışkanlıklarla birlikte ele alınmalıdır. Bu yaklaşım, beslenmenin yalnızca enerji alımını düzenleyen teknik bir süreç olarak görülmesinin ötesine geçmekte; aktivite güvenliği, fiziksel kapasite ve katılımcı deneyimiyle ilişkili daha kapsamlı bir alan olarak ele alınmasına olanak tanımaktadır (Burke & Deakin, 2015; Maughan & Burke, 2012).

Spor turizmine katılan bireylerde temel hedef; enerji dengesinin korunması, yorgunluk gelişiminin geciktirilmesi, sıvı-elektrolit kayıplarının azaltılması ve toparlanma sürecinin desteklenmesidir. Katılımcıların fiziksel kapasite, antrenman geçmişi, deneyim düzeyi, beslenme bilgisi ve sağlık durumu bakımından farklılık göstermesi, tek tip beslenme önerilerinin uygulanabilirliğini sınırlandırmaktadır. Dayanıklılık gerektiren doğa yürüyüşleri, trekking ve bisiklet turları gibi etkinliklerde karbonhidrat ve sıvı alımı daha belirgin hâle gelirken; kuvvet, direnç ve yoğun kas aktivitesi gerektiren tırmanış, kayak veya bazı su sporlarında protein alımı, toparlanma süreci ve kas dokusunun korunması daha fazla önem kazanmaktadır. Uzun süreli ve düşük-orta yoğunluklu aktivitelerde yağların enerji üretimine katkısı artabilmekte; sıcak, soğuk veya yüksek rakımlı ortamlarda ise hidrasyon, elektrolit dengesi ve besin seçimi daha dikkatli planlanmaktadır. Böylece beslenme yaklaşımı, aktivitenin fizyolojik gereksinimleriyle çevresel koşulların birlikte düşünülmesini gerektiren dinamik bir yapı hâlini almaktadır (McArdle vd., 2010; Thomas vd., 2016; Butterfield, 2001).

Spor turizminde beslenme stratejilerinin uygulanabilirliği, planlamanın bireysel ve pratik yönleriyle yakından ilişkilidir. Katılımcıların alışık oldukları besinlerden uzaklaşması, yöresel mutfaklarla karşılaşması, ulaşım ve konaklama düzenine bağlı olarak öğün saatlerinin değişmesi ya da uygun besinlere erişimde güçlük yaşaması, beslenme davranışlarını etkileyebilmektedir. Yoğun fiziksel aktivite öncesinde daha önce denenmemiş besinlerin tüketilmesi, sindirim sistemi rahatsızlıklarına yol açarak aktivite verimliliğini azaltabilmektedir (Aylan, 2020). Benzer şekilde aktivite süresince yeterli sıvı ve enerji desteğinin sağlanamaması, erken yorgunluk, dikkat azalması ve fiziksel kapasitede düşüş gibi sonuçlara zemin hazırlayabilmektedir. Bu sebeple spor turizmine yönelik beslenme yaklaşımları; aktivite öncesi hazırlık, aktivite sırasındaki enerji ve sıvı desteği, aktivite sonrası toparlanma, aktivite türüne özgü gereksinimler ve bireysel farklılıklar temelinde ele alınmaktadır (Burke & Deakin, 2015; Kerksick vd., 2018).

Spor turizmine yönelik beslenme yaklaşımlarının daha doğru anlaşılabilmesi için spor turizminin yapısal özellikleri de dikkate alınmalıdır. Seyahat, etkinlik alanı, sezon, organizasyon düzeni ve katılımcı deneyimi gibi unsurlar; öğün düzeni, besin erişimi, sıvı tüketimi ve hijyen koşulları üzerinde etkili olabilmektedir. Spor turizminin genel özelliklerinin beslenme planlamasına yansımaları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Spor Turizminin Genel Özellikleri ve Beslenme Planlamasına Yansımaları

Spor turizminin genel özelliği	Beslenme planlamasına yansıması
Olay yerine seyahat	Yolculuk süresi, öğün düzeni, besin taşıma koşulları ve suya erişim planlamayı etkiler.
Organizasyon yapısı	Etkinlik programı, mola süreleri ve yiyecek-içecek hizmetleri beslenme düzenini belirler.
Eş zamanlı üretim-tüketim	Besin ve içeceklerin kolay ulaşılabilir, güvenilir ve pratik tüketilebilir olması gerekir.
Etkinlik sonucunun belirsizliği	Aktivite süresi ve yoğunluğu değişebileceğinden enerji ve sıvı desteği esnek planlanır.
Eğlence ve deneyim boyutu	Beslenme planlaması katılımcı konforu, memnuniyet ve deneyim kalitesiyle ilişkilidir.
Sezon özelliği	Yaz döneminde sıvı-elektrolit dengesi, kış döneminde enerji alımı ve sıcak besin seçenekleri öne çıkar.
Tesis veya doğal alan koşulları	Mekânın yapısı besin erişimi, hijyen ve taşıma koşullarını farklılaştırır.
Duygusal bağlılık	Etkinlik heyecanı öğün atlama, düzensiz beslenme ve hızlı tüketilen gıdalara yönelimi artırabilir.
Pazarlama karması	Etkinlik alanındaki yiyecek-içecek seçenekleri sağlıklı beslenme tercihlerini destekleyecek biçimde düzenlenebilir.

Kaynak: Spor turizminin genel özelliklerine ilişkin literatürden yararlanılarak, yazar tarafından oluşturulmuştur.

Aktivite öncesi, sırası ve sonrası beslenme

Spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde beslenme stratejileri, fiziksel performansın sürdürülebilirliği, fizyolojik dengenin korunması ve toparlanma sürecinin desteklenmesi açısından bütüncül bir yaklaşımla incelenmektedir. Bu tür faaliyetler çoğu zaman değişken süre ve yoğunlukta gerçekleşmekte; farklı iklim koşulları, seyahat düzeni, besin erişimi ve bireysel alışkanlıklar beslenme planlamasını etkilemektedir. Beslenme; enerji ihtiyacının karşılanması, yorgunluğun geciktirilmesi, sıvı-elektrolit dengesinin korunması ve toparlanmanın desteklenmesi bakımından stratejik bir işlev üstlenmektedir. Aktivite öncesi, sırası ve sonrası beslenme yaklaşımlarının her biri, spor turizmi faaliyetlerinin güvenli ve verimli şekilde sürdürülebilmesi açısından ayrı bir işleve sahiptir (Close vd., 2019; Thomas vd., 2016).

Aktivite öncesi beslenme, egzersiz sırasında kullanılacak enerji kaynaklarının desteklenmesi ve fiziksel aktiviteye hazırlık sürecinin düzenlenmesi bakımından değerlendirilen temel aşamalardan biridir. Bu dönemde temel amaç, kas ve karaciğer glikojen depolarını desteklemek, sindirim sistemi üzerinde rahatsızlık oluşturmayacak besinleri tercih etmek ve bireyin aktiviteye fizyolojik olarak hazır olmasını sağlamaktır. Doğa yürüyüşü, trekking, bisiklet turu ve benzeri dayanıklılık gerektiren spor turizmi etkinliklerinde karbonhidrat içeriği yüksek besinlerin tüketilmesi, enerji düzeyinin aktivite boyunca korunmasına yardımcı olmaktadır. Yeterli glikojen depoları, uzun süreli fiziksel çabanın sürdürülebilmesi açısından önemli kabul edilmektedir

(Kalyon, 1994). Aktivite öncesinde yüksek yağlı, yoğun posalı veya bireyin daha önce tüketmediği besinlerin tercih edilmesi, mide boşalmasını geciktirebilmekte ve gastrointestinal rahatsızlıklara yol açabilmektedir.

Aktivite sırasında beslenme yaklaşımları, uzun süreli ve enerji harcaması yüksek spor turizmi etkinliklerinde performansın devamlılığını ve enerji sürekliliğini desteklemektedir. Egzersiz süresince kas glikojen depolarının azalması ve kan glikoz düzeyinin düşmesi, yorgunluk gelişimini hızlandıran temel etkenler arasında yer almaktadır. Bu süreçte belirli aralıklarla karbonhidrat alımı, kan glikoz düzeyindeki ani düşüşleri azaltarak aktivite sırasında enerjinin daha dengeli kullanılmasını sağlayabilmektedir. Süresi 150 dakikayı aşan yürüyüş, trekking, bisiklet turu ve benzeri dayanıklılık temelli aktivitelerde karbonhidrat alımının saatlik 60–90 gram aralığında planlanabileceği; 60–150 dakika arasında süren aktivitelerde ise karbonhidrat içeren içeceklerle ağız çalkalama yapılabileceği ya da saatte yaklaşık 30–60 gram karbonhidrat alınabileceği belirtilmektedir (Podlogar & Wallis, 2022). Terleme yoluyla kaybedilen sıvı ve elektrolitlerin yerine konulması da dehidrasyon riskinin azaltılması açısından gereklidir. Spor turizmi kapsamında çevresel koşulların değişkenliği, suya ve uygun besine erişimin sınırlı olması ya da aktivite sırasında mola düzeninin belirli olmaması, beslenme stratejilerinin uygulanmasını güçleştirebilmektedir. Bu nedenle aktivite sırasında kolay taşınabilen, hızlı tüketilebilen, sindirimi görece rahat ve enerji yoğunluğu uygun besinlerin tercih edilmesi, beslenme planının sahada uygulanabilirliğini artırmaktadır (Cermak & van Loon, 2013).

Aktivite sonrası beslenme, toparlanma sürecinin etkili biçimde gerçekleşebilmesi ve sonraki fiziksel yüklenmelere hazırlık açısından temel bir aşamadır. Egzersiz sırasında azalan glikojen depolarının yenilenmesi, kas dokusunda oluşan mikro hasarın onarılması ve sıvı-elektrolit dengesinin yeniden kurulması, uygun besin ve sıvı alımıyla ilişkilidir. Bu süreçte karbonhidrat ve proteinin birlikte tüketilmesi, glikojen depolarının yenilenmesi ve kas protein sentezinin uyarılması açısından etkili görülmektedir. Egzersiz sonrasında özellikle protein başta olmak üzere yeterli makro besin alımı, kas onarımı, kas gelişimi ve uzun dönemli fizyolojik uyum süreçleriyle bağlantılıdır. Metabolik toparlanmanın etkili biçimde gerçekleşebilmesi ise yeterli enerji alımına bağlıdır (Jäger vd., 2017; Beelen vd., 2010; Cornish & Barnes, 2024).

Spor turizmi bağlamında aktivite öncesi, sırası ve sonrası beslenme yaklaşımlarının uygulanabilirliği; bireysel planlama, hazırlık düzeyi ve çevresel koşullara uyum süreciyle bağlantılıdır. Yoğun fiziksel aktivite öncesinde alışılmamış besinlerin tercih edilmemesi, sıvı tüketiminin aksatılmaması ve enerji alımının aktivite süresine göre düzenlenmesi, katılımcıların aktiviteyi daha verimli sürdürmesine zemin hazırlamaktadır. Aktivite öncesinde enerji depolarının hazırlanması, aktivite sırasında enerji sürekliliği ile sıvı-elektrolit dengesinin korunması, aktivite sonrasında ise toparlanma sürecinin desteklenmesi öne çıkmaktadır. Bu dönemlere göre değişen temel beslenme hedefleri Tablo 2'de özetlenmiştir (Close vd., 2019).

Tablo 2. Aktivite Öncesi, Sırası ve Sonrası Beslenme Yaklaşımları

Dönem	Temel Amaç	Beslenme Odağı	Dikkat Edilecek Noktalar
Aktivite Öncesi	Enerji depolarını desteklemek ve sindirim sorunlarını azaltmak	Karbonhidrat ağırlıklı, sindirimi kolay ve alışılmış besinler	Yüksek yağlı, yoğun posalı ve denenmemiş besinlerden kaçınma
Aktivite Sırası	Enerji sürekliliğini sağlamak ve sıvı kaybını dengelemek	Küçük porsiyonlarla karbonhidrat alımı, düzenli sıvı ve elektrolit tüketimi	Suya erişim, hava koşulları ve aktivite süresini dikkate alma
Aktivite Sonrası	Glikojen depolarını yenilemek ve kas onarımını desteklemek	Karbonhidrat-protein içeren besinler ve sıvı-elektrolit desteği	Ardışık günlerde toparlanma öğününe yer verme

Kaynak: İlgili literatürden yararlanılarak yazar tarafından oluşturulmuştur.

Aktivite türüne göre beslenme farklılıkları

Fiziksel aktivitenin niteliği, enerji üretim süreçleri ile toparlanma gereksinimlerinde farklılık oluşturmaktadır. Spor turizmi kapsamında yer alan doğa yürüyüşleri, trekking, bisiklet turları, kayak, tırmanış ve su sporları; süre, yoğunluk, kas kullanımı, çevresel koşullar ve fizyolojik yüklenme düzeyi bakımından farklı özellikler göstermektedir. Uzun süreli ve orta yoğunluklu aktivitelerde aerobik metabolizma daha baskın olurken, kısa süreli, yüksek yoğunluklu veya kuvvet gerektiren etkinliklerde anaerobik enerji üretimi öne çıkmaktadır. Bu farklılıklar, beslenme planlamasının aktivite türüne göre değişmesine yol açmaktadır (Kenney vd., 2022).

Dayanıklılık temelli yürüyüş, trekking ve uzun mesafe bisiklet turları gibi etkinliklerde enerji sürekliliği, glikojen depolarının korunması, sıvı tüketimi ve elektrolit dengesi ön plana çıkmaktadır. Kuvvet, direnç ve yoğun kas aktivitesi gerektiren tırmanış, kayak, kürek ve bazı su sporlarında ise kas dokusunun korunması, toparlanma süreci ve protein gereksinimi daha belirgin hâle gelmektedir. Kısa süreli ve yüksek yoğunluklu aktivitelerde hızlı enerji üretimi öne çıktığından karbonhidrat alımı daha dikkatli planlanmaktadır (Åstrand, 2003; Williams, 2005; Zorba & Saygın, 2013; Ersoy, 2016). Bu kapsamda aktivite türüne göre beslenme planlaması yapılırken enerji kaynağının niteliği, aktivitenin süresi ve kas grupları üzerindeki yük birlikte ele alınmaktadır. Dayanıklılık gerektiren etkinliklerde karbonhidrat ve sıvı desteği daha fazla öne çıkarken, kuvvet ve direnç gerektiren aktivitelerde protein alımı ve toparlanma sürecinin düzenlenmesi daha görünür hâle gelmektedir.

Aktivite türü kadar çevresel koşullar da beslenme gereksinimlerinin belirlenmesinde etkili olmaktadır. Sıcak ve nemli ortamlarda terleme oranının artması sıvı ve elektrolit kayıplarını belirginleştirirken, soğuk ortamlarda enerji harcaması yükselebilmekte, yüksek rakımda ise oksijen düzeyindeki azalmaya bağlı olarak metabolik süreçler farklılaşabilmektedir. Spor turizmine katılan bireylerin fiziksel uygunluk düzeyi, deneyim, antrenman geçmişi ve beslenme alışkanlıkları

bakımından heterojen bir yapı göstermesi de beslenme planlamasında bireysel özelliklerin dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır (Casa vd., 2000; Brooks vd., 1991; Wilber, 2004; Manore vd., 2009).

Aktivite türlerine göre değişen fiziksel yüklenme biçimleri, enerji sistemleri ve beslenme öncelikleri Tablo 2'de özetlenmiştir. Bu tablo, spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde beslenme planlamasının aktiviteye özgü biçimde ele alınması gerektiğini göstermesi açısından yol gösterici niteliktedir.

Tablo 3. Spor Turizmi Aktivitelerine Göre Beslenme Gereksinimleri

Aktivite Türü	Baskın Fiziksel Özellik	Enerji Sistemi	Temel Beslenme Odağı
Doğa yürüyüşü / trekking	Dayanıklılık	Aerobik sistem	Karbonhidrat, sıvı ve elektrolit dengesi
Uzun mesafe bisiklet	Dayanıklılık ve ritmik kas çalışması	Aerobik sistem	Karbonhidrat, sıvı ve enerji sürekliliği
Tırmanış	Kuvvet, denge ve dayanıklılık	Aerobik ve anaerobik sistem	Karbonhidrat, protein, sıvı dengesi
Kayak	Kuvvet, denge ve koordinasyon	Karma enerji sistemi	Karbonhidrat, protein ve sıvı-elektrolit dengesi
Su Sporları	Kuvvet, dayanıklılık ve koordinasyon	Aktivite türüne göre değişken	Sıvı, elektrolit ve karbonhidrat desteği
Kampçılık / uzun süreli açık alan etkinlikleri	Düşük-orta şiddette süreklilik	Aerobik sistem	Karbonhidrat, kaliteli yağlar, sıvı ve mikro besinler

Kaynak: İlgili literatürden yararlanılarak yazar tarafından oluşturulmuştur.

Performansa yönelik beslenme anlayışı

Fiziksel performansın geliştirilmesi ve sürdürülebilir biçimde korunması, antrenman süreçleri kadar beslenme planlamasının niteliğiyle de yakından ilişkilidir. Spor turizmi ve rekreasyonel aktiviteler kapsamında performans kavramı, üst düzey sportif başarıdan ziyade bireyin aktiviteyi güvenli, verimli ve kesintisiz biçimde sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir. Performansa yönelik beslenme yaklaşımı; enerji üretim süreçlerinin desteklenmesi, glikojen depolarının korunması, yorgunluk oluşumunun geciktirilmesi, sıvı-elektrolit dengesinin sürdürülmesi ve toparlanma yanıtının güçlendirilmesi gibi fizyolojik hedefler üzerinden şekillenmektedir. Farklı iklim, rakım, nem, sıcaklık ve besin erişimi koşullarında yürütülen spor turizmi faaliyetlerinde beslenme stratejileri, çevresel değişkenlerle uyumlu biçimde planlanmalıdır (Peeling vd., 2018).

Performansa yönelik beslenmenin temel bileşenlerinden biri enerji dengesinin sağlanmasıdır. Fiziksel aktivite sırasında artan enerji harcamasının yeterli besin alımıyla karşılanamaması, glikojen depolarının azalmasına, metabolik stresin artmasına ve fiziksel kapasitenin zayıflamasına yol açabilmektedir (Loucks, 2004). Performans odaklı beslenmede makro besin ögelerinin dengeli dağılımı da önemli bir yer tutmaktadır. Karbonhidratlar hızlı enerji sağlama kapasiteleri nedeniyle çoğunlukla dayanıklılık gerektiren aktivitelerde ön plana çıkarken proteinler kas dokusunun korunması ve onarımı açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Yağlar ise enerji gereksiniminin uzun süre boyunca devam ettiği fiziksel aktivitelerde daha fazla kullanılabilmektedir. Bu üç temel besin ögesinin uygun oranlarda tüketilmesi, enerji üretiminin sürekliliğini sağlamakta ve fiziksel kapasitenin korunmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca vitamin ve minerallerin yeterli düzeyde alınması, metabolik süreçlerin sağlıklı bir şekilde işlemesi açısından performansı dolaylı olarak desteklemektedir (Gibney vd., 2009).

Spor turizmi bağlamında performansa yönelik beslenme anlayışı, fiziksel gereksinimlerin yanında çevresel ve bireysel faktörleri kapsamaktadır. Farklı iklim koşulları, rakım değişiklikleri, nem düzeyi, sıcaklık ve besin erişimindeki sınırlılıklar, bireylerin beslenme düzenini etkileyerek performansın sürdürülmesini güçleştirebilmektedir. Sıcak ortamlarda sıvı ve elektrolit kaybının artması, yüksek rakımda iştah azalması ve enerji alımının düşmesi, fiziksel kapasitenin korunmasını güçleştiren başlıca etkenler arasında yer almaktadır. Beslenme planlarının aktivitenin yürütüldüğü çevresel koşullar, fizyolojik yüklenme düzeyi ve bireysel tolerans doğrultusunda düzenlenmesi, aktivitenin sürdürülebilmesi ve katılımcı güvenliğinin korunması açısından dikkat çeken bir yaklaşım oluşturmaktadır (Westerterp, 2001).

Performansa yönelik beslenmenin temel boyutlarından biri de toparlanma sürecinin etkin biçimde yönetilmesidir. Fiziksel aktivite sonrasında kas dokusunda oluşan mikro hasarın onarılması, glikojen depolarının yeniden doldurulması ve sıvı-elektrolit dengesinin sağlanması, sonraki aktiviteye fizyolojik hazırlık açısından belirleyici rol oynamaktadır. Toparlanma sürecinin yeterince desteklenmemesi, yorgunluk birikimine, fiziksel kapasitenin azalmasına ve aktivite verimliliğinin kademeli biçimde düşmesine yol açabilmektedir. Ardışık günlerde sürdürülen spor turizmi faaliyetlerinde karbonhidrat, protein, sıvı ve elektrolit alımının aktivite sonrası döneme uygun biçimde planlanması, toparlanma yanıtını güçlendiren temel beslenme stratejileri arasında değerlendirilmektedir (Kreider vd., 2010).

Performansa yönelik beslenme anlayışının bireyselleştirilmesi, spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde başarı, güvenlik ve sürdürülebilirlik açısından temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Her bireyin metabolik yanıtı, fiziksel uygunluk düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sıvı tüketim davranışı ve sindirim sistemi toleransı farklılık göstermektedir. Standart beslenme önerileri genel bir çerçeve sunsa da aktivitenin süresi, yoğunluğu, çevresel koşulları ve bireyin önceki deneyimleri dikkate alınarak kişiye özgü planlamalar yapılması gerekmektedir. Spor turizmi kapsamında farklı coğrafi ve kültürel ortamlarda bulunan bireylerin, aktivite öncesinde

daha önce denemedikleri besinleri tüketmekten kaçınmaları ve alışık oldukları beslenme rutinlerini mümkün olduğunca korumaları, gastrointestinal sorunların önlenmesi ve performans sürekliliğinin sağlanması bakımından önem taşımaktadır. Beslenme, spor turizmi deneyiminde fizyolojik kapasiteyi destekleyen yardımcı bir unsur olmanın ötesinde, aktivite verimliliğini, toparlanma hızını ve katılımcı güvenliğini etkileyen stratejik bir bileşen olarak ele alınmalıdır (Ersoy, 2016).

Fiziksel Aktiviteye Bağlı Besin ve Enerji Gereksinimleri

Fiziksel aktivite, bireyin enerji dengesini ve besin ögesi gereksinimlerini etkileyen temel unsurlardan biridir. Spor turizmi ve rekreasyonel etkinlikler kapsamında gerçekleştirilen aktiviteler, günlük yaşamda karşılaşılan hareket düzeyinin üzerine çıkmakta; aktivitenin süresi, şiddeti, türü ve çevresel koşulları enerji harcamasını, sıvı kaybını, makro ve mikro besin ögesi gereksinimlerini farklı düzeylerde etkileyebilmektedir. Enerji alımı ile harcaması arasındaki dengesizlik kısa vadede yorgunluk, dikkat azalması ve performans kaybı ile kendini gösterebilmekte; uzun vadede toparlanma sürecinde gecikme, bağışıklık yanıtında zayıflama ve metabolik işleyişte bozulma gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle spor turizmi faaliyetlerine katılan bireylerde beslenme planlaması, aktivite sırasında harcanan enerji miktarı, çevresel koşullar ve bireysel gereksinimler dikkate alınarak ele alınmaktadır (Thomas vd., 2016).

Fiziksel aktiviteye bağlı beslenme gereksinimleri, toplam enerji alımının yanında karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral, sıvı ve elektrolit dengesini de kapsamaktadır. Karbonhidratlar enerji sürekliliği ve glikojen depolarının desteklenmesi açısından öne çıkarken, proteinler kas dokusunun korunması ve onarımında görev almaktadır. Yağlar uzun süreli ve düşük-orta yoğunluklu aktivitelerde enerji desteği sağlamakta; vitamin ve mineraller enerji metabolizması, kas fonksiyonları ve oksijen taşınımı gibi fizyolojik süreçlere katkı sunmaktadır. Sıvı ve elektrolit dengesi ise özellikle sıcak, nemli veya yüksek rakımlı ortamlarda performansın korunması ve dehidrasyon riskinin azaltılması açısından dikkate alınmaktadır (Açıkada, 2021; Murray, 2007; Thomas vd., 2016). Bu genel çerçeve doğrultusunda, fiziksel aktiviteye bağlı beslenme gereksinimleri karbonhidrat, protein, yağ, vitamin-mineral ve sıvı-elektrolit dengesi başlıkları altında ele alınmaktadır.

Karbonhidrat ihtiyacı

Sporcular açısından karbonhidratlar, fiziksel aktivite sırasında kullanılan temel enerji kaynakları arasında yer almaktadır. Günlük antrenmanlar, müsabakalar ve uzun süreli rekreasyonel aktivitelerde harcanan enerjinin önemli bir bölümü karbonhidratlardan karşılanmaktadır. Bu nedenle antrenman yükünü desteklemek amacıyla günlük karbonhidrat alımının genellikle vücut ağırlığı başına 5–7 g/kg düzeyinde planlanması önerilmektedir (Sablak, 2023). Yapılarında karbon, hidrojen ve oksijen bulunan bu organik bileşikler; bitkilerde nişasta ve selüloz, insan ve hayvanlarda ise glikojen formunda depolanmaktadır. Karbonhidratların diğer makro besin ögelerine kıyasla daha az oksijen kullanarak hızlı enerji sağlayabilmesi, özellikle kısa süreli ve

yüksek şiddetli yüklenmelerde bu besin ögesini öncelikli enerji kaynağı hâline getirmektedir (McArdle vd., 2010).

Karbonhidratlar, aerobik ve anaerobik metabolik süreçlerde kullanılabilmeleri sayesinde farklı egzersiz türlerinde enerji üretimine katılmaktadır. Yüksek yoğunluklu aktivitelerde hızlı enerji kaynağı olarak kullanılan karbonhidratlar, uzun süreli aktivitelerde ise kas ve karaciğerde glikojen formunda depolanarak enerji kullanımının devamlılığında rol almaktadır. Vücuttaki karbonhidrat depolarının sınırlı olması, uzun süre devam eden fiziksel aktivitelerde glikojen rezervlerinin azalmasına yol açabilmekte; bu azalma yorgunluk hissinin artması ve performansın düşmesiyle ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle yeterli karbonhidrat alımı, fiziksel aktiviteye katılan bireylerde enerji sürekliliğinin korunması ve yorgunluk gelişiminin geciktirilmesi açısından temel bir beslenme hedefi olarak ele alınmaktadır (Ersoy, 2016; Rodriguez vd., 2009).

Spor turizmi ve rekreasyonel aktiviteler kapsamında gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, trekking, bisiklet turları, kayak ve su sporları gibi etkinlikler çoğu zaman uzun süreli ve değişken yoğunlukta fiziksel çaba gerektirmektedir (Çetin, 2023). Bu tür aktivitelerde karbonhidrat tüketimi enerji sağlamanın yanında kan glikoz düzeyinin korunmasına, dikkat, karar verme ve koordinasyon gibi bilişsel süreçlerin desteklenmesine de katkı sunmaktadır (Thomas vd., 2016). Aktivite öncesinde karbonhidrat tüketimi kas ve karaciğer glikojen depolarının desteklenmesine yardımcı olurken, aktivite sırasında alınan karbonhidrat enerji sürekliliğini desteklemekte, aktivite sonrasında tüketilen karbonhidratlar ise azalan glikojen depolarının yenilenmesine katkı sağlamaktadır. Birden fazla gün süren spor turizmi faaliyetlerinde karbonhidrat alımının aktivitenin süresi, yoğunluğu, fiziksel uygunluk düzeyi ve çevresel koşullar dikkate alınarak planlanması, toparlanma sürecinin hızlanması ve sonraki gün fiziksel kapasitenin korunması açısından yarar sağlamaktadır (Mor, 2018).

Protein ihtiyacı

Proteinler, organizmanın büyüme, gelişme, doku onarımı ve metabolik süreçlerin düzenlenmesinde görev alan temel makro besin ögeleridir. Amino asitlerden oluşan bu bileşikler, kas dokusunun yapısal bütünlüğünün korunmasında ve fiziksel aktivite sonrası oluşan mikro hasarların giderilmesinde önemli bir işleve sahiptir. Proteinler; enzimlerin, hormonların, bağışıklık sistemi bileşenlerinin ve bazı taşıyıcı moleküllerin yapısal oluşumunda da yer almaktadır. Proteinler normal koşullarda enerji üretiminde birincil kaynak olarak kullanılmamakla birlikte uzun süreli egzersizlerde, enerji alımının yetersiz olduğu durumlarda veya karbonhidrat depolarının azaldığı koşullarda enerji metabolizmasına katkı sunabilmektedir (Bodruk & Acar, 2025; Jeukendrup & Gleeson, 2019).

Fiziksel aktivite sırasında kas dokusunda ortaya çıkan yıkım ve adaptasyon süreçleri, protein gereksinimini etkilemektedir. Direnç egzersizleri, tırmanış, kayak, kürek, uzun süreli yürüyüşler ve dayanıklılık gerektiren aktiviteler sonrasında kas protein sentezinin desteklenmesi, toparlanma yanıtının temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Protein alımının yetersiz kalması; kas kütlesinin

korunmasını güçleştirebilmekte, toparlanma süresini uzatabilmekte ve fiziksel kapasitenin sürdürülmesini olumsuz etkileyebilmektedir. Fiziksel olarak aktif bireylerde protein gereksinimi, sedanter bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde değerlendirilmektedir (Phillips & Van Loon, 2011).

Proteinler, antrenman sonrası toparlanma sürecinin desteklenmesinde ve direnç egzersizlerine bağlı fizyolojik uyumların gelişmesinde etkili bir beslenme bileşenidir. Özellikle güç, kuvvet ve anaerobik performans gerektiren spor dallarında kas dokusunun onarımı, adaptasyonun sürdürülmesi ve performans kapasitesinin geliştirilmesi açısından protein alımı dikkate alınması gereken temel beslenme bileşenleri arasında yer almaktadır (Figueiredo, 2019; Tipton & Wolfe, 2001). Egzersiz sonrasında karbonhidratla birlikte protein tüketilmesi, glikojen depolarının yenilenmesini desteklemekte ve sonraki fiziksel yüklenmelere hazırlık sürecini güçlendirmektedir (Phillips, 2014).

Spor turizmi ve rekreasyonel aktiviteler açısından değerlendirildiğinde, protein gereksinimi aktivitenin türüne, süresine, şiddetine ve bireyin fiziksel uygunluk düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Doğa yürüyüşleri, tırmanış, kayak ve benzeri uzun süreli aktivitelerde kas dokusunun sürekli yük altında kalması, kas protein yıkımını artırabilmektedir. Birden fazla gün süren etkinliklerde yeterli protein alımının sağlanamaması, toparlanma sürecini geciktirebilmekte ve sonraki gün performansını olumsuz etkileyebilmektedir. Genel olarak düzenli egzersiz yapan bireylerde protein alımının 1.2–2.0 g/kg/gün aralığında olabileceği belirtilmektedir. Spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde protein alımı; aktivitenin türü, süresi, kas dokusu üzerindeki yüklenme düzeyi, toparlanma gereksinimi ve bireyin beslenme alışkanlıkları doğrultusunda planlanmalıdır (Thomas vd., 2016).

Yağların rolü

Yağlar, hücre zarının yapısal bütünlüğünün korunmasında, metabolik süreçlerin düzenlenmesinde, hormon sentezinde ve yağda çözünen A, D, E ve K vitaminlerinin emiliminde görev alan temel makro besin ögelerindendir. Fiziksel aktivite sürecinde enerji gereksiniminin karşılanmasına katkı sağlayan yağlar, özellikle uzun süreli ve düşük-orta yoğunluklu spor turizmi etkinliklerinde enerji sürekliliğinin desteklenmesi açısından dikkat çekmektedir. Kimyasal yapıları gereği yüksek enerji yoğunluğuna sahip olan yağlar, gram başına yaklaşık 9 kcal enerji sağlamakta ve uzun süreli fiziksel aktivitelerde enerji rezervi olarak kullanılabilmektedir (Wang vd., 2024; Hannon vd., 2020).

Fiziksel aktivite sırasında enerji üretiminde kullanılan kaynaklar, egzersizin süresi ve şiddetine bağlı olarak değişmektedir. Düşük ve orta şiddette uzun süre devam eden aktivitelerde yağ oksidasyonu artmakta ve enerji üretiminde yağların katkısı daha belirgin hâle gelmektedir. Egzersiz şiddeti yükseldikçe karbonhidrat kullanımı artmakta, yüksek yoğunluklu aktivitelerde enerji ihtiyacı daha çok karbonhidratlar aracılığıyla karşılanmaktadır. Yağların enerji üretimine katılımı karbonhidratlara kıyasla daha yavaş gerçekleşmekte, ancak uzun süreli fiziksel aktivitelerde enerji

sürekliliğinin korunmasında farklı bir enerji kaynağı olarak kullanılabilmektedir (Romijn vd., 1993).

Spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde yağlar; doğa yürüyüşleri, trekking, kampçılık ve uzun mesafe bisiklet turları gibi süreklilik gerektiren etkinliklerde enerji desteği sağlayan bir beslenme bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Spor turizmi sürecinde seyahat, konaklama ve besine erişim koşullarına bağlı olarak beslenme düzeninde değişiklikler yaşanabilmekte; hazır, işlenmiş ve doymuş yağ içeriği yüksek gıdaların sık tüketilmesi beslenme kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Fiziksel olarak aktif bireylerde günlük enerji alımının yaklaşık %20–35'inin yağlardan karşılanması önerilmekte; doymamış yağ asitlerinden zengin olan zeytinyağı, balık, ceviz, badem, fındık ve benzeri besinlerin tercih edilmesi enerji gereksiniminin karşılanması ve kardiyovasküler sağlığın desteklenmesi açısından yarar sağlamaktadır (Thomas vd., 2016).

Vitamin ve mineraller

Vitaminler ve mineraller, enerji metabolizması, oksijen taşınımı, kırmızı kan hücresi üretimi, bağışıklık sistemi fonksiyonu, kas onarımı, büyüme ve kemik sağlığı gibi fiziksel aktiviteyle yakından ilişkili birçok biyolojik süreçte görev alan mikro besin ögeleridir. Spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde artan enerji harcaması, terleme yoluyla mineral kayıpları ve seyahat sürecinde beslenme düzeninin değişmesi, mikro besin yeterliliğinin daha dikkatli ele alınmasını gerektirmektedir. Bu besin ögelerinin vücutta yeterli düzeyde sentezlenememesi nedeniyle meyve, sebze, tam tahıl, süt ürünleri, et, yumurta, kuru baklagil ve yağlı tohumlar gibi farklı besin gruplarından düzenli biçimde alınması, fiziksel kapasitenin korunması ve toparlanma sürecinin desteklenmesi açısından önemlidir (Ghazzawi vd., 2023).

Vitaminler ve mineraller enerji sağlamamalarına rağmen vücuttaki metabolik faaliyetlerin düzenli biçimde devam etmesinde görev almaktadır. Enerji metabolizmasında B grubu vitaminleri, oksijen taşınımında demir, kas fonksiyonları ve enerji üretiminde magnezyum, kemik sağlığı ve kas kasılması süreçlerinde ise kalsiyum öne çıkmaktadır. Antioksidan özellik gösteren A, C ve E vitaminleri de egzersiz sırasında oluşan oksidatif stresin azaltılmasıyla ilişkilendirilmektedir. Yoğun fiziksel aktiviteye katılan bireylerde mikro besin ögesi yetersizlikleri; yorgunluk, performans düşüklüğü, kas fonksiyonlarında bozulma ve toparlanma sürecinde gecikme gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Gençoğlu vd., 2021; Volpe, 2007).

Spor turizmi ve rekreasyonel aktiviteler bağlamında vitamin ve mineral gereksinimi, çevresel koşullar ve aktivitenin özelliklerine bağlı olarak daha görünür hâle gelmektedir. Farklı iklim koşullarında gerçekleştirilen etkinlikler, terleme yoluyla mineral kayıplarını artırabilmekte; sıcak ve nemli ortamlarda sodyum, potasyum ve diğer elektrolitlerin kaybı belirginleşebilmektedir (Shirreffs & Sawka, 2011). Seyahat sırasında yerel besinlere uyum sağlama süreci, sınırlı besin çeşitliliği ve düzensiz öğünler de mikro besin ögelerinin yeterli düzeyde alınmasını zorlaştırabilmektedir. Bu açıdan bireysel gereksinimlerin belirlenmesi ve gerekli durumlarda

beslenme düzeninin yeniden planlanması, spor turizmi faaliyetlerinde mikro besin yeterliliğinin korunması açısından destekleyici bir yaklaşım oluşturmaktadır (Lukaski, 2004; Volpe, 2007).

Sıvı Tüketimi, Hidrasyon ve Elektrolit Dengesi

Sıvı tüketimi, hidrasyon durumu ve elektrolit dengesi; spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde termoregülasyonun sürdürülmesi, kardiyovasküler işlevlerin korunması, kas kasılması ve sinir iletiminin devamlılığı ile fiziksel performansın sürdürülebilmesi açısından temel fizyolojik bileşenler arasında yer almaktadır. Özellikle uzun süreli fiziksel aktivitelerde terleme yoluyla oluşan sıvı ve elektrolit kayıpları, organizmanın fizyolojik dengesini etkileyebilmekte; yetersiz hidrasyon ise fiziksel kapasite, bilişsel performans ve toparlanma süreçleri üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Shirreffs & Sawka, 2011; Casa vd., 2000).

İnsan vücudunun büyük bir kısmı sudan oluşmakta; su, hücresel faaliyetlerin devamlılığı, besin ögelerinin taşınması ve metabolik reaksiyonların sürdürülebilmesi açısından yaşamsal işlevler üstlenmektedir. Sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi elektrolitler ise sinir iletimi, kas kasılması ve sıvı dağılımının düzenlenmesinde görev almaktadır. Hafif düzeydeki dehidrasyon bile kas fonksiyonları, termoregülasyon, bilişsel performans ve fiziksel kapasite üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Fiziksel aktivite sırasında artan metabolik hız ve vücut sıcaklığı terleme yoluyla sıvı ve mineral kaybını artırmakta; bu kayıpların yerine konulmaması dehidrasyon riskini yükseltmektedir (Shirreffs & Sawka, 2011; Cheuvront & Kenefick, 2014; Campa, 2023).

Spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde sıvı-elektrolit dengesi, çevresel koşullara bağlı olarak daha fazla öne çıkmaktadır. Sıcak ve nemli ortamlarda terleme oranı artarken, yüksek rakımda yapılan aktivitelerde solunum yoluyla sıvı kaybı belirginleşebilmektedir. Seyahat koşulları, suya erişim zorlukları ve bireylerin susama hissini yeterince dikkate almamaları da dehidrasyon riskini artırabilmektedir. Sodyum kaybı; kas krampları, baş dönmesi, yorgunluk ve egzersiz kapasitesinde azalma gibi sorunlarla ilişkilendirilmekte; yoğun terleme ile karakterize aktivitelerde sıvı alımının su ile sınırlı kalması elektrolit dengesinin korunmasında yetersiz kalabilmektedir (Baker & Jeukendrup, 2014). Bu nedenle hidrasyon planlaması, aktivite öncesi sıvı durumunun düzenlenmesi, aktivite sırasında belirli aralıklarla sıvı-elektrolit alımının sürdürülmesi ve aktivite sonrasında kayıpların yerine konulması aşamalarını kapsayan bütüncül bir süreç olarak ele alınmaktadır (Casa vd., 2000).

Spor Turizminde Beslenme Sorunları ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

Spor turizmi sürecinde beslenme sorunları çoğunlukla seyahat düzeni, iklim değişikliği, besin erişimi, yerel mutfaklara uyum ve aktiviteye bağlı enerji harcaması etrafında şekillenmektedir. Günlük beslenme düzeninin değişmesi, öğün saatlerinin aksaması, uzun yolculuklar, konaklama koşulları ve alışılmamış besinlerle karşılaşılması, enerji ve besin ögesi alımının yeterli düzeyde sürdürülmesini güçleştirebilmektedir. Özellikle uzun süreli dayanıklılık aktivitelerinde yetersiz

karbonhidrat alımı glikojen depolarının daha hızlı azalmasına, aktivite sonrasında yetersiz besin tüketimi ise toparlanma sürecinin uzamasına yol açabilmektedir. Bu tür sorunlar, fiziksel kapasitenin azalması, erken yorgunluk gelişimi, dikkat düzeyinde düşüş ve aktivite deneyiminin olumsuz etkilenmesiyle sonuçlanabilmektedir (Eroğlu, 2024; Thomas vd., 2016).

Spor turizmi sürecinde besin erişimi ve beslenme organizasyonunun yeterli şekilde planlanamaması, katılımcıların enerji ve besin ögesi alımını olumsuz etkileyebilmektedir. Doğa yürüyüşleri, trekking, kampçılık, dağcılık ve uzun süreli bisiklet turları gibi etkinliklerde taze ve dengeli besinlere sürekli erişim sağlamak her zaman mümkün olmayabilmektedir (İçöz, 2008). Bu tür durumlarda bireyler genellikle pratik, taşınabilir ve uzun süre dayanabilen ürünleri tercih etmekte ancak bu besinler çoğu zaman enerji açısından yoğun olmasına rağmen vitamin ve mineral bakımından yetersiz kalabilmektedir. Ayrıca farklı ülke ve bölgelerde karşılaşılan beslenme kültürleri, bireylerin alışık olmadıkları besinleri tüketmelerine neden olabilmekte ve sindirim sistemi sorunları ile beslenme düzensizliklerini beraberinde getirebilmektedir. Vejetaryen, vegan veya besin intoleransı bulunan bireylerde ise uygun besine erişim daha da zorlaşabilmektedir (Burke & Deakin, 2015).

Seyahat süreciyle birlikte ortaya çıkan biyolojik ritim değişiklikleri, spor turizminde beslenme düzenini etkileyebilmektedir. Uzun yolculuklar, zaman dilimi farklılıkları ve düzensiz uyku; bireylerin günlük uyku-uyanıklık düzenini etkileyerek açlık ve tokluk hissinde değişikliklere yol açabilmektedir. Jet lag ve seyahat yorgunluğu, iştah azalmasına veya düzensiz besin tüketimine yol açarak enerji dengesinin korunmasını zorlaştırabilmektedir. Bunun yanı sıra hijyen koşullarındaki değişiklikler ve yeni besinlerle karşılaşılması, bulantı, ishal, karın ağrısı ve şişkinlik gibi gastrointestinal sorunlara neden olabilmekte; bu sorunlar sıvı-elektrolit kaybı yoluyla fiziksel performansı da etkileyebilmektedir (Halson, 2019).

Sıvı-elektrolit dengesinin korunamaması ve besin desteklerinin bilinçsiz kullanımı, spor turizmi kapsamında dikkat edilmesi gereken diğer konular arasında yer almaktadır. Sıcak, nemli veya yüksek rakımlı ortamlarda sıvı kaybının artması dehidrasyon riskini yükseltmekte; bu durum fiziksel ve bilişsel performans üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Cheuvront & Kenefick, 2014). Rekreasyonel aktiviteler düşük yoğunluklu olarak algılansa da uzun süreli fiziksel yüklenmeler kayda değer düzeyde enerji harcamasına yol açabilmektedir. Performansı artırma amacıyla kullanılan bazı besin destekleri ise içerik güvenilirliği doğrulanmadığında sağlık açısından risk oluşturabilmektedir. Bu nedenle spor turizmi faaliyetlerine katılan bireylerin beslenme planlarını önceden oluşturmaları, yeterli sıvı alımına dikkat etmeleri, hijyenik ve güvenilir besinleri tercih etmeleri ve gerekli durumlarda uzman desteğine başvurmaları önerilmektedir (Maughan vd., 2018). Bu noktada beslenme sorunlarının bireysel tercihlerle sınırlı olmadığı, organizasyonel planlama ve destinasyon koşullarıyla da ilişkili olduğu görülmektedir. Etkinlik alanlarında yeterli su kaynağı, güvenilir yiyecek seçenekleri, dinlenme alanları ve hijyen koşullarının sağlanması, katılımcıların beslenme düzenini sürdürebilmesi açısından destekleyici bir

yapı oluşturmaktadır. Aktivite öncesinde katılımcılara beslenme, sıvı tüketimi ve güvenli besin seçimi konusunda bilgi verilmesi de karşılaşılabilecek sorunların azaltılmasına katkı sunabilmektedir.

Spor turizmi sürecinde karşılaşılan beslenme sorunları, performans kaybının yanında sağlık risklerinde artışa da yol açabilmektedir. Olası sorunların önceden belirlenmesi ve uygun önlemlerin planlanması, beslenme yönetiminin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Spor turizmi kapsamında karşılaşılabilecek başlıca beslenme sorunları ve bu sorunlara yönelik uygulanabilecek önlemler Tablo 4'te özetlenmiştir.

Tablo 4. Spor Turizminde Karşılaşılan Beslenme Sorunları ve Alınabilecek Önlemler

Karşılaşılan sorun	Olası etki	Alınabilecek önlem
Düzensiz öğün saatleri	Enerji dengesinin bozulması, yorgunluk ve performans düşüşü	Aktivite süresine uygun önceden öğün planı oluşturma
Besine erişim güçlüğü	Yetersiz enerji, protein, vitamin ve mineral alımı	Taşınabilir, güvenilir ve besin değeri yüksek seçenekler bulundurma
Sıvı ve elektrolit kaybı	Dehidrasyon, kas krampları, dikkat azalması ve performans düşüşü	Düzenli sıvı tüketimi sağlama ve uzun süreli aktivitelerde elektrolit desteği planlama
Farklı besin kültürleriyle karşılaşma	Sindirim sistemi sorunları ve besin tüketiminde azalma	Aktivite öncesinde alışılmamış besinlerden kaçınma ve bireyin tolere ettiği besinleri tercih etme
Hijyen koşullarındaki farklılıklar	Gastrointestinal sorunlar, sıvı-elektrolit kaybı	Güvenilir su kaynakları ve hijyenik hazırlanmış besinler tercih etme
Bilinçsiz besin desteği kullanımı	Sağlık riski ve içerik güvenliği sorunu	Uzman görüşüne başvurma ve temel beslenme düzenini önceliklendirme

Kaynak: İlgili literatürden yararlanılarak yazar tarafından oluşturulmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor turizmi ve rekreasyonel aktiviteler kapsamında gerçekleştirilen fiziksel faaliyetler, bireylerin enerji gereksinimlerini, sıvı-elektrolit dengesini ve toparlanma süreçlerini etkileyen çok boyutlu bir yapı ortaya çıkarmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar, beslenmenin bu süreçte performansın sürdürülmesi, yorgunluk gelişiminin geciktirilmesi, fizyolojik dengenin korunması ve sağlık risklerinin azaltılmasıyla ilişkili temel unsurlardan biri olduğunu göstermektedir. Özellikle uzun süreli doğa yürüyüşleri, trekking, bisiklet turları, tırmanış, kayak ve su sporları gibi aktivitelerde çevresel koşulların değişkenliği, enerji harcamasındaki artış ve sıvı kayıpları beslenme planlamasının önemini daha görünür hâle getirmektedir.

Bölüm kapsamında değerlendirilen bilgiler doğrultusunda karbonhidratların enerji sürekliliği ve glikojen depolarının korunmasında, proteinlerin kas onarımı ve toparlanma sürecinde, yağların ise uzun süreli aktivitelerde enerji desteği sağlanmasında öne çıktığı anlaşılmaktadır. Vitamin ve mineraller metabolik işleyişin sürdürülmesine katkı sunarken, sıvı ve elektrolit dengesi özellikle sıcak, nemli ve yüksek rakımlı ortamlarda fiziksel kapasitenin korunması açısından dikkat çekmektedir. Bu çerçevede spor turizmine yönelik beslenme yaklaşımlarının aktivitenin süresi, yoğunluğu, çevresel koşulları ve bireysel özelliklerle birlikte ele alınmasının gerekli olduğu görülmektedir.

Spor turizmi sürecinde beslenme ile ilişkili sorunlar çoğunlukla düzensiz öğün saatleri, besine erişim güçlüğü, farklı mutfak kültürleriyle karşılaşılması, hijyen koşullarındaki değişiklikler ve yetersiz sıvı tüketimi etrafında şekillenmektedir. Seyahat düzeninin değişmesi ve yoğun fiziksel aktiviteyle birlikte ortaya çıkan bu durumlar, erken yorgunluk, sıvı kaybı, sindirim sistemi sorunları ve toparlanma sürecinde gecikme gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Rekreasyonel katılımcıların fiziksel uygunluk düzeyi, deneyim, beslenme bilgisi ve sağlık durumları bakımından heterojen bir yapı göstermesi, beslenme planlamasında bireysel farklılıkların dikkate alınmasını öne çıkarmaktadır. Literatürden elde edilen bulgular ve bölüm kapsamında yapılan değerlendirmeler doğrultusunda, spor turizmi ve rekreasyonel aktivitelerde beslenme uygulamalarına ilişkin öneriler aşağıda sunulmaktadır.

Spor turizmi organizasyonlarında beslenme hizmetleri etkinlik planlamasının önemli bir parçası olarak ele alınabilir.

Etkinlik alanlarında güvenilir su kaynaklarına erişim artırılabilir.

Katılımcılara taşınabilir, besin değeri yüksek ve aktivite türüne uygun yiyecek seçenekleri sunulabilir.

Sıcak, nemli, soğuk veya yüksek rakımlı ortamlarda sıvı-elektrolit dengesini destekleyen düzenlemelere yer verilebilir.

Katılımcılara aktivite öncesinde beslenme, sıvı tüketimi ve toparlanma süreci hakkında bilgilendirme yapılabilir.

Gelecek çalışmalarda spor turizmine katılan bireylerin beslenme davranışları, sıvı tüketim alışkanlıkları ve besin desteği kullanımları incelenebilir.

Farklı iklim koşulları, yüksek rakım ve uzun süreli açık alan etkinliklerinde beslenme uygulamalarını karşılaştıran araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Açıkada, C. (2021). Enerji sistemleri, makro besinler, antrenman alanları ve antrenman yöntemleri. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 3-13.

Åstrand, P. O. (2003). *Textbook of work physiology: physiological bases of exercise*. Human Kinetics.

Aylan, S. (2020). Spor turizmi. *Editör) Bilge, A., & Cabi, A.: Turizm Türlerine Profesyonel Yaklaşım içinde*, 93-120.

Baker, L. B., & Jeukendrup, A. E. (2014). Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Comprehensive Physiology*, *4*(2), 575-620.

Beelen, M., Burke, L. M., Gibala, M. J., & van Loon, L. J. C. (2010). Nutritional strategies to promote postexercise recovery. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 20(6), 515–532.

Bodruk, A., & Acar, F. (2025). Yüksek Protein İçeren Sporcu Gıdaları Tasarımındaki Önemli Kriterler ve Öneriler. *ITU Journal of Food Science and Technology*, *3*(1), 53-62.

Brooks, G. A., Butterfield, G. E., Wolfe, R. R., Groves, B. M., Mazzeo, R. S., Sutton, J. R., ... & Reeves, J. T. (1991). Increased dependence on blood glucose after acclimatization to 4,300 m. *Journal of applied physiology*, *70*(2), 919-927.

Burke, L., & Deakin, V. (2015). *Clinical sports nutrition*. McGraw-Hill.

Butterfield, G. E. (2001). Nutrient requirements at high altitude. *Clinics in Sports Medicine, 18*(3), 607–621.

Campa, F. (2023). Hydration and body composition in sports practice: An editorial. *Nutrients*, *15*(22), 4814.

Casa, D. J., Armstrong, L. E., Hillman, S. K., Montain, S. J., Reiff, R. V., Rich, B. S., ... & Stone, J. A. (2000). National athletic trainers' association position statement: fluid replacement for athletes. *Journal of athletic training*, *35*(2), 212.

Cermak, N. M., & van Loon, L. J. C. (2013). The use of carbohydrates during exercise. *Sports Medicine, 43*(11), 1139–1155.

Cheung, S. S., & Sleivert, G. G. (2004). Multiple triggers for hyperthermic fatigue and exhaustion. Exercise and Sport Sciences Reviews, 32(3), 100–106.

Cheuvront, S. N., & Kenefick, R. W. (2014). Dehydration: physiology, assessment, and performance effects. *Comprehensive physiology*, *4*(1), 257-285.

Close, G. L., Sale, C., Baar, K., & Bermon, S. (2019). Nutrition for the prevention and treatment of injuries in track and field athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 29*(2), 189–197.

Connell, J. (2006). Medical tourism: Sea, sun, sand and… surgery. *Tourism management*, *27*(6), 1093-1100.

Cornish, S. M., & Barnes, M. J. (2024). Nutrition and muscle recovery after exercise. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, 1413822.

Çetin, A. (2023). Spor Turizmi ve spor etkinlikleri üzerine bir derleme. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 49-58.

Eroğlu, M. N. (2024). Dayanıklılık sporcularında beslenme müdahaleleri: Güncel Yaklaşımlar. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 48-63.

Ersoy, G. (2016). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Figueiredo, V. C. (2019). Revisiting the roles of protein synthesis during skeletal muscle hypertrophy induced by exercise. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, *317*(5), R709-R718.

Gastin, P. B. (2001). Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. Sports Medicine, 31(10), 725–741.

Gençoğlu, C., Demir, S. N., & Demircan, F. (2021). Sporda beslenme ve ergojenik destek ürünleri: Bir geleneksel derleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(4), 56-99.

Ghazzawi, H. A., Hussain, M. A., Raziq, K. M., Alsendi, K. K., Alaamer, R. O., Jaradat, M., ... & Jahrami, H. (2023). Exploring the relationship between micronutrients and athletic performance: A comprehensive scientific systematic review of the literature in sports medicine. *Sports*, *11*(6), 109.

Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2009). *Introduction to human nutrition*. Wiley-Blackwell.

Halson, S. L. (2019). Nutrition for travel: From jet lag to catering in competition. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 29*(2), 228–235.

Hannon, M. P., Close, G. L., & Morton, J. P. (2020). Energy and macronutrient considerations for young athletes. *Strength & Conditioning Journal*, *42*(6), 109-119.

İçöz, O. (2008). *Spor turizmi pazarlaması ve futbol takımlarının hazırlık dönemi kamp yeri tercihlerini belirleyen etkenler*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., et al. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14*(1), 20.

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2019). Sport nutrition (3rd ed.). Human Kinetics.

Kalyon, T. A. (1994). Spor hekimliği: Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. Gata Basımevi.

Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2022). *Physiology of sport and exercise*. Human kinetics.

Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., ... & Kreider, R. B. (2018). ISSN Exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. *Journal of the international society of sports nutrition*, *15*(1), 38.

Kılıçarslan, Ö., & Yozukmaz, N. (2022). Dünyadan örneklerle sağlık turizmi ve rekreasyon arasındaki ilişkiye dair bir inceleme. *Pamukkale University Journal of Social Sciences Institute/Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *53*.

Kreider, R. B., et al. (2010). ISSN Exercise & sport nutrition review. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7(1), 7.

Loucks, A. B. (2004). Energy balance and body composition. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 1–14.

Lukaski, H. C. (2004). Vitamin and mineral status: effects on physical performance. *Nutrition*, *20*(7-8), 632-644.

Manore, M. M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). *Sport nutrition for health and performance*. Human Kinetics.

Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2012). *Sports nutrition*. Wiley-Blackwell.

Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., ... & Engebretsen, L. (2018). IOC Consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *28*(2), 104-125.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). *Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance*. Lippincott Williams & Wilkins.

Mor, A. (2018). *Antrenör ve sporcular için sporda beslenme ve besin takviyesi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Murray, B. (2007). Hydration and physical performance. *Journal of the American College of Nutrition*, *26*(sup5), 542S-548S.

Nieman, D. C. (1998). Influence of carbohydrate on the immune response to intensive, prolonged exercise. *Exercise immunology review*, *4*, 64-76.

Peeling, P., Binnie, M. J., Goods, P. S., Sim, M., & Burke, L. M. (2018). Evidence-based supplements for the enhancement of athletic performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, *28*(2), 178-187.

Phillips, S. M. (2014). A brief review of higher dietary protein diets in weight loss: A focus on athletes. *Sports Medicine*, *44*(Suppl 2), 149-153.

Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C. (2011). Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. Journal of Sports Sciences, 29(sup1), S29–S38.

Podlogar, T., & Wallis, G. A. (2022). New horizons in carbohydrate research and application for endurance athletes. *Sports Medicine*, *52*(Suppl 1), 5-23.

Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). Nutrition and athletic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41*(3), 709–731.

Romijn, J. A., Coyle, E. F., Sidossis, L. S., Gastaldelli, A., Horowitz, J. F., Endert, E., & Wolfe, R. R. (1993). Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism*, *265*(3), E380-E391.

Sablak, F. (2023). Sporcularda gıda takviyelerinin akılcı kullanımı. *Sağlık ve Spor Alanında Güncel Yaklaşımlar*, 185.

Shirreffs, S. M., & Sawka, M. N. (2011). Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *Journal of Sports Sciences*, *29*(sup1), S39-S46.

Smyth, F. (2005). Medical geography: Therapeuticplaces, spaces and networks. Progress in Human Geography, 29, 488–495.

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528.

Tipton, K. D., & Wolfe, R. R. (2001). Exercise, protein metabolism, and muscle growth. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, *11*(1), 109-132.

Turnagöl, H., & Başoğlu, S. (2021). *Beslenme ve sportif performans*. İçinde Egzersiz fizyolojisi (s. 107).

Uzlu, G., Koç, M., Akgöz, H. F., Yalçın, S., & Çöl, B. G. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 227-240.

Volpe, S. L. (2007). Micronutrient requirements for athletes. *Clinics in Sports Medicine*, *26*(1), 119-130.

Wang, L., Meng, Q., & Su, C. H. (2024). From food supplements to functional foods: Emerging perspectives on post-exercise recovery nutrition. *Nutrients*, *16*(23), 4081.

Westerterp, K. R. (2001). Energy and water balance at high altitude. *News in Physiological Sciences*, 16, 134–137.

Wilber, R. L. (2004). *Altitude training and athletic performance*. Human Kinetics.

Williams, M. H. (2005). *Nutrition for Health, Fitness and Sport*. McGraw-Hill.

Yıldız, A. (2025). *Rekreasyonel spor yapan bireylerin iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Yılgın, A. (2022). *Rekreasyon ve yaşam becerisi katılım motivasyonu ve teori üzerine yaklaşımlar*. Efe Akademi Yayınları.

Zorba, E., & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*.

BÖLÜM 2

DİJİTAL GÖÇEBELİK VE REKREASYON BAĞLAMINDA YENİ YAŞAM BİÇİMLERİ: MEKÂN, ZAMAN VE DENEYİMİN DÖNÜŞÜMÜ

Yusuf ORMANKIRAN

Öğr. Gör. Dr., Hitit Üniversitesi, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü
yusuformankiran@hitit.edu.tr
ORCID: 0000-0002-3321-3745

1. GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmeler, küreselleşme süreçlerinin derinleşmesi ve çalışma yaşamında ortaya çıkan yapısal dönüşümler, bireylerin gündelik yaşam pratiklerini önemli ölçüde değiştirmektedir. Özellikle internet teknolojilerinin yaygınlaşması, mobil cihazların gelişmesi ve uzaktan çalışma modellerinin giderek daha fazla benimsenmesi, çalışma hayatının belirli bir mekâna ve zamana bağlı olma zorunluluğunu önemli ölçüde azaltmaktadır. Bu dönüşüm süreci, yalnızca iş yapma biçimlerini değil, bireylerin boş zaman değerlendirme anlayışlarını, rekreasyonel tercihlerini, mekân kullanım alışkanlıklarını ve yaşam tarzlarını da yeniden şekillendirmektedir. Böylece çalışma, seyahat, boş zaman ve rekreasyon arasındaki geleneksel sınırlar giderek belirsizleşmekte; bireyler iş ve yaşam pratiklerini daha esnek, hareketli ve bütünleşik bir yapı içerisinde deneyimlemektedir.

Bu dönüşümün en dikkat çekici örneklerinden biri dijital göçebelik olgusudur. Dijital göçebelik, teknolojik araçlar aracılığıyla mekândan bağımsız çalışma imkânına sahip bireylerin hareketlilik temelli bir yaşam tarzı benimsemelerini ifade etmektedir. Dijital göçebeler, internet bağlantısının bulunduğu herhangi bir mekânda çalışma faaliyetlerini sürdürebilmekte; aynı zamanda seyahat etme, farklı kültürleri deneyimleme ve yaşam kalitesini artırma hedeflerini bir arada gerçekleştirebilmektedir. Bu yönüyle dijital göçebelik, yalnızca yeni bir çalışma modeli değil, aynı zamanda bireyin mekân, zaman ve deneyimle kurduğu ilişkinin yeniden tanımlandığı bir yaşam biçimi olarak ortaya çıkmaktadır.

Dijital göçebeliğin yükselişi, rekreasyon alanında da önemli değişimlere zemin hazırlamaktadır. Geleneksel rekreasyon anlayışında çalışma ve boş zaman birbirinden ayrışan iki farklı alan olarak değerlendirilirken, dijitalleşmenin etkisiyle bu ayrım giderek ortadan kalkmaktadır. Bireyler artık çalışma faaliyetlerini yürütürken aynı zamanda rekreasyonel deneyimler yaşayabilmekte; tatil destinasyonları geçici çalışma alanlarına dönüşürken çalışma

mekânları da rekreatif deneyimlerin bir parçası hâline gelebilmektedir. Bu durum, rekreasyonun yalnızca fiziksel etkinliklere dayalı bir yenilenme süreci olmaktan çıkarak dijital teknolojiler aracılığıyla üretilen, paylaşılan ve yeniden anlamlandırılan çok boyutlu bir deneyim alanına dönüşmesine neden olmaktadır.

Dijitalleşmenin etkileri yalnızca çalışma ve rekreasyon ilişkisiyle sınırlı kalmamakta; mekân ve zaman algılarında da köklü değişimler yaratmaktadır. Geleneksel toplumlarda belirli fiziksel sınırlar içerisinde tanımlanan mekân, günümüzde dijital ağların etkisiyle daha akışkan ve çok katmanlı bir yapıya dönüşmektedir. Benzer şekilde zaman da sabit çalışma saatlerine dayalı doğrusal bir yapıdan uzaklaşarak bireylerin kendi yaşam ritimlerine göre yeniden düzenledikleri esnek bir kaynağa dönüşmektedir. Böylece bireyler hem fiziksel hem de dijital ortamlarda eş zamanlı olarak var olabilmekte, çalışma ve rekreasyon faaliyetlerini farklı mekânlarda ve farklı zaman dilimlerinde sürdürebilmektedir. Bununla birlikte dijital göçebelik ve dijital rekreasyon pratikleri yalnızca özgürlük, esneklik ve hareketlilik gibi olumlu sonuçlar üretmemektedir. İş ve özel yaşam sınırlarının belirsizleşmesi, sürekli çevrimiçi olma baskısı, sosyal izolasyon, yalnızlık ve güvencesizlik gibi çeşitli sorunlar da bu yeni yaşam biçimlerinin önemli tartışma alanları arasında yer almaktadır. Bu nedenle dijital göçebelik ve rekreasyon arasındaki ilişkinin yalnızca teknolojik gelişmeler bağlamında değil, aynı zamanda sosyolojik, kültürel ve ekonomik dönüşümler çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı, dijital göçebelik ve rekreasyon arasındaki etkileşimi mekân, zaman ve deneyim kavramları ekseninde inceleyerek ortaya çıkan yeni yaşam biçimlerini değerlendirmektir. Bu doğrultuda öncelikle dijital göçebeliğin kavramsal yapısı, tarihsel gelişimi ve motivasyon kaynakları ele alınmakta; ardından rekreasyonun dijitalleşme sürecindeki dönüşümü incelenmektedir. Çalışmanın devamında mekânın ve zamanın yeniden kurgulanması süreçleri tartışılarak dijital göçebelik bağlamında ortaya çıkan çoklu mekân deneyimi, esnek çalışma anlayışı ve iş-boş zaman entegrasyonu değerlendirilmektedir. Son olarak deneyim ekonomisi perspektifinden hareketle rekreasyonel deneyimlerin bireysel ve toplumsal boyutları ele alınmakta ve dijital çağın şekillendirdiği yeni yaşam pratikleri bütüncül bir çerçevede açıklanmaktadır.

2. Dijital Göçebelik: Kavramsal Tanım

Dijital göçebelik, bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişim ile küreselleşme süreçlerinin çalışma hayatında meydana getirdiği köklü dönüşümlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan, hem bir iş modelini hem de bir yaşam tarzını ifade eden çok katmanlı bir olgudur (Hannonen, 2020). Kavramın kökenleri, Tsugio Makimoto ve David Manners'ın 1997 yılında yayımlanan "Digital Nomad" isimli eserine dayanmakta olup; yazarlar bu çalışmalarında, bilişim teknolojilerindeki ilerlemelerin bireyleri sabit ofislerden ve mesai saatlerinden özgürleştirerek insanların hareket halindeyken çalışabilecekleri bir geleceğin çalışma şeklini ortaya koymuşlardır (Makimoto ve Manners, 1997). Başlangıçta teknoloji odaklı bir öngörü olarak kurgulanan bu yaşam tarzı, özellikle COVID-19 pandemisinin uzaktan çalışma modellerini küresel ölçekte normalleştirmesiyle

birlikte niş bir gruptan ana akım bir fenomen haline gelmiştir (Sanul, 2022). Literatürde ilk dijital göçebe olarak kabul edilen Steve K. Roberts'ın taşınabilir bilgisayarı ile sürdürdüğü bu yaşam biçimi, günümüzde internet erişiminin olduğu her yerin potansiyel bir çalışma ortamına dönüşmesiyle kitlesel bir boyuta ulaşmıştır (Akın, 2021).

Dijital göçebeliğin tanımına ilişkin araştırmacılar arasında farklı vurgular öne çıkmaktadır. Thompson (2019), kavramı en temel haliyle teknolojik araçlar kullanarak uzaktan çalışabilme yeteneği ve geleneksel bir ofisten bağımsız olarak dünyayı gezme özgürlüğü olarak tanımlamaktadır. Müller (2016) ise dijital göçebeleri; mekândan bağımsız hareket eden yeni nesil serbest çalışanlar, genç girişimciler ve çevrimiçi hizmet sunan profesyonellerden oluşan bir araştırma kategorisi olarak betimlemektedir. Reichenberger (2018), dijital göçebeliğin doğasında holistik bir özgürlük arayışının yattığını belirterek, bu bireylerin iş ve boş zaman faaliyetlerini bütüncül bir yaklaşımla seyahatle birleştiren profesyoneller olduğunu vurgulamaktadır. Daha güncel bir perspektif sunan Cook (2023), tanımı daha kapsamlı hale getirerek dijital göçebeleri; uzaktan çalışmak için teknolojiyi kullanan, destinasyon seçimi konusunda tam özerkliğe sahip olan ve yılda en az üç farklı lokasyonu ziyaret eden bireyler olarak sınıflandırmıştır.

Kavramsal çerçevede dijital göçebelik; uzaktan çalışma, mobil çalışma ve serbest çalışma gibi terimlerle sıklıkla ilişkilendirilse de bu kavramlardan sürekli hareketlilik boyutuyla ayrılmaktadır. Uzaktan çalışan bireyler genellikle sabit bir mekânda ikamet ederken, dijital göçebeler için her yerden çalışma esnekliği ve coğrafi bağımsızlık temel belirleyicidir (Aroles, Bonneau ve Bhankaraully, 2023). Bu yaşam tarzı, genellikle kısa süreli ve proje bazlı işlerin yürütüldüğü "gig ekonomisi" ve dijital platformlar üzerinden iş gücü arzı sağlayan "platform ekonomisi" ile doğrudan bağlantılıdır (Nash, vd., 2018). Dijital göçebeler; web tasarımı, yazılım geliştirme ve dijital pazarlama gibi dijital emek yoğunluklu sektörlerde faaliyet göstererek neoliberal sistemin esnek çalışma rejimlerine uyum sağlamaktadırlar (Fuchs, 2014).

Dijital göçebelik; mekân, zaman ve çalışma anlayışında radikal bir dönüşümü temsil etmektedir. Geleneksel sabah 8 akşam 5 mesai anlayışı reddedilerek, internet erişiminin olduğu kafeler, ortak çalışma alanları ve kütüphaneler yeni nesil ofislere dönüşmektedir (Düzgün ve Akın, 2022). Bauman'ın (2000) akışkan modernlik yaklaşımı çerçevesinde, bireyler sabit mekânlardan koparak sürekli bir hareketlilik içine girmekte ve iş-yaşam dengesini kendi ihtiyaçlarına göre esnetmektedirler. Ancak bu esneklik, Harvey'nin (1999) zaman-mekân sıkışması kavramında olduğu gibi, bireylerin her an ulaşılabilir olma zorunluluğu hissetmelerine ve iş ile özel yaşam arasındaki sınırların tamamen belirsizleşmesine de yol açabilmektedir. Bu süreçte dijital göçebelik, göç etmeyi bir son varış noktasından ziyade devam eden bir süreç olarak gören yaşam tarzı göçünün modern bir formu olarak da değerlendirilmektedir (Cohen, Duncan ve Thulemark, 2015).

Literatürde dijital göçebeliğin hem avantajları hem de eleştirilen yönleri yoğun bir tartışma konusu olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler açısından en büyük avantajlar; coğrafi bağımsızlık, seyahat etme olanağı ve coğrafi arbitraj yoluyla elde edilen finansal rahatlık olmaktadır (Akın,

2021). Buna karşın, bu yaşam tarzı sosyal güvence eksikliği, iş güvencesizliği ve yalnızlık gibi ciddi dezavantajları da barındırmaktadır (Mancinelli, 2020). Eleştirel yaklaşımlar, dijital göçebeliğin neoliberal sistemin emeği daha da güvencesizleştiren bir uzantısı olduğunu ve bireyleri "özgürlük" yanılsaması altında sürekli bir üretim döngüsüne mahkûm ettiğini savunmaktadır (Couldry ve Mejias, 2019). Sonuç olarak dijital göçebelik, teknolojik imkânlarla bireysel özgürlük hayalleri arasında salınan, modern toplumun dönüşen çalışma pratiklerini yansıtan karmaşık bir fenomendir (Hannonen, 2020).

2.1. Dijital Göçebeliğin Tarihsel Gelişimi

Dijital göçebelik, sanayi toplumundan bilgi ve ağ toplumuna geçiş süreçleriyle sıkı sıkıya bağlı olup, teknolojik imkânların çalışma pratiklerini mekânsal ve zamansal sınırlardan özgürleştirmesinin bir sonucudur. Bu dönüşümün sosyolojik temelleri, Manuel Castells tarafından kavramsallaştırılan ağ toplumu ve Zygmunt Bauman'ın akışkan modernlik yaklaşımları çerçevesinde, yerleşik hayatın sunduğu katı yapıların yerini esneklik ve hareketliliğe bırakmasıyla şekillenmiştir (Castells, 2013; Bauman, 2000). Sanayileşme sonrası dönemde insanların daha iyi gelir elde etmek amacıyla gelişmiş bölgelere yaptığı geleneksel göç hareketleri, dijitalleşme ile birlikte yön değiştirmiş ve teknolojik altyapıya sahip bireylerin coğrafi bağımsızlık kazanarak hareket hâlinde üretken olabildikleri yeni bir mobilite türü ortaya çıkmıştır (Taşdelen, 2023). Bu süreçte 1970'lerde temelleri atılan Arpanet'in küresel bir internet ağına dönüşmesi, taşınabilir bilgisayarların ve bulut sistemlerinin gelişimi, dijital göçebeliğin teknik zeminini oluşturmuştur (Deniz, 2019; Milošević, 2020).

Kavramsal açıdan dijital göçebeliğin kökenleri 1980'li yıllara kadar uzanmakla birlikte, literatürde ilk dijital göçebe olarak taşınabilir bilgisayarı ile Amerika'yı bisikletle dolaşarak çalışan Steve K. Roberts kabul edilmektedir (Arslan, 2024). Ancak olgunun teorik çerçevesi, Tsugio Makimoto ve David Manners'ın 1997 yılında yayımlanan "Digital Nomad" adlı eseriyle netlik kazanmıştır. Yazarlar bu öncü çalışmalarında, bilişim teknolojilerindeki ilerlemelerin bireyleri ofislere ve mesai saatlerine bağlı kalmaktan kurtaracağını, insanların bir yandan dünyayı keşfederken diğer yandan işlerini yürütebilecekleri tekno-göçebe bir geleceğin kapılarını araladığını savunmuşlardır (Makimoto ve Manners, 1997). Bu dönemde dijital göçebelik, teknoloji odaklı bir öngörü ve niş bir grup profesyonelin tercihi olarak değerlendirilirken; 2000'li yılların başında Ferriss'in "The 4-Hour Work Week" kitabının yayımlanmasıyla birlikte, standart mesai anlayışından kaçış ve esnek yaşam tarzı idealleri daha geniş kitlelerce benimsenmeye başlamıştır (Taşdelen, 2023).

2010'lu yıllardan itibaren dijital göçebelik hareketi, platform ekonomisi, gig (parça başı) ekonomisi ve serbest çalışma (freelancing) modellerinin yükselişiyle yeni bir ivme kazanmıştır. Upwork, Remoteok ve LinkedIn gibi dijital platformların yaygınlaşması, bireylerin dünyanın herhangi bir yerindeki işverenlerle bağlantı kurarak projeler yürütmesini kolaylaştırmış ve dijital emeği küresel bir pazar hâline getirmiştir (Nash vd., 2018; Kahraman, 2025). Bu süreçte dijital

göçebelik yalnızca bireysel bir tercih olmaktan çıkarak; web tasarımı, yazılım geliştirme, dijital pazarlama ve içerik üreticiliği gibi alanlarda faaliyet gösteren profesyoneller için ana akım bir çalışma modeli hâline gelmeye başlamıştır (Hermann ve Paris, 2020; Ili, 2023). Ayrıca, bu dönemde dijital göçebeler için ortak çalışma (coworking) ve ortak yaşam (coliving) alanlarının ortaya çıkması, bu yaşam tarzının topluluk temelli bir endüstriye dönüşmesini sağlamıştır (Chevtaeva ve Denizci-Guillet, 2021).

Dijital göçebelik tarihindeki en radikal kırılma noktası ise COVID-19 pandemisi olmuştur. Küresel ölçekte yaşanan kısıtlamalar, şirketleri uzaktan çalışma modellerini zorunlu olarak uygulamaya sevk etmiş ve böylece mekândan bağımsız çalışma pratikleri normalleşmiştir (Coşkun, 2024). Pandemi öncesinde niş bir hareket olarak görülen dijital göçebelik, bu süreçte talebin %131 oranında artmasıyla kitlesel bir fenomene dönüşmüştür (Taşdelen, 2023). Pandemi sonrasında ise uzaktan çalışmanın verimlilik üzerindeki olumlu etkilerinin görülmesi, birçok işletmenin tamamen uzaktan veya hibrit çalışma modellerine geçmesini sağlamıştır (Wells vd., 2023). Bu durum, iş ve boş zaman faaliyetlerinin seyahatle harmanlandığı "workation" (çalışma ve tatil sentezi) uygulamalarını ve ülkelerin nitelikli iş gücünü çekmek amacıyla sunduğu dijital göçebe vizelerini beraberinde getirmiştir (Ili ve Büyükbaykal, 2023; Keskin ve Baydan, 2026). Estonya, Portekiz ve Gürcistan gibi ülkelerin öncülük ettiği bu vize programları, dijital göçebeliğin artık devletler tarafından yasal bir statü olarak tanındığı ve kamu politikalarının konusu hâline geldiği güncel dönemi temsil etmektedir (Kahraman, 2025; Öztaş, 2026).

2.2. Dijital Göçebe Profili ve Motivasyonları

Dijital göçebelik, teknolojik ilerleme ve küreselleşmenin yarattığı esnek çalışma rejimlerinin bir ürünü olarak, yalnızca bir iş modelini değil, aynı zamanda belirli demografik ve psikolojik özelliklerle karakterize edilen özgün bir birey profilini temsil etmektedir. Literatürde dijital göçebeler; internet altyapısının olduğu her yerde, mekân ve zaman kısıtlaması olmaksızın çalışabilen, geleneksel ofis rutinlerini reddeden ve hareketli bir yaşam tarzını benimseyen yeni nesil "bilgi işçileri" olarak tanımlanmaktadır (Hannonen, 2020; Nash vd., 2018). Bu bireyler, evlerini geride bırakarak dünya genelinde hareket hâlinde olan, ulusal kimliklerin ötesinde kozmopolit bir dünya vatandaşlığı kimliği inşa eden profesyonellerdir (Erkasap ve Varışlı, 2024). Dijital göçebeliği diğer uzaktan çalışma biçimlerinden ayıran temel unsur, bu mobilitenin geçici bir seyahat değil, yaşamın merkezine yerleştirilmiş süreklilik arz eden bir tercih olmasıdır (Aroles vd., 2023; Erkasap, 2025).

Dijital göçebelerin sosyodemografik profili incelendiğinde, bu grubun oldukça türdeş bir yapı sergilediği görülmektedir. Araştırmalar, dijital göçebelerin büyük bir çoğunluğunun Batılı, beyaz ve yüksek pasaport gücüne sahip bireylerden oluştuğunu ortaya koymaktadır (Keskin ve Baydan, 2026; Erkasap, 2025). Yaş dağılımı açısından, dijital göçebelik bir Y kuşağı (Millennials) fenomenidir; ancak Z kuşağının katılımıyla bu taban genişlemektedir (İli, 2023). Katılımcıların yaş ortalaması farklı çalışmalarda 30 ile 40 arasında değişmekte olup, özellikle 25-35 yaş aralığındaki

genç profesyonellerin topluluğun büyük bir kısmını oluşturduğu saptanmıştır (Türkan ve Arslan, 2025; İli ve Büyükbaykal, 2023). Eğitim düzeyi bağlamında dijital göçebeler, beşerî sermayesi yüksek bir grup olarak öne çıkmaktadır; öyle ki bu bireylerin büyük çoğunluğu lisans ve lisansüstü derecelere sahiptir (Erkasap, 2025; Keskin ve Baydan, 2026). Cinsiyet dağılımında küresel veri tabanları üyelerinin çoğunlukla erkek olduğunu gösterse de ampirik araştırmalar kadın katılımcıların da bu mobilitede önemli bir yer tutmaya başladığını işaret etmektedir (İli, 2023; Keskin ve Baydan, 2026). Medeni durum açısından ise büyük çoğunluğun bekar ve yalnız hareket eden bireylerden oluştuğu, aile sorumluluklarının azlığının bu mobil yaşam tarzını kolaylaştırdığı tespit edilmiştir (Akın, 2021).

Mesleki ve ekonomik boyutlar, dijital göçebe profilinin en belirleyici katmanlarından biridir. Bu bireyler ağırlıklı olarak dijital pazarlama, web tasarımı, yazılım mühendisliği, içerik üreticiliği, e-ticaret, çevirmenlik ve çevrimiçi danışmanlık gibi "dijital emek" yoğunluklu sektörlerde faaliyet göstermektedir (İli, 2023; Erkasap, 2025). Dijital göçebelerin büyük bir kısmı kendi işine sahip girişimciler veya serbest çalışanlar (freelancer) iken, bir kısmı da bir şirkete bağlı olarak tam zamanlı uzaktan çalışmaktadır (Erkasap, 2025; Keskin ve Baydan, 2026). Gelir yapıları incelendiğinde, dijital göçebelerin genellikle gelişmiş ülkelerin refah seviyesini yansıtan kazançlar elde ettiği ve bu sayede coğrafi arbitraj stratejisini uygulayabildikleri görülmektedir (Erkasap ve Varışlı, 2024). Coğrafi hareketlilik özellikleri açısından ise bireyler genellikle Tayland, Endonezya, Portekiz ve Meksika gibi düşük yaşam maliyetli ancak yüksek yaşam kalitesi sunan destinasyonları tercih etmektedirler (Öztaş, 2026; Kocaman, 2021).

Motivasyon kavramı, dijital göçebeliğin teorik zeminini oluşturan en dinamik unsurdur ve içsel-dışsal motivasyon ayrımı bu noktada kritik bir tartışma başlatmaktadır. Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) bağlamında, dijital göçebelerin temel motivasyonu içsel odaklıdır; işi empoze edilen bir zorunluluktan ziyade, bir boş zaman aktivitesi gibi tatmin edici bir rekreasyonel faaliyet olarak algılanmaktadır (Yılmaz ve Güzel Gürbüz, 2023). Bireyler, özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını bu mobil yaşam tarzı üzerinden tatmin etmeye çalışmaktadırlar (Akın, 2021). Dışsal motivasyonlar ise genellikle finansal rahatlık sağlayan yaşam maliyeti avantajları ve yüksek satın alma gücü elde etme stratejisiyle ilgili olduğu görülmektedir (Erkasap ve Varışlı, 2024; Öztaş, 2026). Dolayısıyla dijital göçebelik, haz arayışı ile ekonomik rasyonalitenin sentezlendiği bir motivasyonel yapıya sahip olduğu söylenebilir (Deniz, 2019).

Özgürlük, esneklik ve özerklik üçlemesi, dijital göçebe motivasyonlarının merkezinde yer alan en güçlü itici güçler olarak görülmektedir. Bireyler, geleneksel mesai anlayışının ve sabit ofislerin kısıtlayıcı yapısından kaçarak zamansal ve mekânsal bağımsızlık elde etmeyi hedeflemektedirler (Erkasap ve Varışlı, 2024). Bu özgürlük arayışı, yalnızca fiziksel bir hareketlilik değil, aynı zamanda toplumsal normlardan sıyrılarak kendi hayat yol haritasını çizme arzusu olduğu anlaşılmaktadır (Akın, 2021). Kültürel keşif ve alternatif yaşam düzenlemelerini deneyimleme isteği, dijital göçebeleri diğer uzaktan çalışanlardan ayıran temel motivasyonel fark olarak ortaya

çıkmaktadır (Reichenberger, 2018). Ancak bu özgürlük, bireylerin iş ve boş zaman sınırlarını korumak için kendilerine sert disiplin uygulamaları gerekmesi nedeniyle paradoksal bir yapıya da sahip olabilmektedir (Cook, 2023; Bozdoğan ve Özuz Dağdelen, 2022).

Çalışma-yaşam dengesi arayışı, dijital göçebelik motivasyonlarını şekillendiren bir diğer temel unsurdur. Geleneksel iş modellerinde iş ve özel yaşam arasında net sınırlar varken, dijital göçebelikle bu sınırlar akışkan ve bulanık hale gelmektedir (Aydınlı ve Erkasap, 2023). Dijital göçebeler için ideal olan, iş ve yaşamın birbirine geçmiş bir şekilde, çalışma ve tatil sentezi konseptinde yürütülmesidir (Wells vd., 2023). Bireyler, çalışma saatlerini kendi biyoritimlerine ve bulundukları bölgenin sunduğu rekreatif olanaklara göre düzenleyerek genel yaşam tatminlerini artırmayı hedeflemektedirler (Yılmaz ve Güzel Gürbüz, 2023). Ancak, her an ulaşılabilir olma zorunluluğu ve dijital platformlara olan bağımlılık, bu dengenin bozulmasına ve dijital stres gibi sorunların ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir (Aydınlı ve Erkasap, 2023; Eşici vd., 2024).

Teknolojik altyapı ve dijital platformlar, dijital göçebe olma kararının hem mümkün kılıcısı hem de hızlandırıcısı konumundadır. Yüksek hızlı internet, taşınabilir akıllı cihazlar ve bulut sistemleri, bireylerin mekândan bağımsız çalışma kapasitesini fiziksel bir gerçeğe dönüştürmüştür (Keskin ve Baydan, 2026; Öztaş, 2026). Ayrıca Upwork ve LinkedIn gibi dijital iş platformları, küresel iş piyasasına erişimi kolaylaştırarak bireylerin serbest çalışma modellerini sürdürmelerine imkan tanımaktadır (Graham vd., 2017; Erkasap, 2025). Sosyal medya platformları ise dijital göçebe yaşam tarzının romantize edilerek pazarlanmasında ve bu yaşam biçimine yönelik bir arzu yaratılmasında kritik bir rol oynamaktadır (İli, 2023; Yılmaz ve Güzel Gürbüz, 2023). Dijital göçebeler, bu platformlar aracılığıyla topluluk bağlarını sürdürürken aynı zamanda deneyimlerini birer dijital içerik ürününe dönüştürebilmektedirler (Türkan ve Arslan, 2025).

Motivasyonların zamansal değişkenliği ve yaşam döngüsü içindeki dönüşümü, dijital göçebeliğin geçici veya kalıcı bir kimlik olup olmadığı tartışmasını beraberinde getirmektedir. Bazı araştırmacılar, dijital göçebeliği hayat yolculuğunda geçici bir eşiksellik evresi olarak değerlendirmektedir (Ilgaz, 2025). Bireyler kariyerlerinin başında macera motivasyonuyla hareket ederken, yaş ilerledikçe ve aile kurma gibi faktörler devreye girdikçe yerleşik hayata geçme veya hareketliliğini azaltma eğilimi göstermektedirler (Erkasap, 2025). Bu süreçte slowmading gibi daha yavaş hareketlilik modelleri, motivasyonun keşiften ziyade topluluk bağına ve huzura evrildiğini göstermektedir (Bozdoğan ve Özuz Dağdelen, 2022). Sonuç olarak dijital göçebelik motivasyonları, bireyin yaşam döngüsü ve değişen piyasa koşulları arasında dinamik bir dengeye dayanmaktadır (Erkasap, 2025; Ilgaz, 2025).

Genel bir değerlendirme yapıldığında, dijital göçebe profili; yüksek eğitimli, özerklik tutkusu yüksek, teknolojiyi bireysel fırsata dönüştüren ve ekonomik rasyonaliteyi haz arayışıyla birleştiren karmaşık bir yapı sergilemektedir (Erkasap ve Varışlı, 2024). Ampirik çalışmalar, dijital göçebeliğin yalnızca bir kaçış değil, modernitenin sunduğu yeni imkânlarla bireysel kimliğin sürekli yeniden inşa edildiği bir süreç olduğunu doğrulamaktadır (İli, 2023; Erkasap, 2025). Bu

yaşam tarzı, bireylere eşsiz bir esneklik sunarken; sosyal güvence eksikliği ve yalnızlık gibi riskleri de barındıran riskli bir özgürlük formudur (Mancinelli, 2020). Gelecekte dijital göçebelik, iş yapma biçimlerinin evrilmesinde ve küresel iş gücü hareketliliğinin yeniden şekillenmesinde kritik bir rol oynamaya devam edecektir (Keskin ve Baydan, 2026; Öztaş, 2026).

Sonuç olarak dijital göçebelik motivasyonlarının, bireyin yaşam döngüsü ile değişen piyasa koşulları arasında sürekli olarak yeniden kurulan dinamik bir dengeye dayandığı söylenmektedir. Genel bir çerçevede değerlendirildiğinde dijital göçebe profili; yüksek eğitim düzeyine sahip, özerklik eğilimi güçlü, teknolojiyi bireysel fırsata dönüştürebilen ve ekonomik rasyonaliteyi haz temelli yönelimlerle birleştiren karmaşık bir yapıya işaret etmektedir. Bu bağlamda dijital göçebelik, yalnızca mekânsal bir hareketlilik biçimi değil, aynı zamanda bireyin kendini yeniden tanımladığı ve yaşam pratiklerini sürekli olarak yeniden örgütlediği bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır. Söz konusu yaşam biçimi bir yandan bireylere yüksek düzeyde esneklik sağlarken, diğer yandan sosyal güvenlik eksikliği ve yalnızlık gibi riskleri de içeren "riskli bir özgürlük" formu olarak değerlendirilmektedir. Gelecek perspektifinde ise dijital göçebeliğin, iş yapma biçimlerinin dönüşümünde ve küresel iş gücü hareketliliğinin yeniden şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaya devam edeceği ifade edilmektedir.

3. Rekreasyonun Evrimi ve Dijitalleşme

Rekreasyon olgusu, insanlık tarihinin her evresinde toplumsal yapının, ekonomik düzenin ve teknolojik imkânların bir yansıması olarak sürekli bir dönüşüm içerisinde olmuştur. Geleneksel toplumlarda ritüelleştirilmiş bir serbest zaman pratiği olarak başlayan bu süreç, sanayi toplumuyla birlikte çalışma ve serbest zamanın birbirinden kesin çizgilerle ayrıldığı bir kurumsallaşma evresine girmiş; günümüzde ise dijitalleşme ile birlikte bu sınırların tamamen bulanıklaştığı, mekânsal ve zamansal bağımsızlığın ön plana çıktığı yeni bir paradigma ile karşı karşıya kalmıştır. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişim, yalnızca iş yapma biçimlerini değil, bireylerin kendilerini yenileme, eğlenme ve sosyalleşme yöntemlerini de radikal bir biçimde değiştirmiştir. Bu değişim, rekreasyonun mekân bağımlı ve fiziksel etkileşim odaklı geleneksel yapısından; akışkan, dijital aracılı ve bireyselleşmiş bir yapıya evrilmesini beraberinde getirmiştir (Wells vd., 2023). Günümüzde rekreasyon faaliyetleri yalnızca fiziksel ortamlarda gerçekleştirilen etkinliklerle sınırlı bir katılım biçimi olmaktan çıkmış, bireyin dijital ekosistem içerisinde sürekli olarak ürettiği, paylaştığı ve yeniden anlamlandırdığı deneyimlerin bütününü kapsayan çok katmanlı bir yapıya dönüşmüştür. Bu dönüşüm, özellikle dijital teknolojilerin gündelik yaşam pratiklerine yoğun biçimde entegre olmasıyla birlikte, boş zamanın mekânsal sınırlarını belirgin biçimde esnetmektedir. Bu çerçevede rekreasyon, yalnızca "yapılan bir etkinlik" olmaktan ziyade, aynı zamanda "yaşanan ve temsil edilen bir deneyim" niteliği kazanmakta; bireyler sosyal medya platformları, dijital oyun ortamları, sanal topluluklar ve çevrimiçi etkileşim ağları aracılığıyla rekreatif sürecin aktif üreticisi hâline gelmektedir. Böylece deneyim, fiziksel katılımın ötesine geçerek dijital ortamda yeniden kurgulanan ve dolaşıma sokulan bir içerik formuna dönüşmektedir.

Öte yandan bu yeni yapı, rekreasyonun anlam boyutunu da dönüştürmektedir. Haz, etkileşim, görünürlük ve aidiyet gibi unsurlar dijital rekreasyon pratiklerinde belirleyici hale gelirken; bireyin boş zaman deneyimi, yalnızca bireysel bir rahatlama alanı değil, aynı zamanda sosyal kimliğin inşa edildiği bir temsil alanı olarak işlev görmektedir. Bu nedenle rekreasyon faaliyetleri, modern dijital toplumda hem bireysel iyi oluşu destekleyen hem de sosyal ilişkileri yeniden şekillendiren dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

3.1. Geleneksel Rekreasyon Anlayışı

Etimolojik kökeni itibarıyla rekreasyon, Latince yenilenme, yeniden yapılanma veya tazelenme anlamlarına gelen recreatio kelimesinden türetilmiştir. Literatürde rekreasyon, bireyin zorunlu çalışma saatleri ve temel ihtiyaçlarını karşıladığı sürenin dışında kalan serbest zaman diliminde, kendi isteğiyle katıldığı, anında içsel tatmin sağlayan ve fiziksel ve zihinsel yenilenmeyi amaçlayan etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Korkutata ve Güven, 2022). Geleneksel rekreasyon anlayışı, tarihsel süreç içerisinde Antik Yunan'daki "skhole" kavramına dayanan ve erdemli düşünme alanı olarak nitelendirilen bir yapıdan, modern dönemdeki çalışmaya hazırlık işlevine kadar geniş bir yelpazede anlam kazanmıştır (Bahadır, 2016). Bu dönemlerde rekreasyon, bireyin toplumsal normlar çerçevesinde sosyalleştiği, fiziksel becerilerini geliştirdiği ve doğa ile doğrudan temas kurduğu bir alan olarak kurgulanmıştır (Uygur ve Sevin, 2025).

Sanayi Devrimi ve modernleşme süreçleri, rekreasyon pratikleri üzerinde belirleyici bir etki yaratmıştır. Sanayileşme öncesi toplumlarda rekreasyon, mevsimlik döngüler, dini festivaller ve kabile dayanışması ekseninde ritüelleştirilmiş bir yapı sergilerken; sanayi toplumuyla birlikte kitlesel boş zaman kavramı ortaya çıkmıştır (Yozcu ve Demirkol, 2019). Modernleşme ile birlikte çalışma saatlerinin disipline edilmesi, serbest zamanın da belirli mekânsal ve zamansal sınırlara hapsedilmesine yol açmıştır. Bu dönemde rekreasyon pratikleri, Protestan iş etiği çerçevesinde aylaklık olarak görülmemesi adına, üretkenliği destekleyen ve bireyi yeniden işe hazırlayan bir araç olarak meşrulaştırılmıştır (Hemingway, 1996). Geleneksel rekreasyonun temel özellikleri; mekânsal bağlılık, zamansal sınırlılık ve yüz yüze sosyal etkileşim olarak görülmektedir (Torkildsen, 2005). Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımı; açık hava tesisleri, kamu parkları, kütüphaneler ve spor salonları gibi belirli fiziksel ortamlarla sınırlı kalmıştır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

Dijitalleşme öncesi dönemde rekreasyon, bireyin fiziksel olarak bir topluluğa dahil olduğu ve kolektif aidiyetin üretildiği bir mecra olarak işlev görmüştür. Doğa temelli etkinlikler ve fiziksel aktiviteler, bireyin şehir yaşamının gürültüsünden kaçarak otantik bir deneyim arayışının merkezinde yer almıştır (Baran ve Karaca, 2023). Ancak bu geleneksel yapı, teknolojik araçların eksikliği nedeniyle her an ve her yerde ulaşılabilir olma özelliğinden yoksundur. Bu dönemde rekreasyonel mekânlar, bireyin evinden veya iş yerinden tamamen koptuğu üçüncü yerler olarak kabul edilmiştir (Oldenburg, 1989'dan akt. Baran ve Karaca, 2023). Geleneksel anlayışta

rekreasyon, bireyin yaşam kalitesini artıran fiziksel bir hareketlilik ve sosyal bir bütünleşme alanı olarak kurumsallaşmıştır (Tükenmez vd., 2024).

3.2. Dijitalleşme ile Rekreasyonun Dönüşümü

Yirminci yüzyılın sonlarından itibaren internetin yaygınlaşması ve mobil iletişim araçlarının gelişimi, rekreasyon alanını paradigmatik bir dönüşüme zorlamıştır. Dijitalleşme süreci, serbest zamanın tarihsel olarak sahip olduğu fiziksel mekân bağımsızlığını ortadan kaldırarak rekreasyonu dağılmış ve akışkan bir yapıya kavuşturmuştur (İli, 2023). Günümüzde bireyler, bilişim teknolojileri aracılığıyla mekân kısıtlaması olmaksızın dünyanın herhangi bir yerinde hem çalışabilmekte hem de rekreatif faaliyetlerini sürdürmektedirler. Bu durum, çalışma ve boş zaman arasındaki sınırların belirsizleştiği, dijital göçebelik gibi yeni yaşam tarzlarının doğmasına zemin hazırlamıştır (Akın, 2021). Rekreasyon artık yalnızca fiziksel bir katılım değil, dijital platformlar üzerinden inşa edilen sembolik ve teknoloji aracılı bir deneyim haline gelmiştir (Yılmaz ve Güzel Gürbüz, 2023).

Dijital rekreasyon türleri, teknolojinin sunduğu imkânlarla çeşitlenerek e-spor, çevrimiçi oyunlar, sanal gerçeklik (VR) deneyimleri ve sosyal medya temelli etkinlikler olarak literatürde yerini almaktadır. E-spor ekosistemi, postmodern serbest zaman anlayışının en görünür örneği olarak, performansı ve rekabeti sanal mekânlara taşımaktadır (Erkasap, 2025). Sanal ve artırılmış gerçeklik (VR/AR) uygulamaları ise bireylere fiziksel olarak ulaşamadıkları kültürel miras alanlarını veya turistik destinasyonları dijital olarak deneyimleme imkânı sunarak rekreasyonda mekânsal sıkışmayı somutlaştırmaktadır. Ayrıca, dijital yorgunluğu azaltmayı amaçlayan kısa süreli ekran dışı molalar veya sessiz rekreasyon gibi uygulamalar, dijital çağın sunduğu yeni denge arayışları arasında öne çıkmaktadır (Kaya ve Aksu, 2025). Sosyal medya platformları ise bireylerin rekreatif deneyimlerini paylaştığı, sosyal sermaye ürettiği ve topluluk aidiyeti inşa ettiği dijital sahneler olarak işlev görmektedir (İli ve Büyükbaykal, 2023).

Dijitalleşmenin rekreasyon üzerindeki en belirgin etkilerinden biri, bireyselleşme ve esneklik artışı olarak görülmektedir. Öz-Belirleme Kuramı bağlamında incelendiğinde, dijital araçlar bireylere kendi ilgi alanlarına uygun etkinlikleri seçme ve bunları kendi zaman planlarına entegre etme konusunda geniş bir özerklik tanımaktadır (Bozdoğan ve Özuz Dağdelen, 2022). Bireyler, geleneksel ofis ve mesai düzeninden kaçarak seyahat, iş ve eğlenceyi bütünleştirdikleri bütünsel bir yaşam tarzı tasarlamayı hedeflemektedirler (Akın, 2021). Ancak bu özgürlük, her an ulaşılabilir olma baskısı nedeniyle iş ve yaşam sınırlarının korunmasını zorlaştıran bir özgürlük tuzağına da dönüşebilmektedir (Cook, 2023). Dijitalleşme, rekreasyon katılım motivasyonlarını içsel tatmin odaklı bir yapıya çekerken, sosyal etkileşimi yüz yüze iletişimden dijital topluluklara ve çevrim içi ağlara doğru kaydırmaktadır (Nash vd., 2018).

Geleneksel ve dijital rekreasyon biçimleri karşılaştırıldığında, dijitalleşmenin hem özgürleştirici hem de kısıtlayıcı yönleri olduğu görülmektedir. Olumlu açıdan dijital rekreasyon; erişilebilirliği artırmakta, dezavantajlı grupların veya kısıtlı zamana sahip bireylerin rekreatif

alanlara katılımını kolaylaştırmakta ve bireysel yaşam kalitesini desteklemektedir (Düzgün ve Akın, 2022). Özellikle pandemi süresince uzaktan çalışma ve dijital rekreasyon pratikleri, bireylerin psikolojik dayanıklılığını korumada kritik bir rol üstlenmiştir (Wells vd., 2023). Diğer taraftan, dijitalleşmenin olumsuz etkileri arasında dijital oyun bağımlılığı, sosyal izolasyon, fiziksel aktivite düzeylerinde azalma ve dikkat dağınıklığı gibi ciddi riskler bulunmaktadır (Akçakese ve Demirel, 2025).

Sonuç olarak, rekreasyon çalışmalarında dijital dönüşümün geleceği, teknolojik yeniliklerin etik, sosyal ve ekolojik boyutlarla nasıl entegre edileceği üzerine odaklanmaktadır. Gelecekte akıllı şehirlerde rekreasyon, Nesnelerin İnterneti (IoT) ve yapay zekâ destekli veri odaklı yönetim sistemleriyle daha kişiselleştirilmiş bir sosyal ekosisteme dönüşecektir (Baran ve Karaca, 2023). Akademik tartışmalar, dijital uçurumların ve eşitsizliklerin önlenmesi için kapsayıcı dijital rekreasyon politikalarının geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Kahraman, 2025). Rekreasyon artık yalnızca bireysel bir haz alanı değil; sürdürülebilir yaşam, dijital vatandaşlık ve bütünsel iyilik halinin kesiştiği stratejik bir öneme sahip olan vazgeçilmez bir toplumsal fenomendir. Bu kapsamda, rekreasyonun dijitalleşme süreci yalnızca teknolojik bir dönüşüm olarak değil, aynı zamanda toplumsal yapının yeniden örgütlenmesine katkı sağlayan çok katmanlı bir yeniden yapılanma olarak ele alınmaktadır. Özellikle veri temelli karar alma süreçleri, kullanıcı davranışlarının analiz edilmesi ve katılımcı deneyimlerin optimize edilmesi gibi uygulamalar, rekreasyon hizmetlerinin niteliğini artırmakta ve daha esnek bir hizmet sunum modelini mümkün kılmaktadır. Bununla birlikte, bireylerin dijital platformlar aracılığıyla rekreasyonel etkinliklere erişim biçimleri değişmekte; fiziksel mekân sınırları giderek belirsizleşmektedir. Bu durum, rekreasyonun mekânsal bağımlılığını azaltırken aynı zamanda sanal ve artırılmış gerçeklik tabanlı deneyimlerin yaygınlaşmasına zemin hazırlamaktadır. Diğer yandan, bu dönüşüm sürecinin yalnızca teknolojik imkânlarla açıklanması yeterli görülmemekte; aynı zamanda sosyal adalet, mahremiyet ve veri güvenliği gibi normatif tartışmaların da sürece dâhil edilmesi gerekmektedir. Dijital rekreasyon ortamlarında bireylerin veri izlerinin yönetimi, algoritmik yönlendirmeler ve platform bağımlılığı gibi olgular, yeni risk alanları olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle gelecekte rekreasyon politikalarının, yalnızca erişim ve verimlilik değil, aynı zamanda etik yönetişim ilkeleri temelinde yapılandırılması gerekliliği öne çıkmaktadır. Böylelikle rekreasyon, teknolojik ilerlemenin yön verdiği bir alan olmaktan ziyade, insan merkezli değerlerle dengelenmiş sürdürülebilir bir gelişim alanı olarak konumlanmaktadır.

4. Mekânın Dönüşümü

Mekân, sosyal bilimler ve beşerî coğrafya literatüründe geleneksel olarak fiziksel bir koordinat sistemi veya olayların gerçekleştiği pasif bir alan olarak görülse de Henri Lefebvre (2014) tarafından ortaya atılan mekânın üretimi yaklaşımıyla birlikte bu anlayış köklü bir değişikliğe uğramıştır. Lefebvre'e göre mekân, yalnızca fiziksel bir varlık değil; toplumsal ilişkilerle örülen, siyasi, ekonomik ve kültürel etkenlerle sürekli olarak yeniden şekillenen dinamik bir üründür

(Lefebvre, 2014). Sosyal bilimlerdeki bu "mekânsal dönüş" (spatial turn), mekânın moderniteden postmoderniteye geçiş sürecinde sabitlikten akışkanlığa evrilmesini odak noktasına almaktadır (Erkasap ve Varışlı, 2024). Modern dönemin mekânı, ulus-devlet sınırları, disipliner kurumlar ve katı iş-ev ayrımı ile tanımlanırken; postmodern dönemde dijitalleşme ve küreselleşmenin etkisiyle mekânın sınırları bulanıklaşmış ve fiziksel bağımlılık yerini hareketliliğe bırakmıştır (Bauman, 2002). Bu dönüşüm süreci, özellikle mobilite çalışmaları literatüründe, mekânın artık bir varış noktası olmaktan çıkıp, bireyin teknolojik araçlar aracılığıyla sürekli yeniden inşa ettiği bir deneyim alanı haline geldiğini vurgulamaktadır (Sheller ve Urry, 2004). Bu teorik çerçeve, mekânın yalnızca fiziksel bir zemin değil, aynı zamanda ilişkisel, deneyimsel ve teknolojik olarak aracılanmış bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle dijital teknolojilerin gündelik yaşama eklemlenmesiyle birlikte mekân, bireylerin sürekli bağlantı halinde olduğu ağsal bir yapıya dönüşmekte; bu durum akışkan mekân ve ağ toplumu tartışmalarını daha da görünür kılmaktadır. Bu kapsamda mekânsallık, sabit koordinatlardan ziyade, veri akışları, etkileşim ağları ve dijital platformlar üzerinden üretilen dinamik bir örgütlenme biçimi olarak ele alınmaktadır.

Rekreasyon ve turizm gibi deneyim temelli alanlarda bu dönüşüm, özellikle dikkat çekici sonuçlar üretmektedir. Bireyler artık rekreasyonel deneyimlerini yalnızca fiziksel mekânlarda değil, aynı zamanda dijital ortamlar üzerinden planlamakta, yaşamakta ve paylaşmaktadır. Bu durum, mekânın algısal ve temsilî boyutlarını güçlendirirken, aynı zamanda hibrit mekân kavramını gündeme getirmektedir. Hibrit mekân, fiziksel ve dijital unsurların iç içe geçtiği, deneyimin eşzamanlı olarak çoklu ortamlarda üretildiği yeni bir mekânsal form olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak mekân, Lefebvre'in ortaya koyduğu üretim mantığı doğrultusunda, günümüzde dijitalleşme ve mobilite süreçleriyle daha da karmaşıklaşan bir yapıya bürünmektedir. Bu bağlamda mekânsal analizler, yalnızca fiziksel çevreyi değil, aynı zamanda teknolojik aracılık, sosyal etkileşim ve kültürel temsilleri birlikte ele alan çok katmanlı bir perspektifi zorunlu kılmaktadır. Böylece mekân, hem kuramsal hem de pratik düzlemde, modern ve postmodern ayrımını aşan bütüncül bir analiz alanı olarak yeniden konumlanmaktadır.

4.1. Mekânsızlaşma Kavramı

Mekânsızlaşma ve yerinden kopma kavramları, dijital çağda mekânın geçirdiği dönüşümü anlamada merkezi bir rol oynamaktadır. Castells (2013) tarafından kavramsallaştırılan ağ toplumu yaklaşımı, bu süreci yer mekânından akış mekânına geçiş olarak tanımlamaktadır. Akış mekânları, bireylerin dijital ağlar üzerinden birbirine bağlandığı, coğrafi mesafenin anlamını yitirdiği ve üretkenliğin fiziksel bir konuma bağlı kalmadan sürdürülebildiği bir yapıyı ifade etmektedir (Castells, 2013). Bu kapsamda mekânsızlaşma, iş ve sosyal yaşamın belirli bir toprağa veya kurumsal binaya olan bağımlılığının sona ermesi olarak tanımlanmaktadır (Erkasap, 2025). Dijital göçebeler, bu mekansızlaşma sürecinin en somut özneleri olarak, coğrafi sınırları esnetmekte ve

klasik kamu yönetimi mekânlarını dijital platformlar üzerinde yeniden üretmektedirler (Kahraman, 2025).

Mekânsızlaşma literatüründe Deleuze ve Guattari (1990) tarafından geliştirilen pürüzsüz alan ve çizgili alan ayrımı, dijital göçebeliğin mekân kullanımını açıklamak için derinlikli bir bakış açısı sunmaktadır. Çizgili alanlar, yerleşik yaşamın, devletin ve bürokrasinin sınırlarını, yasalarını ve sabitliklerini temsil ederken; pürüzsüz alanlar göçebelerin sınırsız uzayda özgürce hareket ettikleri, sürekli değişen ve akışkan olan alanları ifade etmektedir (Erkasap ve Varışlı, 2024). Dijital teknolojiler, bireylere çizgili alanların (ofisler, ulusal sınırlar) kısıtlamalarından kaçarak pürüzsüz alanlarda (internet ağları, küresel mobilite) var olma imkânı tanımaktadır (Bozdoğan ve Özuz Dağdelen, 2022). Ancak bu mekânsızlaşma durumu, Marc Augé'nin (1995) yok-mekân kavramıyla da ilişkilendirilerek eleştirel bir süzgeçten geçirilmektedir. Augé'ye göre havaalanları, oteller ve zincir kafeler gibi tarihsel bir kimliği veya toplumsal bağı olmayan, sadece geçiş amaçlı kullanılan alanlar, bireylerin aidiyet kuramadığı anonim mekânlardır (Aksu ve Kaya, 2025). Dijital göçebelerin sıklıkla kullandığı ortak çalışma alanları ve paylaşımlı konaklama birimleri, işlevsel esneklik sunsa da bu yok-mekânların yarattığı sosyal yalıtım ve derinliksiz etkileşim riskini barındırmaktadır (Chevtaeva ve Denizci-Guillet, 2021).

Mekânsızlaşma süreci, kimlik ve aidiyet duygularını da kökten dönüştürmektedir. Akışkan modernitede bireyin artık tek bir mekâna ait olmadığını, kendi ülkesinde bile bir yabancı gibi dolaşan bir göçebeye dönüştüğünü savunmaktadır (Bauman, 2000). Mekânın sabitliğinden kopan birey, kimliğini yerel bağlar yerine küresel ağlar ve dijital topluluklar üzerinden inşa etmeye başlamaktadır (İlhan, 2023). Bu durum, bir yandan bireye geleneksel toplumsal baskılardan kurtulma özgürlüğü sağlarken; diğer yandan köksüzleşme, yalnızlık ve sosyal güvencesizlik gibi akışkan riskleri beraberinde getirmektedir (Mancinelli, 2020). Sonuç olarak mekânsızlaşma, yalnızca teknolojik bir imkân olarak değerlendirilmemekte, aynı zamanda modernitenin ürettiği katı mekânsal düzenlemelerin çözülmesiyle ilişkili derin bir sosyolojik dönüşümü ifade etmektedir. Bu süreçte birey, mekânı sabit bir fiziksel koordinat olmaktan çıkararak, deneyim, etkileşim ve hareketlilik üzerinden yeniden anlamlandırmaktadır. Böylece mekân, dışsal olarak dayatılan bir yapı olmaktan ziyade, bireysel pratikler ve dijital aracılı etkileşimler yoluyla sürekli yeniden üretilen esnek bir yapıya dönüşmektedir. Bu dönüşüm, modern toplumun disipliner mekân anlayışından uzaklaşarak daha akışkan ve çoğulcu bir mekânsal örgütlenmeye yöneldiğini göstermektedir.

4.2. Çoklu Mekân Deneyimi ve Mobil Yaşam

Dijital göçebelikle birlikte ortaya çıkan mobil yaşam tarzı, bireylerin aynı anda birden fazla mekânda var olabildiği çoklu mekân deneyimi üzerine kuruludur. Bilişim teknolojileri, fiziksel olarak bir coğrafyada bulunan bireyin, dijital olarak başka bir coğrafyadaki iş ağına veya sosyal çevreye dâhil olmasına imkân tanıyarak fiziksel ve sanal mekân arasındaki sınırları ortadan kaldırmaktadır (Yılmaz ve Güzel Gürbüz, 2023). Bu durum, mekânın artık sadece fiziksel bir yer

değil, eşzamanlı olarak deneyimlenen çok katmanlı bir ağ olduğu anlamına gelmektedir (Nash vd., 2021). Dijital göçebe kimliğinin yolculuk, iş yaşamı ve dijital yeniden birleştirme olarak adlandırılan üç temel performans çizgisiyle şekillenmekte ve bu sürecin dinamik bir çoklu mekân deneyimi sunmaktadır (Erkasap, 2025).

Mobil yaşam pratikleri içerisinde mekânın işlevsel dönüşümü, üçüncü yer kavramıyla açıklanmaktadır. Birinci yer ev, ikinci yer iş iken; üçüncü yerler, bireyin sosyalleştiği ve topluluk bağı kurduğu kafe, kütüphane ve park gibi kamusal alanlardan oluşmaktadır (Baran ve Karaca, 2023). Dijital göçebelikle birlikte, bu üçüncü yerler hem işin hem de sosyal yaşamın merkezi haline gelmiş, böylece geleneksel iş-yaşam ayrımı mekânsal düzeyde tamamen bulanıklaşmıştır (Lee vd., 2019). Ortak çalışma alanları, dijital göçebeler için hem birer üretim merkezi hem de sosyal ağ kurma mecra olarak işlev görerek bu mekânsal hibritleşmenin en belirgin örneğini teşkil etmektedir (Orel, 2019). Ancak bu mekânlarda iş ve seyahat arasındaki dengenin korunması, Cook (2020) tarafından özgürlük tuzağı olarak nitelendirilen bir paradoksu doğurmaktadır. Birey, mekânsal bağımsızlıktan yararlanırken iş disiplinini sürdürebilmek için kendi üzerine yoğun bir gözetim ve disiplin mekanizması kurmak zorunda kalmaktadır (Cook, 2023).

Fiziksel mekân ile dijital mekânın iç içe geçmesi, zaman-mekân sıkışması kavramını yeni bir boyuta taşımaktadır Harvey'nin (1999) ifade ettiği bu kavram, teknolojinin hızıyla mesafelerin kısalmasını anlatırken; günümüzde bu sıkışma, bireyin her an her yerde ulaşılabilir olması zorunluluğuna dönüşmüştür. Bu durum, mobil yaşam tarzını benimseyen bireylerde dijital stres ve yorgunluğa yol açabilmektedir (Wells vd., 2023). Öte yandan, mobilite ile özgürlük arasındaki ilişki, Anthony Giddens'ın (2010) refleksif modernite kuramı çerçevesinde bireyin kendi yaşamını sürekli yeniden kurgulaması olarak değerlendirilmektedir. Dijital göçebeler, seyahat ettikleri destinasyonlarda sadece birer turist değil, aynı zamanda yerel ekonomiye ve bilgi transferine katkı sağlayan mobil girişimciler olarak konumlanmaktadır (Öztaş, 2026). Bu bireyler, coğrafi arbitraj yoluyla düşük maliyetli bölgelerde yüksek yaşam kalitesi elde ederek ekonomik rasyonaliteyi mobiliteyle birleştirmektedirler (Akın, 2021).

Sonuç olarak, mekânın dönüşümü süreci, yerleşik hayatın sunduğu sınırlılıkların yerini akışkan ve çoklu mekân deneyimine bırakmasıyla karakterize edilmektedir. Lefebvre'in mekân üretimi, Castells'in akış mekânları ve Bauman'ın akışkanlığı temelinde şekillenen bu yeni paradigma; bireysel özgürlük hayalleri ile neoliberal sistemin yarattığı güvencesizlik riskleri arasında salınan karmaşık bir yapı sergilemektedir (Erkasap ve Varışlı, 2024). Mobil yaşam, sadece fiziksel bir yer değiştirme eylemi değil, aynı zamanda dijital teknolojiler aracılığıyla mekânın, zamanın ve benliğin sürekli olarak yeniden müzakere edildiği bir kimlik inşası sürecini oluşturmaktadır (İli, 2023). Gelecekte, akıllı şehir teknolojileri ve Nesnelerin İnterneti (IoT) uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, fiziksel ve dijital mekânın bütünleşmesi daha da derinleşecek ve rekreasyonel alanlar ile çalışma ortamları arasındaki ayrım tamamen ortadan kalkacaktır (Baran ve Karaca, 2023).

5. Zamanın Yeniden Kurgulanması

Zaman, sosyal bilimler literatüründe yalnızca kronometrik bir ölçü birimi değil, toplumsal ilişkilerin, üretim süreçlerinin ve bireysel kimlik inşasının merkezinde yer alan kurumsal bir yapı olarak ele alınmaktadır. Moderniteden postmoderniteye geçiş sürecinde zaman algısı; katı, doğrusal ve disipline edilmiş bir yapıdan; akışkan, parçalanmış ve bireyselleşmiş bir forma evrildiği görülmektedir. Bu dönüşümün sosyolojik temelleri, Thompson'un endüstriyel kapitalizmde zaman disiplini üzerine yaptığı klasik çalışmalarla açıklanabilir. Thompson, sanayi toplumuyla birlikte çalışma düzeninin mekanik saatlere bağlandığını ve bu katı ritimlerin bireyler üzerinde sürekli bir baskı yarattığını savunmuştur (Thompson, 1967; Erkasap, 2025). Ancak günümüzde post-Fordist üretim ilişkileri ve dijital teknolojilerin yükselişi, zamanın bu mekanik sınırlarını eriterek bireyin kendi zamanını yönettiği özerklik iddialarını ön plana çıkarmıştır. Zaman-mekân sıkışması kavramı, bu sürecin teknolojik hızla nasıl derinleştiğini ortaya koymaktadır. Bilişim teknolojileri; mesafeleri kısaltırken, zamanı da yoğunlaştırarak bireyin her an ulaşılabilir olduğu yeni bir baskı rejimi ortaya çıkarmıştır (Harvey, 1999; Deniz, 2019). Sosyal hızlanma teorisi ise modern toplumun artan temposu karşısında bireylerin hayatlarını anlamlandırma çabasını ele alarak, dijital göçebelik gibi pratiklerin bu hıza karşı geliştirilen bir rezonans arayışı olduğunu vurgulamaktadır (Rosa, 2013; Erkasap, 2025).

5.1. Esnek Çalışma ve Zaman Yönetimi

Modern çalışma rejimlerinden post-Fordist esnek üretim modellerine geçiş, bireylerin zaman yönetimi pratiklerinde paradigmatik bir dönüşüme yol açmaktadır. Geleneksel mesai anlayışı yerini, mekân ve zaman bağımsızlığına dayanan esnek çalışma modellerine bırakmıştır. Bu modelde iş, ne yapıldığına daha çok, nerede ve ne zaman yapıldığına daha az vurgu yapılarak tanımlandığında, belirli bir fiziksel ofis ve mesai saatine kısıtlanma düşüncesinden uzaklaşmaktadır (Hafermalz ve Riemer, 2016; Erkasap ve Varışlı, 2024). Özellikle dijital göçebelik ve platform ekonomisi bağlamında zaman, artık işveren tarafından dikte edilen bir sınırlama değil, birey tarafından yönetilmesi gereken akışkan bir kaynak haline gelmiştir. Thompson'un ifade ettiği mekanik saat disiplininin yerini, bireyin kendi performansını ölçtüğü ve denetlediği öz-yönetim süreçleri almaktadır (Thompson, 1967; Erkasap, 2025). Bu durum, kendilik teknolojileri ve biyo-iktidar kavramları çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyin kendi üzerinde bir iktidar mekanizması kurarak üretkenliğini kapitalist taleplere uygun şekilde artırmasını temsil etmektedir (Foucault, 2015; Erkasap, 2025).

Dijitalleşme ve uzaktan çalışma pratikleri, zamanın bireyselleşmesini ve parçalanmasını hızlandırmıştır. Bireyler, Google Takvim, Todoist ve Pomodoro gibi dijital araçlar aracılığıyla zamanlarını mikro düzeyde planlamakta ve görevlerini önceliklendirmektedir (Ahlberg, 2021; Erkasap, 2025). Ancak bu teknolojik özerklik, beraberinde ciddi paradoksları da getirmektedir. Özgürlük tuzağı olarak nitelendirilen bu durum, bireylerin iş ve boş zaman sınırlarını korumak için kendilerine ofis ortamından daha sert bir disiplin uygulamaları gerektiğini göstermektedir (Cook,

2020; Bozdoğan ve Özuz Dağdelen, 2022). Sürekli çevrimiçi olma kültürü nedeniyle bireyler, farklı zaman dilimlerindeki müşteri ve ekiplerle uyumlu olabilmek için uykularından ve sosyal zamanlarından ödün vermekte, bu da zamanın yoğunlaşmasına ve dijital strese yol açmaktadır (Harvey, 1999; Aydınlı ve Erkasap, 2023). Sonuç olarak, esnek çalışma modelleri bireye zamansal bir hareketlilik sağlasa da, bu hareketlilik neoliberal sistemin esnekleşen talepleriyle bireyin öz-denetim kapasitesi arasında sürekli bir müzakere gerektirmektedir (Nash vd., 2018; Erkasap, 2025).

5.2. İş-Boş Zaman Entegrasyonu

Zamanın yeniden kurgulanması sürecinde en radikal değişim, iş ve boş zaman arasındaki sınırların silikleşmesi ve bu iki alanın bütünleşik bir yaşam tarzına dönüşmesidir. Geleneksel sosyolojik yaklaşımlar çalışma ve boş zamanı zıt kutuplar olarak ele alırken; dijital göçebelik literatürü, bu ikiliğin akışkan modernlik içerisinde eridiğini savunmaktadır (Bauman, 2000; Bozdoğan ve Özuz Dağdelen, 2022). İş-yaşam belirsizliği olarak tanımlanan bu süreçte, bireyler tatil destinasyonlarını birer ofise, iş molalarını ise rekreasyonel aktivitelere dönüştürmektedir. Dijital göçebeliğin doğasında holistik bir özgürlük arayışının yattığını belirterek; bu bireyler için işin empoze edilen bir zorunluluktan ziyade, bir boş zaman aktivitesi gibi keyif verici ve tatmin edici bir rekreasyonel faaliyete evrildiğini vurgulamaktadır (Reichenberger, 2018; Yılmaz ve Güzel Gürbüz, 2023). Bu idealize edilmiş vizyonda, birey özerklik ve yetkinlik ihtiyaçlarını mobil yaşam tarzı üzerinden tatmin etmeyi hedeflemektedir (Deci ve Ryan, 2008; Akın, 2021).

İş-boş zaman entegrasyonu, sınır kuramı ve rol kuramı çerçevesinde karşılaştırmalı olarak analiz edilmesi gerekmektedir. Sınır Kuramı, bireylerin iş ve özel yaşam rolleri arasında fiziksel, zamansal ve psikolojik sınırlar inşa etme biçimlerine odaklanırken; dijital göçebeler bu sınırları bütünleştirme eğilimi göstermektedir (Cook, 2023; Erkasap, 2025). Rol Kuramı bağlamında ise, bireyin çalışan, gezgin ve sosyal özne rolleri arasındaki geçişler o kadar hızlı gerçekleşmektedir ki, bu durum rol çatışmalarına ve zamansal yorgunluğa neden olabilmektedir (İli ve Büyükbaykal, 2023). Çalışma ve tatil sentezi uygulamaları, bu entegrasyonun en somut örneğidir; bireyler gün doğumunda spor yapıp, öğlen yoğun bir çalışma temposuna girmekte, akşamüstü ise bulunduğu bölgenin kültürel olanaklarından yararlanmaktadır (Wells vd., 2023; Erkasap, 2025). Ancak bu akışkanlık, ciddi boş zaman kavramında olduğu gibi, boş zamanın da bir kariyer disipliniyle ve üretim odaklı bir mantıkla tüketilmesine yol açarak, rekreasyonun özgün yenilenme işlevini zedeleyebilmektedir (Stebbins, 2015; Bozdoğan ve Özuz Dağdelen, 2022).

Psikososyal açıdan bakıldığında, zamanın bu şekilde yeniden kurgulanması bireysel yaşam doyumu üzerinde çift yönlü etkiler yaratmaktadır. Bir yandan zaman ve mekân üzerindeki kontrol hissi bireyin genel refahını ve motivasyonunu artırırken; diğer yandan her an erişilebilir olma zorunluluğu, sosyal izolasyon ve yalnız birlikte olma durumu gibi sorunları beraberinde getirmektedir (Turkle, 2011; Mancinelli, 2020). Eşiksellik kuramı, dijital göçebelerin bu durumunu geleneksel yapılar arasındaki bir geçiş aşaması olarak tanımlamaktadırlar. Göçebeler, bu liminal alan içinde kimliklerini sürekli yeniden inşa ederken, zamanı da kendi arzularına göre

esnetmektedirler (Turner, 2018; Erkasap, 2025). Sonuç olarak zamanın yeniden kurgulanması, sadece dijital araçların kullanımıyla sınırlı bir teknik mesele değil; bireyin öznelliğini neoliberal çalışma rejimleri ve kişisel özgürlük idealleri arasında nasıl konumlandırdığına dair derin bir sosyolojik dönüşümü kapsamaktadır. (Hart ve Negri, 2003; Erkasap, 2025). Gelecekte, çevrimdışı kalma hakkı gibi yasal düzenlemelerin ve yavaş hareketlilik gibi eğilimlerin yaygınlaşmasıyla, zamanın daha dengeli ve insan odaklı bir kurgusuna yönelik tartışmaların rekreasyon ve çalışma literatürünün merkezinde kalmaya devam edeceği öngörülmektedir (Kahraman, 2025).

6. Deneyim Ekonomisi ve Rekreasyon

Modern ekonomik sistemler, sanayi toplumunun meta ve ürün odaklı yapısından hizmet sektörüne, günümüzde ise bireyin duygusal ve zihinsel dünyasına hitap eden deneyim odaklı bir yapıya evrilmektedir. Bu dönüşüm süreci, sosyal bilimler literatüründe tüketim pratiklerinin yalnızca fiziksel ihtiyaçları karşılama amacından koparak, sembolik anlamlar ve kişisel tatmin arayışına yönelmesiyle açıklanmaktadır. Rekreasyon olgusu da bu süreçte pasif bir serbest zaman değerlendirme etkinliği olmaktan çıkarak, bireyin kendi kimliğini inşa ettiği, sosyal statüsünü pekiştirdiği ve bütünsel bir yaşam tasarımı gerçekleştirdiği stratejik bir deneyim alanı haline gelmiştir. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişim, bu deneyimlerin mekânsal ve zamansal sınırlarını ortadan kaldırarak; rekreasyonu her an ve her yerde erişilebilir, paylaşılabilir ve dijital olarak temsil edilebilir bir forma dönüştürmüştür (Wells vd., 2023). Bu bağlamda deneyim ekonomisi, rekreasyonel faaliyetlerin hem ekonomik bir değer hem de sosyokültürel bir anlam üretim merkezi olarak yeniden tanımlanmasını zorunlu kılmaktadır.

6.1. Deneyim Odaklı Tüketim

Deneyim ekonomisi kavramı, teorik temellerini Joseph Pine ve James Gilmore tarafından 1998 yılında ortaya atılan yaklaşımdan almaktadır. Literatüre göre ekonominin evrimi; ham madde , ürün, hizmet ve son aşamada deneyim basamaklarından oluşmaktadır. Deneyimler, ürün ve hizmetlerin ötesinde, bireyin kişisel düzeyde dahil olduğu, zihninde kalıcı izler bırakan ve duygusal bir etkileşim yaratan özgün ekonomik sunular olarak ifade edilmektedir (Pine ve Gilmore, 2012). Literatürde deneyim; estetik, eğlence, eğitim ve kaçış olmak üzere dört temel boyut üzerinden kavramsallaştırılmaktadır. Rekreasyonel faaliyetler, bu boyutların her birini içermesi nedeniyle deneyim ekonomisinin en görünür uygulama alanlarından biri olarak görlmektedir. Tüketim deneyiminin estetik kriterler, hazcı tepkiler ve sembolik anlamlardan oluşan öznel durumlardan meydana gelmekte, tüketimin rasyonel bir fayda arayışından ziyade duygusal bir macera olduğunu vurgulanmaktadır (Holbrook ve Hirschman, 1982'den akt. Saklı, 2024).

Tüketim toplumundan deneyim toplumuna geçiş süreci, postmodernizmin bireyselleşme ve haz (hedonizm) vurgusuyla yakından ilişkilidir. Postmodern birey için bir malın kullanım değeri, onun sağladığı deneyimsel ve sembolik değerin gerisinde kalmaktadır. Modern bireyin özgünlük ve özgürlük arayışının bir sonucu olarak serbest zamanın, kişinin kendini ifade edebileceği akışkan bir alan haline geldiğini belirtilmektedir (Blackshaw, 2010). Bu süreçte rekreasyonel tüketim, bireyin

hayatına anlam katan, onu sıradan rutinden koparan ve kişisel dönüşüm sağlayan bir eşik işlevi görmektedir (Turner, 2018). Özellikle dijital göçebelik gibi mobil yaşam tarzları, bu deneyim odaklı tüketimin en somut örneğidir; bu bireyler mülkiyet edinmek yerine (ev, araba gibi) dünyayı keşfetmeyi, farklı kültürlerle etkileşime girmeyi ve her yerden çalışma özgürlüğünü tüketmektedirler (Akın, 2021; Lee vd., 2019).

Dijitalleşme, deneyim ekonomisinin kapsamını ve derinliğini radikal bir biçimde artırmaktadır. Sosyal medya platformları, mobil uygulamalar ve dijital platformlar; rekreasyonel deneyimlerin üretildiği, pazarlandığı ve tüketildiği yeni medya sahneleri olarak işlev görmektedir (İli ve Büyükbaykal, 2023). Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri, fiziksel olarak ulaşılamayan mekânları deneyimlenebilir kılmış; rekreasyonu hipergerçeklik içinde yeniden üretilmektedir (Stefán vd., 2025). Günümüzde deneyimin gerçekliğinden ziyade, onun sembolik karşılığı ve bireyde yarattığı imaj ön plana çıkmaktadır. Dijital turizm uygulamaları ve çevrimiçi rekreasyonel topluluklar, bireylere fiziksel mekân kısıtlaması olmaksızın akış deneyimi yaşama imkânı tanımaktadır (Demirel vd., 2025; Yenisoy, 2024). Bu durum, rekreasyonun yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda teknoloji aracılı bir anlam inşası süreci olduğunu doğrulamaktadır.

6.2. Rekreasyonel Deneyimin Sosyal Boyutu

Rekreasyonel deneyimlerin sosyal boyutu; toplumsal etkileşim, kültürel sermaye üretimi ve sosyal ağların inşası ekseninde şekillenmektedir. Bourdieu (2016) tarafından geliştirilen kültürel sermaye yaklaşımı çerçevesinde incelendiğinde, bireyin katıldığı rekreasyonel faaliyetler (sörf, yoga, trekking, sanat festivalleri vb.) onun sosyal konumunu ve kimliğini belirleyen birer ayrım aracı olarak görülmektedir. Bireyler, bu faaliyetler aracılığıyla belirli bir sosyal gruba ait olduklarını kanıtlarken, aynı zamanda sahip oldukları kültürel birikimi dijital ve fiziksel ortamlarda sergilemektedirler (Yılmaz ve Güzel Gürbüz, 2023). Dijitalleşme ile birlikte bu sergileme eylemi, görünürlük ekonomisi üzerinden yeni bir boyut kazanmıştır. Sosyal medya platformlarında paylaşılan her rekreasyonel deneyim, bireyin dijital kimliğini pekiştirmekte ve ona sosyal sermaye sağlamaktadır (İli, 2023).

Tüketim, boş zaman ve sosyal statü arasındaki ilişkiyi açıklayan bir diğer kuramsal temel ise Veblen'in gösterişçi tüketim teorisidir. Veblen'e göre bireyler, üst sınıfların tüketim kalıplarını taklit ederek toplum içindeki statülerini yükseltmeye çalışmaktadırlar (Rojek, 1997; Bozdoğan ve Özuz Dağdelen, 2022). Günümüzde bu durum, rekreasyonel deneyimlerin paylaşılabilirliği ve izlenebilirliği üzerinden gerçekleşmektedir. Bireyin sosyal medya üzerinden seyahatlerini, hobilerini ve rekreasyonel başarılarını temsil etmesi, postmodern dünyada saygınlık kazanmanın bir yöntemi haline gelmiştir (Bonneau vd., 2023). Ancak bu süreç, rekreasyonun içsel tatmin ve yenilenme amacından koparak, dışsal bir onay ve rekabet mekanizmasına dönüşmesi riskini de barındırmaktadır. Nash'in piramidine göre bu tür başkaları için yapılan serbest zaman etkinlikleri, bireyin gerçek anlamda yenilenmesini engelleyebilir (Satılmış, 2025).

Rekreasyonel faaliyetlerin bireysel iyi oluş, aidiyet ve sosyal kimlik üzerindeki etkileri ise pozitif psikoloji perspektifiyle ele alınmaktadır. Öz-Belirleme Kuramı bağlamında rekreasyon; özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını tatmin eden temel bir mecra konumundadır (Deci ve Ryan, 2008). Ortak çalışma alanları ve paylaşımlı yaşam alanları gibi dijital göçebelerin yoğun olarak kullandığı mekânlar, bireylere fiziksel olarak yalnız olsalar dahi dijital topluluklar üzerinden bir aidiyet hissi sağlamaktadır (Chevtaeva ve Denizci-Guillet, 2021). Sosyal ağlar aracılığıyla kurulan bu zayıf bağlar, bilgi transferi ve sosyal destek mekanizmalarını harekete geçirerek bireyin yaşam doyumunu artırmaktadır (Yılmaz ve Güzel Gürbüz, 2023). Bu bağlamda rekreasyonel deneyimler, yalnızca bireysel bir haz alanı değil; aynı zamanda toplumsal dayanışmanın ve kolektif kimliklerin üretildiği dinamik bir ekosistemdir.

Sonuç olarak deneyim ekonomisi ve rekreasyon ilişkisi; Pine ve Gilmore'un ekonomik sunu yaklaşımı, Bourdieu'nun kültürel sermayesi ve Veblen'in gösterişçi tüketimi arasında salınan çok boyutlu bir yapıyı temsil etmektedir. Dijitalleşme, rekreasyonu bireyin kimlik arayışıyla bütünleşen, sembolik ve akışkan bir deneyim haline getirmiştir. Gelecekte, yapay zekâ ve kişiselleştirilmiş veri analitiği ile rekreasyonel deneyimlerin daha da bireyselleşeceği ve deneyim tasarımı kavramının turizm ve serbest zaman endüstrisinin merkezinde yer alacağı öngörülmektedir (Baran ve Karaca, 2023; Yenisoy, 2024). Rekreasyon artık yalnızca çalışmaya bir ara vermek değil; anlamın, statünün ve bireysel özgürlüğün yeniden üretildiği vazgeçilmez bir toplumsal alandır.

7. SONUÇ

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmelerin hız kazanması, çalışma yaşamının dijitalleşmesi ve küresel mobilite olanaklarının genişlemesi, bireylerin yaşam biçimlerinde köklü dönüşümler meydana getirmektedir. Bu dönüşümün en görünür örneklerinden biri olan dijital göçebelik, geleneksel çalışma anlayışının sınırlarını aşarak mekân, zaman ve deneyim ilişkilerini yeniden şekillendiren yeni bir yaşam modeli olarak ortaya çıkmaktadır. Çalışma kapsamında yapılan değerlendirmeler, dijital göçebeliğin yalnızca teknolojik bir çalışma biçimi olmadığını; aynı zamanda bireylerin rekreasyonel tercihlerini, sosyal ilişkilerini, mekân algılarını ve yaşam deneyimlerini dönüştüren çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında, dijital göçebeliğin temelinde özgürlük, özerklik, hareketlilik ve esneklik arayışının bulunduğunu ortaya koymaktadır. Dijital göçebeler, geleneksel ofis düzeninin ve sabit çalışma saatlerinin sınırlarından uzaklaşarak çalışma yaşamlarını kendi tercihleri doğrultusunda şekillendirmektedir. Bu durum bireylere farklı kültürleri deneyimleme, yaşam kalitesini artırma ve çalışma ile seyahati bütünleştirme fırsatı sunmaktadır. Ancak söz konusu özgürlük anlayışı aynı zamanda iş güvencesizliği, sosyal güvenlik eksikliği, yalnızlık ve sürekli erişilebilir olma baskısı gibi önemli riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle dijital göçebelik, bireysel özgürlük ile yapısal belirsizlikler arasında şekillenen karmaşık bir yaşam pratiği olarak değerlendirilmektedir.

Çalışmada rekreasyonun dijitalleşme süreci de ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır. Geleneksel rekreasyon anlayışının fiziksel mekânlara dayalı yapısı, dijital teknolojilerin etkisiyle daha akışkan, erişilebilir ve bireyselleşmiş bir forma dönüşmektedir. Dijital platformlar, sanal topluluklar, çevrimiçi oyunlar, artırılmış gerçeklik uygulamaları ve sosyal medya ağları bireylerin rekreatif deneyimlerini yeniden tanımlamaktadır. Böylece rekreasyon yalnızca boş zamanın değerlendirilmesine yönelik bir etkinlik olmaktan çıkarak, bireyin deneyim ürettiği, kimliğini ifade ettiği ve sosyal ilişkilerini yeniden yapılandırdığı dinamik bir süreç haline gelmektedir.

Mekânın dönüşümüne ilişkin değerlendirmeler, dijitalleşmenin fiziksel mekânın geleneksel belirleyiciliğini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Dijital göçebeler açısından mekân artık yalnızca yaşanılan veya çalışılan bir yer değil; sürekli yeniden üretilen, deneyimlenen ve anlamlandırılan bir ağ yapısına dönüşmektedir. Ortak çalışma alanları, dijital platformlar ve hibrit mekânlar bireylerin hem üretim hem de rekreasyon faaliyetlerini aynı ortamda gerçekleştirebildikleri yeni yaşam alanları oluşturmaktadır. Bu durum, mekânsızlaşma ve çoklu mekân deneyimi gibi kavramların günümüz yaşam pratiklerini anlamada önemli açıklayıcı araçlar olduğunu göstermektedir.

Benzer biçimde zaman kavramı da dijitalleşme süreciyle yeniden kurgulanmaktadır. Geleneksel çalışma düzeninin katı zaman anlayışı yerini daha esnek ve bireyselleştirilmiş zaman yönetimi pratiklerine bırakmaktadır. Bununla birlikte iş ve boş zaman arasındaki sınırların belirsizleşmesi, bireylerin yaşamlarını daha özgür biçimde düzenlemelerine olanak tanırken aynı zamanda zamansal yoğunlaşma, dijital yorgunluk ve sürekli çevrimiçi olma baskısı gibi sorunları da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla zamanın yeniden kurgulanması, bireysel özerklik ile dijital çağın yeni yükümlülükleri arasında şekillenen karmaşık bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır.

Deneyim ekonomisi perspektifinden değerlendirildiğinde ise dijital göçebelik ve rekreasyon ilişkisi, bireylerin maddi tüketimden çok deneyim temelli tüketim biçimlerine yöneldiğini göstermektedir. Çalışma, seyahat, kültürel etkileşim ve rekreasyonel faaliyetler giderek daha fazla bütünleşmekte; bireyler yaşamlarını deneyim üretimi ve deneyim paylaşımı üzerine inşa etmektedir. Bu durum rekreasyonun ekonomik, sosyal ve kültürel önemini artırırken aynı zamanda bireysel kimlik oluşumu ve sosyal görünürlük süreçleriyle olan ilişkisini de güçlendirmektedir.

Sonuç olarak dijital göçebelik ve rekreasyon arasındaki etkileşim, günümüz toplumunda mekânın, zamanın ve deneyimin yeniden tanımlandığı yeni yaşam biçimlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Dijital teknolojilerin sağladığı olanaklar bireylere daha esnek ve hareketli yaşam modelleri sunarken, bu dönüşümün beraberinde getirdiği sosyal, ekonomik ve psikolojik sonuçların da dikkate alınması gerekmektedir. Bu nedenle gelecekte dijital göçebelik ve rekreasyon alanında yapılacak çalışmaların, teknolojik gelişmeler ile bireysel ve toplumsal etkiler arasındaki ilişkiyi çok boyutlu bir perspektifle ele alması önem taşımaktadır. Böylece dijital çağın şekillendirdiği yeni yaşam pratiklerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılması ve sürdürülebilir politikalar geliştirilmesi mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

Ahlberg, E. (2021). The development of the digital nomad during the course of the pandemic: The digital nomad workforce, a study looking into the power of digital tools allowing people to work remotely (Yüksek lisans tezi). Malmö Üniversitesi.

Akçakese, A. ve Demirel, M. (2025). Recreational awareness prevents digital game addiction associated with social exclusion in adolescents. World Leisure Journal, 67(1), 54-73.

Akın, M. Ş. (2021). Dijital göçebelik: Deneyim ve özgürlük. Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 21(1), 41-52.

Aksu, H. S. ve Kaya, A. (2025). Sessiz rekreasyon: Kuramsal tartışmalar ve yerel uygulamalar. Ö. Yayla (Ed.), Turizmin çok boyutlu yapısı: Kuramsal ve ampirik incelemeler içinde (ss. 102-116). Konya: Çizgi Kitabevi.

Aroles, J., Bonneau, C., & Bhankaraully, S. (2023). Conceptualising 'meta-work'in the context of continuous, global mobility: The case of digital nomadism. Work, Employment and Society, 37(5), 1261-1278.

Arslan, E. (2024). From tourists to nomads: Unveiling the transformative potential of digital nomads in travel and tourism. Worldwide Hospitality and Tourism Themes, 16(3), 269-281.

Aydınlı, A. ve Erkasap, A. (2023). The mediating role of work-life balance in the effect of digital transformation on job stress in the banking sector. International Journal of Arts ve Social Studies, 6(11), 264-284.

Bahadır, M. (2016). Antikçağ'dan günümüze boş zaman üzerine bir değerlendirme. ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(2), 103-116.

Baran, Z. and Karaca, Ş. (2023). Virtual recreation applications analyzing digital tourism from the perspective of smart cities. Journal of Turkish Studies, 18(2), 413-424. https://doi.org/10.7827/turkishstudies.69089

Bauman, Z. (2000). Küreselleşme: Toplumsal sonuçları, (A. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bauman, Z. (2002). Akışkan modernite (S. Kesikoğlu, Çev.). İstanbul: Can Yayınları.

Blackshaw, T. (2010). Leisure. London: Routledge.

Bonneau, C., Aroles, J. ve Estagnasié, C. (2023). Romanticisation and monetisation of the digital nomad lifestyle: The role played by online narratives in shaping professional identity work. Organization, 30(1), 65-88.

Bourdieu, P. (2016). Sosyoloji meseleleri (F. Öztürk vd., Çev.). Ankara: Heretik Yayınları.

Bozdoğan, M. ve Özuz Dağdelen, E. (2022). Seyahat, çalışma ve boş zamanın kesişiminde yeni bir grup: Dijital göçebeler. İnsan Hareketliliği Uluslararası Dergisi, 2(2), 270-297.

Castells, M. (2013). Ağ toplumunun yükselişi, (3. Baskı). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Chevtaeva, E., ve Denizci-Guillet, B. (2021). Digital nomads' lifestyles and coworkation. Journal of Destination Marketing & Management, 21, 100633.

Cohen, S. A., Duncan, T., ve Thulemark, M. (2015). Lifestyle mobilities: The crossroads of travel, leisure and migration. Mobilities, 10(1), 155-172.

Cook, D. (2020). The freedom trap: Digital nomads and the use of disciplining practices to manage work/leisure boundaries. Information Technology & Tourism, 22(3), 355-390.

Cook, D. (2023). What is a digital nomad? Definition and taxonomy in the era of mainstream remote work. World Leisure Journal, 65(2), 256-275.

Coşkun, K. (2024). Turizmde Dijital Göçebeler. A. Uyrun, Y. Ceylan, & K. Coşkun içinde, Digitalisation in Tourism and E-Tourism Marketing Strategies, 153-165.

Couldry, N., ve Mejias, U. A. (2019). The costs of connection: How data is colonizing human life and appropriating it for capitalism. Stanford University Press.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology, 49(3), 182-185.

Demirel, M., Bayrak, A. ve Kaya, A. (2025). Serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), 168-179.

Deniz, A. K. (2019). Dijital çağın hedonist çalışanları: Dijital göçebeler. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (5), 101-113.

Düzgün, E., ve Akın, A. (2022). Yeni bir turist tipolojisi önerisi: Dijital göçebelik. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(2), 596-612.

Erkasap, A. (2025). Yeni bir işgücü ve yeni bir yaşam tarzı olarak dijital göçebelik (Doktora tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Erkasap, A. ve Varışlı, B. (2024). Dijital göçebelik: Sosyolojik bir perspektif. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(Özel Sayı), 204-221.

Eşici, H., Şehitoğlu, Y., Ayaz, A., ve Karaman, M. A. (2024). Work-life balance of white-collar remote workers in a technopark in Turkey. Population and Economics, 8(3), 1–16.

Foucault, M. (2015). Biyopolitikanın doğuşu: College de France dersleri 1978-1979, (A. Tayla, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Fuchs, C. (2014). Digital labour and Karl Marx. Routledge.

Giddens, A. (2010). Modernite ve bireysel kimlik: Geç modern çağda benlik ve toplum, (Ü. Tatlıcan, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.

Graham, M., Hjorth, I., ve Lehdonvirta, V. (2017). Digital labor and development: Impacts of global digital labor platforms and the gig economy on worker livelihoods. Digit Econ Glob Margins, 23(2), 135-162.

Hannonen, O. (2020). In search of a digital nomad: Defining the phenomenon. Information Technology & Tourism, 22(3), 335-353.

Harvey, D. (1999). Postmodernliğin durumu (S. Savran, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.

Hemingway, J. L. (1996). Leisure and civility: Reflection on a lost connection. Leisure Sciences, 18(3), 255-268.

Hermann, I., ve Paris, C. M. (2020). Digital nomadism: The nexus of remote working and travel mobility. Information Technology & Tourism, 22(3), 329-334.

Ilgaz, E. (2025). Dijital Göçebelik: Kentten Kırsala Dönüşte Yeni Medyanın Etkisi. Veche, 4(2), 52-62.

İlhan, Ö. A. (2023). Uluslararası hareketlilikte yeni bir eğilim: Dijital göçebeler. A. U. Aydınoğlu vd. (Ed.), Bir disiplin olarak kimlik inşası, içinde (ss. 12-29). Konya: NEÜ Yayınları.

İli, B. (2023). Yeni medya çağında dijital göçebelik: 21. Yüzyılın gezginleri üzerine bir inceleme (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

İli, B., ve Büyükbaykal, G. N. (2023). Yeni medya çağında dijital göçebelik: 21. Yüzyılın gezginleri üzerine bir inceleme. Akdeniz İletişim Dergisi, (41), 70-93.

Kahraman, H. S. (2025). Dijital göçebelik ve devlet: Kamu politikalarının yeni yaşam biçimine uyumu üzerine bir inceleme. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Ermenek Akademi Dergisi, 2(1), 1-15.

Kaya, A. ve Aksu, H. S. (2025). Sessiz rekreasyon: Kuramsal tartışmalar ve yerel uygulamalar. Ö. Yayla (Ed.), Turizmin çok boyutlu yapısı: Kuramsal ve ampirik incelemeler, içinde (102-116). Konya: Çizgi Kitabevi.

Keskin, E., ve Baydan, E. (2026). Dijital göçebelik ve küresel işgücü hareketliliği. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 17(49), 145-166.

Kocaman, S. (2021). Nomadlist'de dijital göçebeler tarafından 2020'de en fazla tercih edilen destinasyonların destinasyon seçim kriterlerine göre kümelendirilmesi. Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 5(2), 799-815.

Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. International Journal of Sport Culture and Science, 2(Special Issue 2), 211-223.

Korkutata, A. ve Güven, E. Ö. (2022). Motivasyon iletişim sağlık boyutlarıyla rekreasyon. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Lee, A., Toombs, A. L., Erickson, I., Nemer, D., Ho, Y., Jo, E. ve Guo, Z. (2019). The social infrastructure of co-spaces: Home, work, and sociable places for digital nomads. ACM on Human-Computer Interaction, 3, 1-23.

Lefebvre, H. (2014). Mekânın üretimi, (I. Ergüden, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık.

Makimoto, T., ve Manners, D. (1997). Digital nomad. Chichester: Wiley.

Mancinelli, F. (2020). Digital nomads: Freedom, responsibility and the neoliberal order. Information Technology & Tourism, 22(3), 417-437.

Milošević, J. (2020). Digital nomads: A cultural view (Doktora tezi). University of Rijeka, Rijeka.

Müller, A. (2016). The digital nomad: Buzzword or research category? Transnational Social Review, 6, 344-348.

Nash, C., Jarrahi, M. H. ve Sutherland, W. (2021). Nomadic work and location independence: The role of space in shaping the work of digital nomads. Human Behavior and Emerging Technologies, 3(2), 271-282.

Orel, M. (2019). Coworking environments and digital nomadism: Balancing work and leisure whilst on the move. World Leisure Journal, 61(3), 215-227.

Öztaş, G. Z. (2026). Dijital göçebelerin destinasyon seçimi: Kümeleme tabanlı çok kriterli karar verme yaklaşımı. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (73), 214-240.

Pine, B. J. ve Gilmore, J. H. (2012). Deneyim ekonomisi. İstanbul: Optimist Yayınları.

Reichenberger, I. (2018). Digital nomads – a quest for holistic freedom in work and leisure. Annals of Leisure Research, 21(3), 364-380.

Rojek, C. (1997). Veblen, leisure and human needs. Leisure Studies, 16(1), 1-15.

Rosa, H. (2013). Social acceleration: A new theory of modernity. New York: Columbia University Press.

Saklı, BA (2024). Türkiye'deki Michelin yeşil yıldızlı restoranların değerlendirilmesi: Neolokal örneğinde sürdürülebilirlik ve yaratıcılık. Disiplinlerarası akademik turizm dergisi , (Özel Sayı 2 - Turizmde Sürdürülebilirlik, İnovasyon ve Değişen Dinamikler: Yerelden Küresele), 45-57.

Sanul, G. (2022). Digital nomadism and global mobility: Challenges and suggestions for international migration policies. International Migration, 60(6), 272-275.

Satılmış, S. E. (2025). Dijital oyun bağımlılığı sıkılma ve intihar riski. M. Esentaş Deveci ve P. Güzel Gürbüz (Ed.), Rekreasyon bilimi ve sporun yeni yönelimleri, içinde (ss. 215-234). Ankara: Serüven Yayınevi.

Sheller, M. ve Urry, J. (2004). Tourism mobilities: Places to play, places in play. London: Routledge.

Stebbins, R. A. (2015). Serious leisure: A perspective for our time, (Paperback ed.). New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

Stefán, F., Ciesielski, M., Weber, A., Gotlib, D. ve Taczanowska, K. (2025). Understanding generational differences in digital skills and recreational behaviour. Scientific Reports, 15(1), 17887.

Taşdelen, H. (2023). Dijital göçebeler perspektifinden Türkiye imaj algısına yönelik nitel bir çalışma. Selçuk İletişim Dergisi, 16(2), 293-322.

Thompson, B. Y. (2019). The digital nomad lifestyle: (Remote) work/leisure balance, privilege, and constructed community. International Journal of the Sociology of Leisure, 2(1-2), 27-42.

Thompson, E. P. (1967). Time, work-discipline, and industrial capitalism. Past & Present, 38, 56-97.

Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management. London: Routledge.

Turkle, S. (2011). Yalnız birlikte: Neden daha çok bağlantı kurdukça daha az iletişim kuruyoruz? (Z. Gültekin, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Turner, V. (2018). Ritüeller: Yapı ve Anti-Yapı, (N. Küçük, Çev.). İstanbul: İthaki Yayınları.

Tükenmez, K., Yıldız, K., Güzel Gürbüz, P. ve Özkavak, A. (2024). 20. yüzyıldan günümüze rekreasyon yönetimi: Bibliyometrik bir analiz. Sportive, 7(2), 38-56.

Türkan, O. ve Arslan, H. M. (2025). Göçebe günlükleri: Dijital gezginlerin deneyimlerinin dokusu. Sosyologca, (30), 79-92.

Uygur, A. ve Sevin, H. D. (2025). Sosyolojik bakış açısı ile boş zaman rekreasyon ve turizm. Ö. Yayla (Ed.), Turizmin çok boyutlu yapısı: Kuramsal ve ampirik incelemeler içinde (ss. 313-330). Konya: Çizgi Kitabevi.

Wells, M., Ropponen, A. ve Abay Beşikçi, E. (2023). Yeni nesil çalışma modelleri ve rekreasyon. M. Esentaş Deveci ve P. Güzel Gürbüz (Ed.), Rekreasyon bilimi ve sporun yeni yönelimleri, içinde (ss. 50-74). Ankara: Serüven Yayınevi.

Yenisoy, C. (2024). Turizm alanyazınında dijital ikiz teknolojilerine yönelik araştırmalar. Ö. Yayla (Ed.), Turizmin çok boyutlu yapısı: Kuramsal ve ampirik incelemeler, içinde (ss. 331-345). Konya: Çizgi Kitabevi.

Yılmaz, O. ve Güzel Gürbüz, P. (2023). Dijital göçebelik ve rekreasyon üzerine bir araştırma. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 82-93.

Yozcu, S. ve Demirkol, Ş. (2019). Göçebe turizmi ve göçebe kültürünün turizm potansiyelinin değerlendirilmesi. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi, 4(1), 62-77.

BÖLÜM 3

TURİZM İŞLETMELERİNDE ÇALIŞANLARIN SANAL KUMAR BAĞIMLILIĞI

Muhammet Yusuf ARSLAN

Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi ABD
muhammedyusuf60@icloud.com
ORCID: 0009-0009-1807-8045

Ercan KARAÇAR

Doç. Dr., Sinop Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü
ekaracar@sinop.edu.tr
ORCID: 0000-0002-1124-9667

1.GİRİŞ

Tarihin ilk sayfalarından itibaren ileri görüşlü olan insanların yaşamlarını kolay devam ettirebilmek adına arayışlarda bulunduğu görülmektedir. Bahsi geçen bireyler, toplumun önde gelen alimleri ve bilginleri tarafından ortaya atılan yeniliklere ayak uydurmaya çalışmaktadırlar. Ortaya atılan yeniliklere alışabilen ve kendilerini güncelleyebilen birey, toplum ve kurumlar varlığını devam ettirmektedir. Yeniliklere alışamayan, geri kalanlar ise unutulmaktadır (Doğan ve Baloğlu, 2020; Doğan ve Seçkin, 2025:143). Bir anda yaşanan değişimlere ayak uyduramayan toplum ve kurumların varlığını yitirmesi sonucu birçok alanda boşluklar ortaya çıkmaktadır. Yaşanan gelişmeler sonucunda kültürler, beşerî çevre, doğal yapılar, insanların çalışma ortam ve şartlarına kadar köklü değişimler görülmektedir (Sclotzer, 2015).

Teknolojik gelişimler sadece dijital cihazların gelişmelere uydurulması ile yeterli kalmamaktadır. Gelişmelere ayak uydurmak, devamlılık sağlayabilmek adına üretimi, tüketimi, yönetim organlarını, sunulan hizmet ve malı geliştirmek anlamına gelmektedir (Fitzgerald ve Ark., 2014; Vial, 2019). Dijitalleşmenin yaygınlaşma çağına bakıldığında, 1990'lı yılların sonuna doğru internet kullanımının çoğalması ve teknolojik aletlerin artması sonucu bilgiler hızla yayılmaya, insanlar teknolojiyle yaşamaya başlamaktadır. Bu sayede bireyler hayatlarını kolaylaştırmanın yollarını aramaktadırlar (Vial, 2019).

İlk çıktığı zamanlarda sadece insanların belirli bilgilere ulaşmasına olanak sağlayan teknolojiler zaman geçtikçe insanların işlerini daha kolay hale getirmektedir. Kurumlar ve toplumlar devamlılıklarını sağlayabilmek adına kendilerini tamamen teknolojiye göre düzenlemeye başlamaktadır. Yönetimler anlayışlarını teknolojik değişim ve gelişimlere göre değiştirmektedir.

Teknoloji yalnızca dijital çağın değişimi değil insanların, toplumların ve yönetimlerin değişmesine olanak sağlamaktadır (Mavunda, 2025). Teknolojik gelişmelerin getirdiği birçok olumlu değişim mevcuttur. Ancak bunların yanı sıra olumsuz kullanımlar sonucunda bireyler ve yönetimler açısından tehditler ve olumsuz noktalar doğurabilmektedir.

Teknolojinin ilerlemesi sonucu bireylerin emek gösterdikleri birçok iş kolunun makineleşmesi mümkün olmaktadır. Robotların ve yapay zekâ teknolojilerinin sayesinde gerek ev işlerinde gerekse iş yerlerinde insan gücünden tasarruf etmek mümkündür. Bu durum işverenler için ücretleri azaltmak anlamına gelmektedir. Çalışanlar için ise daha fazla dinlenme zamanı ve iş gücünün azalması anlamına gelmektedir. Ancak bu durum sonucunda bireylerin tekdüzeleşmesi gözlemlenmektedir (Altun, 2020). İş gücü azalan ve boş zamanı artan işçiler kendilerini teknolojinin içine bırakarak bağımlı hale gelebilmektedir. Boş zamanı artan insanlar teknolojiyi olumlu yönde kullanarak kendilerini geliştirebilmektedir. Ancak bunun yanı sıra bahsi geçen teknolojik gelişmeler olumsuz yönlerde kullanılması doğrultusunda bağımlılıklar ortaya çıkabilmektedir.

Teknolojinin gelişmesi sonucunda bireylerin kendilerine ayırabilecekleri vakitlerinde artış görülmektedir. Birey bahsi geçen zamanlarında kendini geliştirmek yerine ölçülü davranmadan belirli konular üzerinde takılı kalırsa bağımlılık sahibi olur. Teknolojinin tüm dünyayı sarması sonucunda bireylerin az efor sarf ederek neredeyse tüm hizmetlere erişimi mümkün kılınmaktadır. Bu doğrultuda birey ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda tüm zamanını teknolojiye ve sanal dünyaya bağımlı kalarak geçirebilmektedir. 2014 yılında 31 ülke katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışma dünya nüfusunun %6'sının sosyal medyaya ve sanal aleme bağımlı olduğunu göstermektedir (Cheng ve Li, 2014).

Sanal dünyaya bağımlı olan bireyler iş saatlerinde azalma, geçim sıkıntısı, zaman geçirme ve eğlence maksadıyla sanal alemde farklı oyunlara başvurmaktadır. Sanal alemde bulunan oyun sitelere hem kolay para kazanma şansı sunması hem de erişilebilirliği sayesinde insanların dikkatini çekmektedir. Ancak bu kolaylıklar beraberinde riski getirmektedir. Gelen bu risk heyecanı doğurmaktadır. Heyecan ve risk bir araya geldiğinde bireyler kayıp yaşasalar dahi devam etmeyi göze alabilmektedir (Potenza ve Ark., 2009). Dijital alemde para kazanma odaklı oyunlara bağımlılık gösteren bireylerin hem psikolojik açıdan zorlandıkları hem de aile ve sosyal çevreleri ile problemler yaşadıkları görülmektedir (Karadavut, 2025).

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Turizm kökeni Latinceye dayanan dönme hareketini ifade eden 'tornus' kelimesinden gelmektedir. Bu kelime zaman içerisinde İngilizlerin kullandığı 'tour' kelimesine yani yola çıkılan yere geri gelmek kaidesi ile yola çıkılan tur anlamına gelmektedir. Bahsi geçen kelimeler zaman içerisinde evrilerek turizm sözcüğünü ortaya çıkarmaktadır (Bayer,1992; Gül ve Ark., 2014:82).

Turizm kavramı içerisinde çok fazla anlam barındıran geniş ölçekli bir kavram olarak ifade edilmektedir. Coğrafyadan coğrafyaya, kültürden kültüre ve tarihin her döneminde turizm kavramı için yapılan farklı tanımlar geniş ölçekli bir kavram olmasını desteklemektedir. Kozak ve Ark., (2014)'e göre turizm kavramını literatürde ilk açıklayan E. Guyer-Feuler (1905)'tir. Bu açıklamada E. Guyer-Feuler turizm kavramından, insanların sürekli hava değişimine ve farklı ortamlara ihtiyaç duyduğundan, doğal çevrede bulunan güzelliklere olan ilgilerinden, ülke ve bölgelerin ekonomilerinin gelişebilmesi için ve ulaşımın rahatlığı sonucu ortaya çıkan modern bir olay olarak tanımlamaktadır. Bireylerin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda hür iradeleri ile veya yaşadıkları hayatın mecburiyetleri doğrultusunda bulundukları çevreden çıkarak yeni yerler ve olaylar keşfetmelerine, sosyalleşme, yeni kültürler tanıma ve ekonomik açıdan alışveriş yaşanmasına turizm denmektedir (UNWTO, 2022).

Bireylerin para kazanma amacı özelinde hareket etmeden, gündelik hayatın veya çalışma hayatının stresini atmak, dinlenmek, eğlenmek ve ilgi alanları doğrultusunda, belirli zamanlar çerçevesinde bulundukları yerlerden ayrılarak başka işletme veya insanların ürettiği mal ve hizmetlerden faydalanma olaylarının tümüne turizm denmektedir (Gökçe, 2016; Kadiroğlu, 2023:5).

Avusturya'nın Graz şehrinde 1884 yılında yapılan bir toplantıya başkanlık eden yazar Josef Stadner, kavram meselelerini ele alarak turizm sektörünü iktisadî bir faaliyet olarak şu şekilde açıklamaktadır (Bernecker, 1956 akt. Toskay, 1989: 21):

"Turizm sektörü bir iktisadi faaliyet olarak yabancıların ziyaretlerinden (yabancı trafiğinden) doğan faydaya yönelmiştir. Bu sektör, ürünü tüketiciye götürmek yerine, tüketiciyi üretim yerine getirmektedir. Tüketici, ulaştırılması mümkün olmayan mallardan yararlanmak istediği için bu yolu katetmektedir. Hava, dağlar, iklim gibi şimdiye kadar yararlanılmayan unsurları turizm endüstrisi iktisadî mallara dönüştürmektedir… Nasıl ihracata yönelik bir ticaret, kendisi için devamlılık gösteren bir sürüm sahası sağlamaya muktedir olduğunda sıhhatli kabul ediliyorsa, aynı şekilde turizm endüstrisinin rasyonel olarak nitelendirilebilmesi, mevcut tüketicileri düşüncesizce sömürme yerine her yıl artan bir kitleyi istikrarlı olarak kendine çekmeyi amaç edinmesi ile mümkündür."

Burada Stadner, turizmi bir terim olarak tanımlamamış; onu kendi görüşüne göre tasvir etmiş, açıklamıştır (Toskay, 1989: 21).

Turizm kavramı İkinci Dünya Savaşı'nın ardından yayılmakta ve insanlar tarafından önemli görülmeye başlanmaktadır. İnsanlar gezdikleri yerleri ve yerel halk gelenleri ekonomi olarak görmeye başlamaktadır. Turizm kavramı yayılmaya başladıkça bilimin görüş alanına girerek değerlendirilmeye başlanmaktadır. 1930'lı yılların sonlarından itibaren ekonomik açıdan değer kazanarak bilim tarafından bir olgu olarak görülmeye başlanmaktadır (Bayer, 1992).

Turizm sektörü çoğunluğu bakımından emek gerektirmektedir. Turizm işletmelerinde en önemli nokta insan ve iş gücüne dayanmaktadır. Müşteriler yönetimden ziyade hizmet personeli ile iletişimde kalmakta ve onlarla işlerini halletmektedirler. İnsanlar genellikle hayatın yoruculuğundan, iş yükünden ve sosyal çevrelerinden sıkılarak tatil bölgeleri veya otelleri tercih etmektedirler. Bu sebeple otele gelen misafirler hizmet sırasında memnuniyet ve güleryüz beklemektedirler. Turizm destinasyonları için en önemli nokta misafirlerin memnuniyetidir. Bu durumun sağlanabilmesi de hizmet sektöründe bulunan çalışanların memnun tutulmasından geçmektedir (Karaçar, 2019).

Sanal alanlar, gerçek dünyanın aksine aslında olmayan insanlar tarafından yapılandırılmış bir tür beşerî yapılar anlamına gelmektedir. Ancak bahsi geçen sanal alanlar gerçek dünya aksine olsa dahi insanların beyinlerine zıt gelmeyen bir yapıda bulunmaktadır. Fiziki olmadan insanlar tarafından gerçek dünyaya benzetilmiş dünya anlamına gelmektedir (Deleuze, 1990). Sanallaşma olgusu var olmayan bir dünyanın internet ortamında gerçekleştirilmesi anlamına gelmektedir. Sanal dünya, ikinci bir dünya olarak yansıtılarak insanlara mal ve hizmetin satılarak ekonominin canlandırıldığı bir dünya haline gelmektedir (Webber, 2013). İnsanların hareket etmeden eğlence sırasında birbirleri ile iletişime geçerek beraber hareket halinde yarattıkları yeni dünyalar olarak ifade edilmektedir (Allison ve Ark., 2012). Schroeder (2008) çalışmasında sanal dünyayı, insanların başkaları ile bir arada olmadan bir arada hissiyatını yaşadıkları ve iletişime girdikleri alanlar olarak ifade etmektedir (Gürsoy ve Ark., 2024).

Sanal dünya bünyesinde birçok kavram bulundurmaktadır. Sanal mekân, yapay kültürler, sanal dünyaya ait kimlikler ve gerçek dünyaya uyarlanmış sanal alternatifler. Bahsi geçen bu kavramların tamamı teknolojinin gelişmesi sonucunda bilimin ışığında insanlık ile kavuşmaktadır. Sanal dünya, bireyler ve kitleler arası görülebilecek iletişim ve etkileşimi değiştirmektedir. Sanal dünyada gerçekleşen birçok olay teknolojinin gelişmesi sonucu toplumsal olaylar olarak karşımıza çıkmaktadır. Sanal dünyada farklı insanlar tarafından oluşturulan mekanların diğer mekanlar ve gerçek insanlarla bağlantıları bulunmaktadır (Delen, 2022). Bahsi geçen bu ağların günümüz dünyasında teknolojini gelişmesi sonucu ulaşmadığı neredeyse hiçbir yer bulunmamaktadır. İnsanların teknolojiye ve sanal dünyaya her an ulaşabilmesini sağlayan ağın adı ise internettir. İnternet milyarlarca farklı insana aynı anda ulaşım gösterebilmektedir. Castells (2008) çalışmasında, insanların hayatını kolaylaştırmaya yarayan bu deneyimlerin mobil ve internetin bir araya gelmesi sonucu ortaya çıktığını söylemektedir.

İnsanların sanal dünyaya olan erişimlerinden öncesine göz atmak sanal dünya ile birlikte oluşan kültürlerin ve birey kimliklerinin derinine inmek adına yardımcı olmaktadır (Delen, 2022). Bu durum sayesinde insanların işlerini kolaylaştırmasına rağmen bireylerde bağımlılık ve kötü alışkanlıklara sebep olan sanal dünya internetin ne olduğunu öğrenmek kolaylaşmaktadır.

İnsanlar teknoloji ve sanal dünyayı hayatlarına bu kadar katmadan önceki dönemlerde karşılaştıkları bir sorunla başa çıkabilmek için fiziksel dünyada bulunan geleneksel kültürlerde

yardım almaktadırlar (Halis, 2011). İnsanların hayatına giren teknoloji ve sanal dünya karşılarına çıkan sorunlar geleneksel yöntemlerden ziyade bilimle açıklanmaya başlanmaktadır. Bu durum geleneksel kültür ve sanal medya arasında bir fikir ayrımcılığını ortaya çıkararak insanların ikiye bölünmesine sebep olmaktadır. Sanal medyadan kopamayan, etkisi altında kalan bireyler geleneksel yöntemleri reddetmektedir (Delen, 2022). Günümüzde ise bu durum bireylerin gerçek dünyadan koparak sanal dünyada kendilerine ait ortamlar var etmelerine sebep olmaktadır. Sanal dünya gündelik hayatta insan ihtiyaçlarını ne kadar karşılamaya başlarsa o kadar gerçek dünya ile karşılaştırılmaktadır. Bu duruma sebep olan şeylerden birisi, gerçek dünyanın insanlara kısıtlı imkanları sunmasıdır. Bireyler gerçek dünyada yasak olan, yapamadıkları faaliyet ve olaylardan mahrum kalmaktadırlar. Ancak sanal dünyada yaptıkları ortam ve mekanlarda yasak olmayan bu faaliyetler bireylere zevk vermektedir. Bu durumdan zevk alan bireyler gerçeklikten uzaklaşarak kendilerini sanal dünyaya bırakarak bağımlı olmaktadır.

Latincede anlamına bakıldığında ‘addicare’ kelimesi karşımıza çıkmaktadır. Addicare kelimesi, birisine veya bir nesneye kendisini adamak, bağımlı kalmak olarak tanımlanmaktadır (Karaaslan, 2022). Bağımlılık kelimesi bazı durumları tanımlamakta yetersiz kalabilmektedir (Köroğlu, 2016; Anar, 2023).

Tarih boyunca bağımlılık için çok farklı anlamlar yazıldığı görülmektedir. Teknoloji ne kadar gelişirse gelişsin toplumlar ne kadar etkilenirse etkilensin bağımlılık kavramı için hala net bir tanım yapılmamaktadır. Bağımlılık kavramı halen değişiklik göstermektedir. Bağımlılık, bireyin ruhsal, psikolojik, fiziki ve sosyal çevre açısından etkilenmesine rağmen kendinde bulunan bazı durumları göz ardı ederek kullanmak için çabalanan ve genellikle kendini tekrar eden beyinsel bir hastalıktır (Köroğlu, 2016).

Bağımlılık kavramı, kullanılan madde veya herhangi bir davranışın kişi tarafından kontrol altına alınamayarak tekrarlanma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık yalnızca bireylerin vücutlarına veya yaşamsal fonksiyonlarına zarar veren maddelerle açıklanmamaktadır. Bahsi geçen bu fonksiyonlar veya davranışsal bozuklukların sebebi de madde bağımlılığının sebeplerine benzemektedir. Beyni meşgul etme çabası, ruhsal değişiklikler, kendinden taviz verme, eksik hissetme ve tekrara düşme gibi durumlar benzerlik göstermektedir. Yapılan bu davranışlar bağımlılığı göstermektedir. Oyundan ayrılamamak, aşırı yemek yeme, para harcama, internet ve kumar gibi alışkanlıklar davranışsal bağımlılığa girmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996).

Bağımlılık, bireylerin sürekli sahip olmak istediği durum veya nesnelerden vazgeçememesi nedeniyle hayatındaki kontrolü elinden kaybetmesi anlamına gelmektedir (Karadavut, 2025). Bağımlı olan bireyler genellikle sahip oldukları zamanı bağımlı oldukları madde veya nesneye adamaktadırlar (Eşği, 2014). Bağımlılık tek yönlü bir durumdan uzaktır. Bağımlı olan kişilerin genetiği, vücudunun ve sosyal çevresinin el verişi gibi birden fazla etkileşimi sonucu bağımlılık kavramı ortaya çıkmaktadır (Griffiths, 1999).

Bağımlılık dendiğinde çoğu zaman madde veya alkol aklımıza gelmektedir. Ancak gelişen dünya ve farklılaşan insanların sonucunda bu iki türden farklı bağımlılıklar ortaya çıkmaktadır. Bağımlılığın tanımı olarak gösterilen, beklenmedik ve insan hayatını kötü etkileyecek sonuçlar doğuran, insanın iradesi dışında gelişebilecek ve tekrarlanmaya meyilli durumlar insanların hayatlarında farklılaşmaktadır. İnsanlar bazı davranışları rahatsız oldukları durumlardan kaçınmak ve stresten uzak durmak için gerçekleştirmektedir. Birey rahatsız olduğu durumdan kaçmak için başvurduğu davranışı tekrarladığında bağımlılık ortaya çıkmaktadır (Eryılmaz ve Deniz, 2019).

Madde ve alkol bağımlılığı için geçerli olan ruhsal ve fiziksel değişimler sanal bağımlılıklar içinde geçerli kabul edilmektedir (Çavuş ve Ark., 2016). Alkol ve madde kullanımı insan beyninde kimyevi bir etkiye neden olmaktadır. Sanal bağımlılığında tıpkı madde ve alkol gibi beyin ve fiziksel davranışlara kimyevi tepkimeler verdiği görülmektedir. Görülen bu etkiler insanların iletişime dahil olma, bilgiyi kabul etme ve işletme gibi durumlarında etkili rol oynamakta ve değişmesine sebep olmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Sanal bağımlılık, internet ve sosyal medyadan uzun süre uzak kalmaya dayanamama, sosyal mecralardan ve internet tabanlı uygulamalardan uzak kalından zamanın gereksiz görülmesi, sosyal hayatın içinde olunduğunda bireylerde görülen sinir ve stres, bireyin zaman içerisinde ailesinden ve sosyal çevresinden uzaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996). Araştırmacıların bir kısmı sanal bağımlılık kavramını, internetin aşırı kullanımına engel olunamaması ve internetsiz geçen zamanın kontrol altında tutulamaması olarak açıklamaktadır (Karadavut, 2025).

İnternet, 1990'lı yıllarda araştırmacıların devlet ve kendi aralarında iletişim kurmalarını kolaylaştırmak amacı ile ortaya çıkarılmış bir çalışmadır. Zaman geçtikçe bu ağ insanların telefonlarına, bilgisayarlarına ve televizyonlarına uyarlanan bir uygulama haline geldiği görülmektedir. Hızla gelişen ve dağılan teknoloji sonrası internet, aşırı kullanım sonucu bazı bireylerde bağımlılığın oluşmasına sebep olmaktadır (Erden, 2019). İnternet kullanımının beklenmedik şekilde artması sonucu sanal bağımlılık ve internet bağımlılığı kavramları 1996 yılında Goldberg tarafından madde ve alkol bağımlılığının internete uyarlanması sonucu çıktığı görülmektedir (Koca ve tunca, 2019). Bahsi geçen uyarlamaya göre Goldberg, bireyin internete bağımlı olduğunun söylenebilmesi için zihinsel alanda sorunlara yol açacak kadar internet kullanması gerektiğini söylemektedir (Günal, 2021).

İnternet yaygın hale geldiğinde bireylerin hayatında önemli derecede bir kolaylık görülmektedir. Bu bağlamda insanların zamanlarını geçirmek için kullandıkları birçok gazete, program ve site internet üzerinden kullanıcılarına hizmet vermeye başlamaktadır. İnsanlar bilgiye ulaşabilmek için çok fazla zaman harcadıkları dönemi bırakarak kolayca ulaştıkları sosyal medya ve internet dönemine hızlıca bir geçiş yapmaktadır. Ancak her madde, teknoloji, durum ve olayın fazla kullanımı zarar olduğu gibi internetinde zararları olduğu bilinmektedir. İnternetin aşırı kullanımı bazı kullanıcıların bağımlı olmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda internet bağımlılığı

tıpkı alkol ve madde bağımlılığı gibi gerçek sayılabilecek bir bağımlılık olarak kabul edilmektedir (O'Reilly, 1996).

İnternet bağımlılığına sebep olan en büyük etmenlerden bir tanesi, internet ortamlarının kendisini sürekli yenileyerek insanların karşısına çıkmasıdır. Kendisini sürekli yenileyerek insanları kendisine bağımlı eden bir olayın olumsuz taraflarına bakıldığında, bağımlılığın erken şekilde fark edilerek önüne geçilmeye çalışılmalıdır (Usta, 2017). Bu durumun sağlanabilmesi için ise en büyük adım, insanların teknoloji ve internette geçirdikleri zamanın planlı şekilde yönetilmesi olacaktır (Arısoy, 2009).

Bireylerin internete bağımlılık göstermeleri için illa tehlikeli suçlar işlemeleri gerekmemektedir. Bireyler kendi oluşturdukları internet alanları sayesinde sosyal alanların sayesinde sosyal çevrelerinde yapamadıkları davranışları gerçekleştirebilmektedirler. Bu durum sonucunda bireyler yasak olan sitelere giriş yaparak kumar gibi davranışları gerçekleştirebilmektedir. Bireylerin kendi oluşturdukları bu ortamlar kimse tarafından sorgulanmamaktadır. Bu sayede bireyler kendilerini rahat hissetmektedirler. Ancak zaman geçtikçe polisler siber suçlar birimi kurarak bu durumu engellemeye çalışmaktadır (Şenormancı ve Ark., 2010).

Kumar Bağımlılığı

Kumar oynamak, elde olan bir mal veya parayı daha yüksek değere dönüştürmek amacıyla riske atma eğilimine denmektedir. Kumar oynamak şansa dayanmaktadır. Kumar oynamanın içinde bulunan risk ve belirsizlik durumları bireyleri içine çekmektedir. Bazı kişiler aldıkları sonuçlar olumsuz olsa dahi gösterdikleri bu davranıştan vazgeçmemektedir. Kumar oynamaya bağımlı kalan ve gündelik yaşantısındaki sorumluluklarını aksatmasına neden olan bireylerde kumar oynama bozuklu görülmektedir. Kumar oynamak, oynayan bireyleri, sosyal çevresini, ailesini ve sağlığını tehlikeye atmaktadır. Kumar oynayan bireyler kendi yaşantılarına olduğu kadar topluma da zarar vermektedir. Kumar oynayan bireylerde genel olarak, ruhsal ve zihinsel problemler, maddi açıdan zararlar, kendi canına kastetme, sicil kaydı problemleri görüldüğü gibi oynayan bireylerin hayat kalitelerinde düşüşler görülmektedir (Gordon ve Oei, 2008).

Kumar oynama bozukluğu ilk olarak 1980 yılında APA tarafından klinik bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Kontrol bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır (APA, 2013). Yapılan bu sınıflandırma sonrasında kumar bağımlılığı ve kumar oynama bozukluğu için birçok çalışma yapılmaktadır. Zaman içerisinde madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları adı altında incelenmeye başlanmaktadır (APA, 2013).

Kumar oynama bağımlılığı, tarihte uzun zamandır varlığını devam ettiren ve psikiyatrinin öncülerinden biri olan Emil Kraepelin'in 'gambling mania' olarak tanımladığı bir durum olarak gösterilmektedir (Lostutter ve Ark., 2013). Yapılan araştırmalara göre 1998 yılında yaşayan orta

yaş ve üzeri nüfusun yaklaşık %86'sının kumar oynama eğilimi gösterdiği tahmin edilmektedir (Potenza ve Ark., 2001).

Tarihte eski dönemlere bakıldığında kumar oyunlarına bağımlılığı olan bireyler için, 'zorlayıcı kumarbaz' ve 'patolojik kumarbaz' tanımlamalarının yapıldığı görülmektedir (Kaya, 2024). Bu tanımlamaların yapıldığı bireyler kumar oyunlarına karşı kendilerini kontrol edemeyen ve içlerinde aşırı bir arzu besleyen bireylerdir. Zaman geçtikçe bu tarz kumar bağımlılığı yaşayan bireyler için 'bozuk', 'aşırı' ve 'problem' kelimelerinden türetilen kumar bağımlısı tanımlamaları yapılmaktadır (Blaszczynski ve Nowe, 2002).

Geleneksel oynanan kumar çeşitlerine bakıldığında, kumarhaneler ve bayilerde yapılan bahisler ve yarış takipleri karşımıza çıkmaktadır. Gelişen teknoloji sonrasında bu alışkanlıklar yerini, video oyunları ve internet üzerinden yapılan sanal oyunlara bırakmaktadır.

Sanal Kumar Bağımlılığı

Gelişen teknolojinin yaygınlaştığı toplumlarda sanal kumar bağımlılığı problemleri giderek tehlikeli hale gelmektedir. Geleneksel kumar yöntemlerine nazaran bireyler sanal kumar ortamlarına daha kolay erişim sağlayabilmektedir. Bu durum bireylerin kumara bağlanmalarını kolaylaştırmakta ve çekici hale gelmesini sağlamaktadır. Kumar bağımlılarının risk ve kazanç istekleri sanal dünyanın getirdiği ulaşılabilirlik ile bağımlılığın artmasında en büyük etken olmaktadır (Potenza ve Ark., 2009).

Sanal kumar bağımlılığının oynayan bireylere olduğu kadar yaşadıkları toplumlara da zararı bulunmaktadır. Sanal kumar bağımlılığı olan bireylerin çoğu zaman mali problemlerle ve stresle karşılaştıkları görülmektedir. Bu durum sosyal çevrelerine yansımaktadır. Bazı bireylerin aileleri dağılmakta ve yalnız kalmaktadır. Dijital kumar bağımlılığı olan bireylerin yaşadıkları sonuçlar sevdiklerine ve topluma zararlı olabilmektedir (Karadavut, 2025).

Dijital kumar bağımlılığının derinliklerine inebilmek için ilk olarak bağımlı olan bireylerin yönelimlerinin nedenini öğrenmek gerekir. Yapılan araştırmalara göre, risk almaya meyilli ya da risk almayı seven bireylerin dijital kumar oynamaya yatkın oldukları görülmektedir. Bu bireylerin dijital kumara yönelim göstermelerinin sebeplerinden bir tanesi ise kolay ve her yerde ulaşım sağlayabiliyor olmalarıdır (Ioannidis ve Ark., 2019).

Dijital kumar bağımlılığının önüne geçebilmek için önleme ve oynanan oyunlara yapılabilecek müdahalelerdir. Bu sayede bireylerin kendilerine olan zararı görmelerine fırsat tanınarak vazgeçmelerine olanak sağlanmaktadır. Ancak dijital kumar bağımlılığının tam olarak engellenmesi için yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Çalışmaların genişletilerek yaşanabilecek risklerin göz önüne serilmesi ilerleme açısından büyük önem arz etmektedir. Bunların yanı sıra bireylerin bu oyunlara yönelmelerinin altında yatan nedenlere inilmelidir. Birey stresten ve sosyal hayattan kaçmak için sığındığı hayatta daha fazla strese girmekten kurtarılmalıdır

(Karadavut, 2025). Bireyin zihnindeki bu problemlere inmek dijital kumar bağımlılığının önüne geçebilmek için büyük bir adım olacaktır.

3. YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı Turizm işletmelerinde çalışanların sanal kumar davranışlarına olan bakış açıları ve yönelimlerinin analiz edilmesidir. Bu kapsamda, ekonomilerin yapı taşı olarak görülen turizm işletmelerinde çalışanların sanal kumar tercih edip etmedikleri ve etkilerine yer verilmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket yöntemi tercih edilmiştir. Bu kapsamda, bireylerin internet üzerinden kumar oynama davranışlarına yönelik bağımlılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla, Karaibrahimoğlu, Kişioğlu, Çoban, Yıldırım ve Yılmaz (2021) tarafından geliştirilen İnternet Kumar Bağımlılığı Ölçeği (OGAS) kullanılmıştır. Kullanılan bu anket pilot çalışma için 66 kişiye uygulanmıştır.

4.BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Demografik özellikler		**Sayı (n)**	**Yüzde (%)**
Cinsiyet	Kadın	24	%36,37
	Erkek	42	%63,63
Yaş	12-18 Yaş Arası	2	%3,03
	19-25 Yaş Arası	34	%51,51
	26-40 Yaş Arası	16	%24,24
	41-59 Yaş Arası	10	%15,15
	60 Yaş ve Üzeri	4	%6,07
Medeni Durum	Bekar	41	%62,13
	Evli	25	%37,87
Eğitim Düzeyi	İlk Öğretim	6	%9,09
	Lise	5	%7,58
	Ön Lisans	10	%15,15
	Lisans	35	%53,03
	Lisansüstü	10	%15,15
Gelir durumu	İyi	22	%33,33
	Orta	38	%57,57
	Kötü	6	%9,10
	Toplam	66	%100

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Tablo 1'de derlenmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında %63,63'ünün erkek, %36,37'sinin ise kadın olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş ortalamalarına bakıldığında 12-18 yaş aralığında olanların %3,03 gibi küçük bir oranı kapsadığı görülürken 19-25 yaş aralığında olanların %51,51gibi büyük bir oranı kapsadığı görülmüştür. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında ise %62,13'ünün bekar, %37,87'sinin ise evi olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında ise lise mezunu olanların %7,58'lik bir dilimi kapsadığı görülürken lisans mezunu olanların %53,03'lük bir dilimi kapsadığı görülmüştür. Katılımcılarımızın gelir durumuna bakıldığında %33,33'ünün iyi, %57,57'sinin orta, %9,10'unun ise kötü gelir durumuna sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların cevaplarına İlişkin Bulgular

İfadeler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Sanal Kumar Oynama	Evet	31	%46,97
	Hayır	35	%53,03
Oynama Sıklığı	Nadiren	10	%15,15
	Ara Sıra	11	%16,67
	Sık Sık	10	%15,15
	Oynamıyorum	35	%53,03
Süresi	1 Saat ve Az	21	%31,82
	2-3 Saat Arası	10	%15,15
	4 Saat ve Üzeri	0	%0
	Oynamıyorum	35	%53,03
	Toplam	66	%100

Araştırmaya katılan bireylerin cevaplarına ilişkin bulgular Tablo 2'de derlenmiştir. Katılımcılara yöneltilen sanal kumar oynama sorusuna %46,97'si evet cevabını verirken %53,03'ü hayır cevabını verdikleri gözlemlenmiştir. Oynama sıklığına bakıldığında %15,15'i nadiren, %16,67'si ara sıra, %15,15', sık sık ve %53,03'ü oynamıyorum cevaplarını vermektedir. Oynama sürelerine bakıldığında ise %31,82'sinin 1 saat ve az, %15,15'inin 2-3 saat arası, %0'ının 4 saat ve üzeri son olarak %53,03'ünün oynamıyorum cevaplarını verdikleri gözlemlenmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere ilişkin bulgular

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	T	P
Motivasyon	Kadın	24	3,16	1,31	-1,720	,020
	Erkek	42	3,40	0,88		
Bağımlılık	Kadın	24	3,17	1,30	-1,896	,099
	Erkek	42	3,55	0,89		
Olumsuz	Kadın	24	3,45	1,67	-1,180	1,03
Psikoloji	Erkek	42	3,85	1,07		
İnternet Kumar	Kadın	24	2,82	1,60	-1,260	,45
Bağımlılığı	Erkek	42	3,32	1,14		

Anketimizde bulunan değişkenlere yönelik bulgular Tablo 3'te derlenmiştir. Motivasyon değişkenine bakıldığında 3,40 ortalama ile erkeklerin ağır bastığı görülmüştür. Motivasyon değişkeninin standart sapmasında ise 1,31 ile kadınların ağır bastığı görülürken, motivasyon değişkeninde yapılan T testinde –1,720 sonucu çıkarken P testinde ,020 sonucu çıktığı görülmüştür. Bağımlılık değişkenine bakıldığında 3,55 ortalama ile erkeklerin ağır bastığı görülmüştür. Bağımlılık değişkeninin standart sapmasında ise 1,30 ile kadınların ağır bastığı görülürken, bağımlılık değişkeninde yapılan T testinde –1,896 sonucu çıkarken P testinde ,099 sonucu çıktığı görülmüştür. Olumsuz psikoloji değişkenine bakıldığında 3,85 ortalama ile erkeklerin ağır bastığı görülmüştür. Olumsuz psikoloji değişkeninin standart sapmasında ise 1,67 ile kadınların ağır bastığı görülürken, olumsuz psikoloji değişkeninde yapılan T testinde –1,180 sonucu çıkarken P testinde 1,03 sonucu çıktığı görülmüştür. Son olarak internet kumar bağımlılığı değişkenine bakıldığında 3,32 ortalama ile erkeklerin ağır bastığı görülmüştür. İnternet kumar bağımlılığı değişkeninin standart sapmasında ise 1,60 ile kadınların ağır bastığı görülürken, internet kumar

bağımlılığı değişkeninde yapılan T testinde –1,260 sonucu çıkarken P testinde ,45 sonucu çıktığı görülmüştür.

Tablo 4. Motivasyon Sorularına İlişkin Bulgular

Motivasyon ile İlgili Sorular	Ortalama	SS
İnternette kumar/şans oyunu oynamak günlük hayatımın önemli bir parçasıdır.	3,1461	1,093
Para kazanmak için internette kumar/şans oyunu oynarım.	3,9652	1,077
Keyifli vakit geçirmek için internette kumar/şans oyunu oynarım.	3,8584	1,213
Yeni insanlarla tanışmak amacıyla internette kumar/şans oyunu oynarım.	3,4239	1,169
İnternette kumar/şans oyunu oynamak için tahmin desteği alırım.	3,6722	1,067
Kısa zamanda çok para kazanabilmek için internette kumar/şans oyunu oynarım.	4,0165	1,376
İnternette kumar/şans oyunu oynamak stresimi azaltır.	3,1941	1,018
İnternette kumar/şans oyunu oynarken sanal para kullandığımda para harcamış gibi hissetmem.	3,5866	1,191
İnternette zaman geçirirken kumar/şans oyunu reklamları dikkatimi çeker.	3,0628	1,129
İnternette kumar/şans oyunu oynamak için yasal olmayan siteler de tercih edilebilir.	2,8816	1,064

Motivasyon değişkeni ile ilgili sorulara ilişkin bulgular Tablo 4'te derlenmiştir. En yüksek ortalamaya sahip olan soru 4,0165 ortalama ile 'kısa zamanda çok para kazanabilmek için internette kumar/şans oyunu oynarım' sorusu olurken bu soruyu 3,9652 ortalama ile 'para kazanmak için internette kumar/şans oyunu oynarım' sorusu takip etmektedir. En düşük ortalamaya sahip olan soru 2,8816 ortalama ile 'internette kumar/şans oyunu oynamak için yasal olmayan siteler de tercih edilebilir' sorusu olurken bu soruyu 3,0628 ortalama ile 'internette zaman geçirirken kumar/şans oyunu reklamları dikkatimi çeker' sorusu takip etmektedir.

Tablo 5. Bağımlılık Sorularına İlişkin Bulgular

Bağımlılık ile İlgili Sorular	Ortalama	SS
İnternette kumar/şans oyunu oynamayı istesem de bırakamam.	2,9561	1,207
İnternette kumar/şans oyunu oynamam için gerekirse yalan söyleyebilirim.	2,7283	1,144
İnternette kumar/şans oyunu oynamak bana zarar verse de oynamaya devam ederim.	2,9389	1,230
İnternette kumar/şans oyunu oynamayı kontrol etmekte güçlük çekerim.	3,2067	1,289
İnternette kumar/şans oyunlarını ilk oynamaya başladığımdan daha fazla süre oynuyorum.	3,4628	1,014
Kumar/şans oyunu oynadığımın bilinmesini istemediğim için bayiye gitmek yerine internetten oynarım.	3,8433	1,048

Bağımlılık değişkeni ile ilgili sorulara ilişkin bulgular Tablo 5'te derlenmiştir. En yüksek ortalamaya sahip olan soru 3,8433 ortalama ile 'kumar/şans oyunu oynadığımın bilinmesini istemediğim için bayiye gitmek yerine internetten oynarım' sorusu olurken bu soruyu 3,4628 ortalama ile 'internette kumar/şans oyunlarını ilk oynamaya başladığımdan daha fazla süre oynuyorum' sorusu takip etmektedir. En düşük ortalamaya sahip olan soru 2,7283 ortalama ile 'internette kumar/şans oyunu oynamam için gerekirse yalan söyleyebilirim' sorusu olurken bu

soruyu 2,9389 ortalama ile ‘internette kumar/şans oyunu oynamak bana zarar verse de oynamaya devam ederim’ sorusu takip etmektedir.

Tablo 6. Olumsuz Psikoloji Sorularına İlişkin Bulgular

Olumsuz Psikoloji ile İlgili Sorular	Ortalama	SS
İnternette kumar/şans oyunu oynamamın günlük hayatımı olumsuz etkilediğini düşünüyorum.	3,5245	1,156
İnternette kumar/şans oyunu oynamamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.	3,9860	1,177
İnternette kumar/şans oyunu oynayamadığımda kendimi huzursuz ve gergin hissederim.	3,7527	1,234
İnternette kumar/şans oyunu oynamak daha depresif hissetmeme neden oluyor.	3,3298	1,326
İnternette kumar/şans oyunu oynamak sinirli ve gergin hissettirir.	3,4066	1,302

Olumsuz psikoloji ile ilgili sorulara ilişkin bulgular Tablo 6’da derlenmiştir. En yüksek ortalamaya sahip olan soru 3,9860 ortalama ile ‘internette kumar/şans oyunu oynamamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım’ sorusu olurken bu soruyu 3,7527 ortalama ile ‘internette kumar/şans oyunu oynadığımda kendimi huzursuz ve gergin hissederim’ sorusu takip etmektedir. En düşük ortalamaya sahip olan soru 3,3298 ortalama ile ‘internette kumar/şans oyunu oynamak daha depresif hissetmeme neden oluyor’ sorusu olurken bu soruyu 3,4066 ortalama ile ‘internette kumar/şans oyunu oynamak sinirli ve gergin hissettirir’ sorusu takip etmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada turizm işletmelerinde çalışanların sanal kumar bağımlılığını ölçmek hedeflenmiştir. Bu bağlamda pilot çalışma yürütülerek 66 kişiye anket yapılmış ve bulunan sonuçlar derlenmiştir. Turizm işletmeleri seyahat eden bireylerin konaklama, yeme-içme ve eğlenme gibi ihtiyaçlarının karşılanmasında büyük pay sahibi olarak görülmektedir. İşletmelerde çalışan bireylerin sanal kumara olan yönelim sebepleri ve ne sıklıkla tercih ettiklerine çalışmada yer verilmiştir. Yapılan anketler ve çalışma sonucunda bireylerin çoğunlukla kolay veya hızlı para kazanabilmek amacıyla sanal kumar oyunlarına yönelim gösterdikleri görülmüştür. Aile sorunları, depresif yaşantı, sinir ve stres gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalan bireylerin hayatlarının önemli bir parçası gibi görerek kumar/şans oyunlarından uzaklaşamadıkları görülmüştür. Kumar/şans oyunlarının risk barındırması ve bu riskin bazı bireylere çekici gelmesi sonucu oynamaya devam etme eğilimi olduğu görülmektedir. Bazı bireylerin oynamaya devam edebilmek için yalan söyledikleri ve oynadıklarının bilinmemesi için bayilerden ziyade sanal ortamları tercih ettikleri görülmüştür. Bu durumların günlük hayatlarını etkilediklerinin farkında olan bireyler uzaklaşmakta zorluk yaşayabilmektedir. Uzaklaşmak isteyen bireylerin sosyal medyalarda karşılarına çıkan reklamları çekici buldukları ve bu doğrultuda eğilim olduğu söylenebilmektedir. Bu duurmun önüne geçebilmek adına kumar/şans oyunu reklamı yapan site ve kuruluşlara yapılacak yaptırımlar eğilimin önüne geçmek için bir adım olarak değerlendirilebilir. Bırakmak için çabalayan bireylerin tercih edebilecekleri yardım kuruluşları (sigara bırakma hattı ve merkezleri

gibi) desteklenerek önlemler alınabilir. Erken yaşta önüne geçmek adına ise yapılabilecek detaylı eğitimler genç nesilleri bilgilendirerek uzak durmalarını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Allison, C., Miller, A., Oliver, L., Michaelson, R., & Tiropanis, T. (2012). The Web in education. *Computer Networks*, 56(18), 3811-3824.

Altun, F. (2020). *Teknolojik Gelişmeler, Dijitalleşme ve Çalışmanın Geleceği*. O. Bayrakçı (Ed.), *Kelebek Etkisi Çalışma Yaşamında Değişim ve dönüşüm* içinde (s. 169-190). Kriter Yayınevi.

Anar, B. (2023). *Madde bağımlısı bireylerin çocukluk çağı travmaları, bağlanma stilleri ve psikolojik semptomları ile bağımlılık şiddeti arasındaki ilişki*. Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Lefkoşa.

APA. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *The American Psychiatric Association.*

Arısoy, Ö. (2009). *İnternet Bağımlılığı.* İçinde L. Tamam. (Ed.), *Dürtü Kontrol Bozuklukları*. Hekimler Yayınlar Birliği.

Bayer, M. Z. (1992). *Turizme giriş*. İstanbul: İşletme Fakültesi Yayın No: 253.

Bernecker, P. (1956). *Die stellung das fremdenverkehrs im leistungssystem der wirtschaft, österreichischer gewerbeveriag*, Wien.

Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499.

Castells, M. (2008). *Ağ Toplumunun Yükselişi*, 1. Cilt, 2. Baskı, (Çev. E. Kılıç), İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Cheng, C., ve Li, A. Y.-l. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7(12), 755-760.

Çavuş, S., Ayhan, B., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. E-ISSN: 2147-4524.

Deleuze, G. (1990). *Bergonism*. New York: Zone Books.

Doğan, O., & Baloğlu, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin endüstri 4.0 kavramsal farkındalık düzeyleri. *TÜBAV Bilim Dergisi,* 13(1), 126-142.

Doğan, O. & Seçkin, Z. (2025). *Dijital dönüşümün değişim ve yenilik yönetimine etkisi*. In: Gül, G. (ed.), *Geleneksel örgütlerden dijital örgütlere dönüşüm- II.* Özgür Yayınları.

Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma*, Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi, Türkiye.

Eryılmaz, A., & Deniz, M. E. (2019). *Tüm yönleriyle bağımlılık*. Ankara: Pegem Akademi.

Egger, O., & Rauterberg M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Semester Thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.

Eşği, N. (2014). Aile-çocuk internet bağımlılık ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 22(2), 807-839.

Fitzgerald, M., Kruschwitz, N., Bonnet, D., & Welch, M. (2014). Embracing digital technology: a new strategic imperative. *MIT Sloan Management Review,* 55(2), 1-12.

Griffiths, M. D. (2010). Caserole of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119-125.

Gökçe, F. (2016). *Yerli halkın turizmin gelişimine afyon kocatepe üniversitesi yönelik algısı ve desteği: Afyonkarahisar örneği*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar.

Günal, E. (2021). Sosyal hizmet perspektifinden internet bağımlılığı üzerine bir gözden geçirme, *UNIKA Toplum ve Bilim Dergisi*, 1(1), 18-27.

Gürsoy, S., Bolelli, M., Batga Yurtsever, B., Topdemir, T. A., Bayram, A. T., Çankır, B., Demir, S., Korkmaz, Ö., Durak, H. S., Kişi, N., & Çakan, S. (2024). *Sanal dünyada insan kaynakları yönetimi.* Kerem Kaptangil (Ed). Nobel Akademik Yayıncılık.

Gül, T., Karaçar. E., Kement. Ü., Paslı. M. M., Yayla. Ö., Erol. E., & Göker. G., (2014). *Rekreasyona giriş*. Detay yayıncılık. Ankara.

Halis, M, (2011), Pre-Modernden Postmoderne Örgütsel Evrim. *Reforma,* 3(51)

Kadiroğlu, N. H. (2023). *Turizm algısının turizmi destekleme davranışına etkisinde sürdürülebilir turizm tutumunun aracı rolü: karma yöntemli bir çalışma*, İşletme Ana Bilim Dalı. S:5.

Ioannidis, M. H. ve Bakermans-Kranenburg, M. J. (2019). Bridges across the intergenerational transmission of attachment gap. *Current opinion in psychology,* 25, 31–36.

Karaaslan M. F., (2022). "*Algılanan ebeveyn tutumları ve benlik algısı ile alkol madde kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi"* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi

Karaçar, E. (2019). Otel çalışanlarının iş tatmini ve motivasyon düzey değişkenleri üzerine bir araştırma: Sinop örneği. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* https://doi.org/10.30561/sinopusd.543185

Karadavut, F. (2025). *Üniversite öğrencilerinde dijital kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler.* İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.

Kaya, H. (2024). *Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılması*, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Lefkoşa.

Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir yazın taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.

Kozak, N., Kozak, A. M. ve Kozak, M. (2014). *Genel turizm ilkeler- kavramlar*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Köroğlu, E. (2016). *Bağımlılıktan kurtuluş: psikiyatri başvuru kitapları alkol ve madde bağımlılıkları nelerdir? nasıl baş edilir*. HYB Yayıncılık.

Mavunda, N. A. (2025). *Organisational change in the digital era. ınternational journal of human capital and ınformation technology professionals*, 16(1), 1-15. IGI Global.

Oei, T. P. S., & Gordon, L. M. (2008). Psychosocial factors related to gambling abstinence and relapse in members of gamblers anonymous. *J Gambl Stud*.

O'Reilly, M. (1996). Internet addiction: A new disorder enters the medical lexicon. *CMAJ*, 154(12), 1882-1883.

Potenza, M. N., Koran, L. M. ve Pallanti, S. (2009). The relationship between impulse control disorders and obsessive–compulsive disorder: a current understanding and future research directions. *Psychiatry Research*, 170(1), 22-31.

Schroeder, R. (2008). Defining virtual worlds and virtual environments. *Journal For Virtual Worlds Research*, 1(1).

Sclotzer, F. (2015). The Dynamics of the digitalization and ıts ımplications for companies' future enterprise risk management systems and organizational structures. Copenhagen: *Copenhagen Business School.*

Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi;* 11:261-268

Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Toskay, T. (1989). *Turizm – turizm olayına genel yaklaşım*. İstanbul: Der Yayınları.

UNWTO. (2022). Glossary of Tourism Terms. https://www.unwto.org/glossary tourism-terms

Usta, S. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Vial, G. (2019). Understanding digital transformation: a review and a research agenda. *MIS Quarterly,* 43(1), 223–254.

Webber, S. (2013). Blended information behaviour in Second Life. *Journal of Information Science*, 39(1), 85-100.

BÖLÜM 4

YERELLİK EKSENİNDE SLOW FOOD ve SLOW TOURISM: KAVRAMSAL BİR DEĞERLENDİRME

Ahmet Can GÖKSUN

Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu

ahmetcangoksun@hitit.edu.tr

ORCID: 0009-0006-7438-0183

1. GİRİŞ

Küreselleşme ile birlikte üretim, tüketim ve hareketlilik süreçlerinin giderek hız kazanması, ekonomik sistemlerin yanı sıra toplumsal yaşam biçimlerini de önemli ölçüde dönüştürmüştür. Bu dönüşüm, standartlaşmış ürünlerin, benzer tüketim alışkanlıklarının ve mekândan bağımsız deneyimlerin yaygınlaşmasına neden olurken; yerel kültürlerin, geleneksel bilgi birikimlerinin ve bölgesel farklılıkların korunmasına ilişkin tartışmaları da beraberinde getirmiştir (Knox, 2005). Özellikle turizm ve gastronomi alanlarında yaşanan hızlı değişimler, yerel değerlerin ekonomik bir kaynak olmanın ötesinde kültürel sürdürülebilirliğin temel unsurlarından biri olarak değerlendirilmesine yol açmıştır (Hall ve Sharples, 2003). Günümüzde ziyaretçilerin yalnızca tüketim odaklı faaliyetlere değil, aynı zamanda ziyaret ettikleri destinasyonların kültürel dokusunu anlamaya, yerel yaşam pratiklerini deneyimlemeye ve özgün değerlerle etkileşim kurmaya yönelik taleplerinin arttığı görülmektedir (Sims, 2009). Benzer şekilde gastronomi alanında da gıdanın yalnızca beslenme ihtiyacını karşılayan bir unsur olarak değil, belirli bir coğrafyanın tarihini, kültürünü ve toplumsal hafızasını yansıtan bir değer olarak algılanması, yerel ürünlere ve geleneksel üretim biçimlerine yönelik ilgiyi artırmıştır (Fonte, 2008). Bu gelişmeler, yerellik kavramını hem turizm hem de gastronomi araştırmalarında merkezi bir konuma taşımıştır. Yerellik, çoğu zaman belirli bir bölgeye ait ürünler ya da kültürel unsurlar üzerinden açıklansa da güncel yaklaşımlar bu kavramın çok daha kapsamlı bir anlam taşıdığını ortaya koymaktadır. Yerel olan; yalnızca mekânsal sınırlarla tanımlanan bir olgu değil, aynı zamanda toplulukların ortak hafızasını, gündelik yaşam pratiklerini, üretim biçimlerini ve kültürel sürekliliklerini içeren dinamik bir yapıdır (Assmann, 2011). Bu nedenle yerellik, küresel ölçekte yaygınlaşan homojenleşme eğilimlerine karşı kültürel çeşitliliğin korunmasını mümkün kılan önemli bir referans noktası olarak değerlendirilmektedir (Tomlinson, 2004). Turizm ve gastronomi literatüründe son yıllarda öne çıkan slow tourism ve slow food yaklaşımları bu bağlamda dikkat çekmektedir. Her iki yaklaşım farklı alanlarda ortaya çıkmış olmalarına rağmen yerel kaynakların korunması, özgün deneyimlerin desteklenmesi, kültürel mirasın sürdürülebilirliği ve topluluk temelli kalkınma gibi ortak değerlere vurgu yapmaktadır (Conway ve Timms, 2012; Heitmann vd., 2011). Bununla birlikte mevcut çalışmaların önemli bir bölümü slow food'u gastronomi ve sürdürülebilir gıda sistemleri çerçevesinde, slow tourism'i ise deneyim odaklı seyahat ve alternatif turizm perspektifinden değerlendirmektedir. Bu durum, iki yaklaşım arasında bulunan ortak kavramsal zeminin yeterince görünür olmamasına neden olmaktadır. Oysa yerel bilgi, yerel üretim, yerel yaşam biçimleri ve kültürel süreklilik gibi unsurlar dikkate alındığında, slow food ve slow tourism yaklaşımlarının

benzer bir düşünsel çerçeveyi paylaştığı görülmektedir. Her iki yaklaşım da küresel standartlaşmanın karşısında yerel özgünlüğü öne çıkarmakta; ekonomik faydanın ötesinde kültürel, sosyal ve çevresel sürdürülebilirliğe vurgu yapmaktadır (Nilsson vd., 2011; García-Henche, 2018). Bu nedenle söz konusu kavramların birbirinden bağımsız biçimde ele alınması yerine, ortak bir yerellik perspektifi içerisinde değerlendirilmesi daha bütüncül bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu çalışmada slow food ve slow tourism yaklaşımları, yerellik kavramı ekseninde ele alınmakta ve iki yaklaşım arasındaki ortak noktalar kavramsal düzeyde tartışılmaktadır. Böylece yerel ürünler, yerel bilgi, kültürel miras ve gündelik yaşam pratikleri gibi unsurlar üzerinden şekillenen ortak değerlerin görünür kılınması amaçlanmaktadır.

SLOW FOOD HAREKETİ

Slow food hareketi, modern toplumlarda hız, standartlaşma ve kitlesel tüketim odaklı yaşam biçimlerine karşı geliştirilen alternatif bir yaklaşım olarak literatürde önemli bir yer edinmiştir (Güven, 2013; Coşkun & Gençer, 2024). Bu yaklaşım, hızlı tüketim alışkanlıklarının birey, toplum ve çevre üzerindeki olumsuz etkilerine karşı eleştirel bir perspektif sunmakta ve yerel, sürdürülebilir ve bilinçli tüketim pratiklerini teşvik etmektedir (Freedman, 2008; Bucak &, Turan, 2016). Slow food, yalnızca bir beslenme biçimi değil, aynı zamanda kültürel kimlik, sürdürülebilirlik ve alternatif yaşam tarzı ile ilişkili çok boyutlu bir sosyal hareket olarak değerlendirilmektedir (Mayer & Knox, 2006; Enes & Yavuz, 2023). Bu bağlamda hareketin, küreselleşmenin yarattığı kültürel homojenleşmeye karşı yerel değerleri koruyan bir direnç mekanizması sunduğu ifade edilebilmektedir (Miele & Murdoch, 2002; Leitch, 2003).

Slow food hareketinin kökeni, 1986 yılında İtalya'da fast food kültürüne karşı geliştirilen toplumsal tepkiye dayanmakta ve 1989 yılında uluslararası bir organizasyon haline gelmektedir (Demir, 2019; Bacakoğlu, 2019). Hareketin zamanla küresel ölçekte yayılması, slow food'un yerel bir girişimden uluslararası bir ağ yapısına dönüşmesini sağlamış ve günümüzde 160'tan fazla ülkede faaliyet gösteren bir organizasyon haline gelmesine yol açmıştır (Aykan & Ülker, 2026). Bu süreç, slow food'un yalnızca gastronomik bir akım olmadığını, aynı zamanda küresel tüketim sistemine alternatif bir paradigma sunduğunu göstermektedir (Leitch, 2003; Sassatelli & Davolio, 2010).

Slow food felsefesinin temelini oluşturan "iyi, temiz ve adil gıda" ilkesi, hareketin normatif çerçevesini belirlemektedir (Tecimen & Durlu Özkaya, 2024; Sevgin, 2025). Bu çerçevede "iyi" kavramı gıdanın kalite ve duyusal özelliklerini, "temiz" kavramı çevresel sürdürülebilirliği ve doğaya zarar vermeyen üretim süreçlerini, "adil" kavramı ise üretici ve tüketici arasındaki etik ve ekonomik dengeyi ifade etmektedir (Voinea vd., 2016; Zazvadze vd., 2023). Bu üçlü yapı, slow food'un yalnızca gastronomiyle sınırlı olmadığını; çevresel, ekonomik ve sosyal boyutları kapsayan bütüncül bir sistem sunduğunu ortaya koymaktadır (Enes & Yavuz, 2023). Dolayısıyla slow food, sürdürülebilir kalkınma ve etik tüketim tartışmalarının merkezinde yer alan bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Adams, 2017).

Slow food hareketi, biyolojik çeşitliliğin korunması ve yerel üretim sistemlerinin sürdürülebilirliği açısından da önemli bir işlev üstlenmektedir. Hareket kapsamında geliştirilen "Nuh'un Ambarı", "Presidia" ve "Yeryüzü Pazarları" gibi projeler, yerel ürünlerin korunmasını ve üreticilerin desteklenmesini amaçlamaktadır (Çılgınoğlu & Çılgınoğlu, 2023; Akkoç, 2025). Özellikle Yeryüzü Pazarları, üretici ile tüketiciyi doğrudan buluşturarak yerel ekonominin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Başarangil & Tokatlı, 2018). Bu tür uygulamalar, slow food ile gastronomi turizmi arasında güçlü bir ilişki kurulmasına zemin hazırlamaktadır (Güneş & Sabur,

2023). Nitekim literatürde slow food'un destinasyon çekiciliğini artıran ve gastronomik deneyimi zenginleştiren önemli bir unsur olduğu belirtilmektedir (Lee vd., 2015).

Slow food hareketi aynı zamanda somut olmayan kültürel mirasın korunması açısından da önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Geleneksel üretim tekniklerinin, yerel yemek kültürlerinin ve sofra pratiklerinin korunması, hareketin temel amaçları arasında yer almaktadır (Özgürel & Avcıkurt, 2018). Bu bağlamda slow food, yalnızca gıdayı değil, aynı zamanda kültürel değerleri ve toplumsal hafızayı da koruyan bir yapı sunmaktadır (Şahin & Özgürel, 2025). Özellikle gastronominin estetik ve kültürel boyutlarının ön plana çıkarılması, slow food'un yaşam tarzı perspektifini güçlendirmektedir (Miele & Murdoch, 2002).

Tablo 1. Besin Zincirinde Slow Food'un Yeri

Kaynak: Nosi & Zanni (2004). Aktaran: Demir, 2019

Slow Food Manifestosu

Slow Food hareketinin temelleri, 1987 yılında La Gola dergisinde yayımlanan Slow Food Manifestosu ile atılmış; hareket daha sonra 1989 yılında kurumsal bir kimlik kazanmıştır (Aliyeva & Kurgun, 2021). Manifesto, 9 Kasım 1989 tarihinde Paris'te bulunan Opera Comique'de İsveç, Avusturya, Brezilya, Danimarka, Fransa, Arjantin, Almanya, İtalya, Hollanda, Venezüella, İspanya, İsviçre, Amerika Birleşik Devletleri, Macaristan ve Japonya'dan temsilcilerin katılımıyla kabul edilmiştir. Manifestoda, modern endüstriyel toplumun hız merkezli yaşam anlayışının insan doğası ile kültürel değerler üzerinde tehdit oluşturduğu vurgulanmaktadır (Çetin vd., 2021). 1989 yılında 15 ülke tarafından imzalanan Slow Food manifestosunda şu maddeler yer almaktadır:

- Sanayileşme süreciyle birlikte makineleşme, yalnızca üretimi değil yaşam biçimlerini de şekillendiren bir unsur hâline gelmiştir.

- Hız odaklı modern yaşam anlayışı, bireylerin günlük alışkanlıklarını değiştirmiş ve fast-food tüketimini yaygınlaştırmıştır.

• Slow Food yaklaşımı, insan yaşamının hız baskısından uzaklaştırılması gerektiğini savunmaktadır.

• Hareket, yerel mutfak kültürlerinin korunmasını ve geleneksel lezzetlerin yeniden değer kazanmasını amaçlamaktadır.

• Fast-food kültürünün kültürel kimlik ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu ifade edilmektedir.

• Sürekli üretim ve tüketim odaklı yaşam biçiminin çevresel dengeyi tehdit ettiği belirtilmektedir.

• Slow Food anlayışı, lezzetin korunmasını ve gastronomik kültürün geliştirilmesini temel bir değer olarak kabul etmektedir.

• Salyangoz sembolüyle temsil edilen hareket, yavaş yaşam felsefesini uluslararası ölçekte yaygınlaştırmayı hedeflemektedir (Petrini, 2003; Chrzan, 2004).

Slow Food Hareketinin Temel İlkeleri

Slow Food hareketi, yavaş yaşam yaklaşımının gastronomi alanındaki en önemli yansımalarından biri olarak kabul edilmekte ve "iyi, temiz ve adil" ilkeleri çerçevesinde şekillenmektedir (Schneider, 2008). Küreselleşmenin etkisiyle yaygınlaşan standartlaşmış tüketim alışkanlıkları; yerel ürünleri, bölgesel mutfak kültürlerini ve yemek deneyiminin kültürel boyutunu olumsuz etkilemiştir (Pietrykowsk, 2004). Slow Food yaklaşımı ise yerel gastronomik değerlerin korunmasını destekleyerek toplumların geleneksel beslenme alışkanlıklarının sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır (Batat vd., 2017). Hareketin temel felsefesini oluşturan iyi, temiz ve adil gıda anlayışı, üretimden tüketime kadar uzanan süreci kapsayan bütüncül bir yaklaşım ortaya koymaktadır (Erin, 2025).

İyi Gıda

İyi gıda ilkesi, doğal yapısı bozulmamış, katkı maddelerinden uzak ve duyusal açıdan tatmin edici yiyecekleri ifade etmektedir (Fader vd., 2022). Bu anlayış yalnızca lezzeti değil, aynı zamanda yiyeceğin ait olduğu kültürün ve coğrafyanın özelliklerini de ön plana çıkarmaktadır. Slow Food hareketi, genetiği değiştirilmiş ürünlere karşı yerel tohumların korunmasını savunmakta ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesini hedeflemektedir (Sobreira vd., 2022). Böylece gastronomik çeşitliliğin korunması ile kültürel mirasın devamlılığı arasında güçlü bir ilişki kurulmaktadır (Van Bommel & Spicer, 2011; Dimitrovski vs., 2024).

Temiz Gıda

Temiz gıda yaklaşımı, üretim sürecinin insan sağlığına zarar vermeyecek şekilde yürütülmesini ve aynı zamanda doğa ile hayvan refahının korunmasını esas almaktadır (Fontefrancesco, 2023). Bu ilke doğrultusunda tarımsal üretimin tüm aşamalarında ekolojik dengeye ve biyolojik çeşitliliğe zarar verilmemesi gerektiği savunulmaktadır (Sobreira vd., 2022). Günümüzde yalnızca yiyeceklerin görünüm, tat veya raf ömrü gibi özellikleri temiz gıda değerlendirmesi için yeterli görülmemekte; ürünlerin katkı maddeleri, yapay tatlandırıcılar ve kimyasal içeriklerden arındırılmış olması da önem taşımaktadır (Nosi & Zanni, 2004; Sassatelli & Davolio, 2010). Slow Food hareketi, çevresel sürdürülebilirliği merkeze alan bu yaklaşım kapsamında hem doğal üretim yöntemlerini hem de çevreye duyarlı modern tarım tekniklerini desteklemektedir (Petrini, 2013).

Adil Gıda

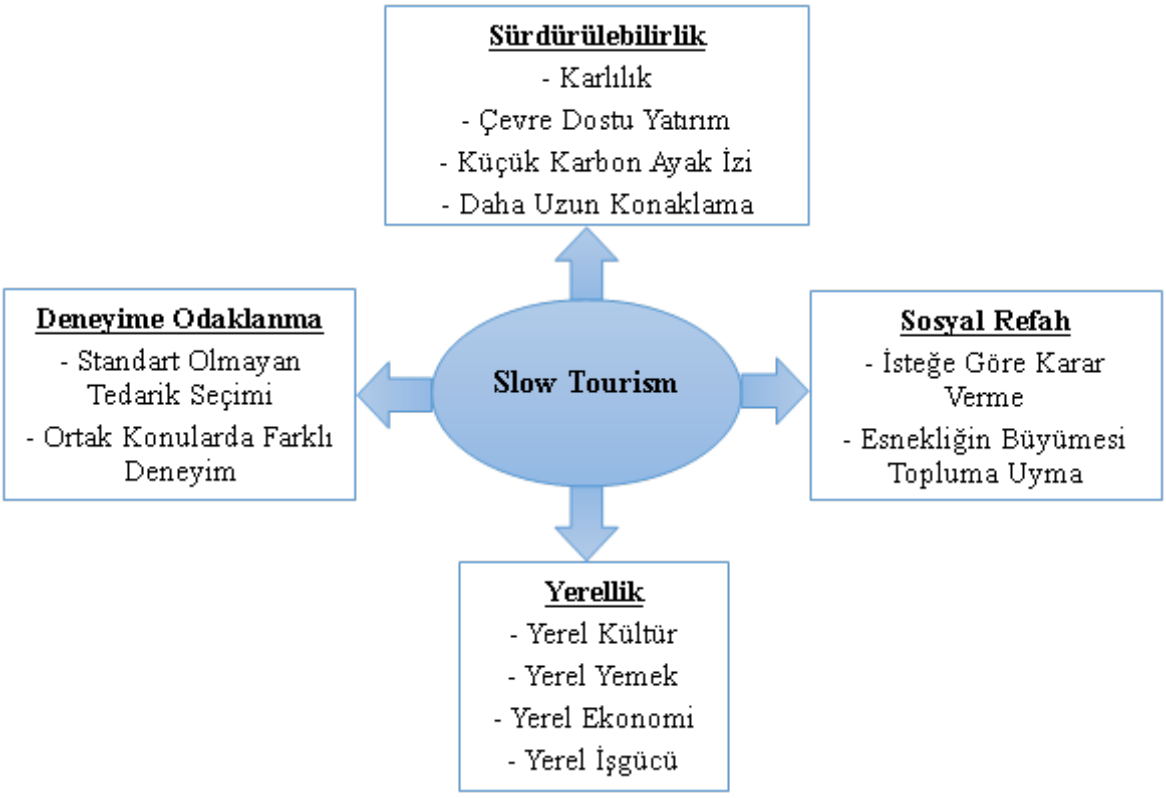
Adil gıda ilkesi, tüm bireylerin güvenilir, sağlıklı ve doğal gıdalara erişim hakkına sahip olması gerektiği düşüncesine dayanmaktadır (Gentile, 2016). Dengeli ve yeterli beslenme insan sağlığının temel unsurlarından biri olmasına rağmen, ekonomik eşitsizlikler ve yoksulluk gibi nedenlerle birçok birey bu imkândan yeterince yararlanamamaktadır (Schneider, 2008). Slow Food hareketi, sağlıklı gıdaya erişimin toplumun her kesimi için mümkün olması gerektiğini savunmaktadır (Van Bommel & Spicer, 2015; Philippon, 2015). Bu yaklaşım aynı zamanda endüstriyel gıda sistemlerinde ortaya çıkan tekelleşmeye karşı yerel üreticilerin desteklenmesini amaçlamaktadır (Hayes & Hayes, 2010). Hareket, üreticilerin bilgi birikimlerinin korunmasını, insani çalışma koşullarına sahip olmalarını ve emeklerinin karşılığını adil biçimde almalarını da adil gıda anlayışının temel unsurları arasında değerlendirmektedir (Tencati & Zsolnai, 2012).

SLOW TOURISM KAVRAMI

Slow turizm kavramı, modern turizmin hız, standartlaşma ve yoğun tüketim odaklı yapısına karşı geliştirilen alternatif bir yaklaşım olarak literatürde giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Conway & Timms, 2012; Oh vd., 2016). Slow turizm, ulusal dizindeki tabir ile yavaş turizm, daha uzun süreli konaklamalara, daha az seyahate, daha zenginleştirilmiş deneyimlere, yolculuğun kendisinin ön plana çıkarılmasına ve bir yerle daha derin bağ kurulmasına yol açan seyahat uygulamaları olarak geniş biçimde tanımlanabilmektedir (Dickinson vd., 2011; Markwell, 2012; Akbay, 2019) Slow turizmde temel vurgu, arayış içindeki bireylerin daha fazla destinasyon görmelerinden ziyade, çevreye duyarlı bir şekilde rahatlamaları, dinlenmeleri, derin ve anlamlı deneyimler yaşamaları üzerine kuruludur (Özdemir & Çelebi, 2018). Bu nedenle kavram, deneyimin niceliğinden ziyade niteliğini ön plana çıkaran bir turizm anlayışı olarak değerlendirilmektedir (Klarin vd., 2023).

Slow turizmin kavramsal kökenleri, 1980'li yıllarda ortaya çıkan slow food hareketine dayanmaktadır (Karakaş, 2018; Dağ vd., 2022). Slow food hareketi, hızlı tüketim kültürüne karşı yerel, sürdürülebilir ve etik üretim anlayışını savunarak alternatif bir yaşam biçimi ortaya koymuştur (Yurtseven & Kaya, 2011). Bu bağlamda slow turizm, yalnızca bir turizm türü değil, aynı zamanda yerel değerlerin korunmasını ve yaşam kalitesinin artırılmasını hedefleyen bütüncül bir yaklaşım olarak ele alınmaktadır (Caffyn, 2012; Garcia-Henche, 2018). Ayrıca literatürde slow turizmin, küreselleşmenin yarattığı kültürel homojenleşmeye karşı yerel kimliği ve özgünlüğü koruyan bir araç olduğu vurgulanmaktadır (Yılmaz & Altun, 2025).

Tablo 2. Pecksec (2015)'e Göre Slow Tourism'in Dört Boyutu



Kaynak: UNTWO, 2019 (Aktaran: Abi, 2022)

Slow turizmin ortaya çıkışı, kitlesel turizmin neden olduğu çevresel, ekonomik ve sosyo-kültürel sorunlarla yakından ilişkilidir (Conway & Timms, 2012; Mavrič vd., 2021). Özellikle destinasyonların aşırı yoğunlaşması, doğal kaynakların tükenmesi ve yerel kültürlerin ticarileşmesi gibi sorunlar, alternatif turizm yaklaşımlarının gelişimini hızlandırmıştır (Dickinson vd., 2011; Calzati & de Salvo, 2017; Kurnaz & İpar, 2020). Bu bağlamda slow turizm, sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda geliştirilen bir yaklaşım olarak öne çıkmakta ve turizmin olumsuz etkilerini azaltmayı hedeflemektedir (Asiltürk Okutan, 2023). Literatürde slow turizmin, kitlesel turizmin yarattığı standartlaşmaya karşı özgün deneyimler sunduğu ve destinasyonların farklılaşmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Park & Kim, 2016; Wang vd., 2024). Ayrıca bu yaklaşımın, turizmin ekonomik faydalarını yerel halk lehine yeniden dağıtma potansiyeline sahip olduğu da belirtilmektedir (Ünal, 2016; Fuste-Forne vd., 2021; Abi, 2022).

Slow turizmin temel özelliklerinden biri, zaman algısının yeniden yapılandırılmasıdır (Lumsdon & McGrath, 2011). Geleneksel turizm anlayışında zaman, maksimum verimlilik ve daha fazla destinasyon ziyaret etme amacıyla kullanılırken, slow turizmde zaman deneyimin kalitesini artıran bir unsur olarak ele alınmaktadır (Bozkuş, 2023). Bu yaklaşımda turistler, daha az sayıda destinasyonu daha uzun sürede ve daha derinlemesine deneyimlemeyi tercih etmektedir (Caffyn, 2012). Bu durum, turistik deneyimin yüzeysellikten uzaklaşarak daha anlamlı hale gelmesini sağlamaktadır (Heitmann, 2011). Ayrıca zamanın bu şekilde yeniden yorumlanması, turistlerin destinasyonla daha güçlü bağ kurmasına ve deneyimden daha yüksek tatmin elde etmesine katkı sağlamaktadır (Georgica, 2015; Tekin, 2017).

Slow turizm ile yakından ilişkili olan slow travel kavramı, literatürde daha dar kapsamlı bir yaklaşım olarak ele alınmaktadır (Conway ve Timms, 2012). Slow travel, daha çok ulaşım biçimleri ve seyahat süresi ile ilgili olup, çevresel etkilerin azaltılmasına odaklanmaktadır

(Dickinson vd., 2011). Buna karşın slow turizm, turist davranışlarını, deneyim süreçlerini ve destinasyonla kurulan ilişkileri kapsayan daha geniş bir çerçeve sunmaktadır (Guiver & Mcgrath, 2016). Bu nedenle slow travel, slow turizmin bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Szczepkowska, 2020). Özellikle düşük karbon salımı sağlayan ulaşım tercihleri ve çevre dostu seyahat davranışları slow travel kapsamında ele alınırken, yerel kültürle etkileşim ve deneyim odaklılık slow turizmin temel unsurları arasında yer almaktadır (Clancy, 2014; Sun & Lin, 2017).

Slow turizm ile Cittaslow hareketi arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Yurtseven ve Kaya, 2011). Cittaslow hareketi, yerel kimliğin korunması, yaşam kalitesinin artırılması ve sürdürülebilir kentsel gelişimin sağlanması amacıyla ortaya çıkmıştır (Semmens & Freeman, 2012; Coşar, 2019). Bu şehirler, turistlere sakin, otantik ve yerel deneyimler sunarak slow turizm talebini artırmaktadır (Hudson, 2010). Ancak literatürde bazı Cittaslow destinasyonlarında artan turist talebinin zamanla aşırı turizm sorununa yol açabileceği de ifade edilmektedir (Kurnaz & İpar, 2020). Bu durum, slow turizmin sürdürülebilirliği açısından önemli bir tartışma alanı oluşturmaktadır (Matos, 2004).

YERELLİK KAVRAMI

Yerellik kavramı güncel sosyal bilimler literatüründe yalnızca belirli bir coğrafi alanı ifade eden mekânsal bir kategori olarak değerlendirilmemektedir. Yerellik aynı zamanda toplumsal deneyimlerin, kültürel ilişkilerin ve anlam üretim süreçlerinin belirli bağlamlar içerisinde şekillenmesini açıklayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Ceylan, 2018). Yerel olanın yalnızca fiziksel bir "yer" ile sınırlandırılamayacağı, tarihsel ve toplumsal süreçler içerisinde sürekli yeniden anlam kazandığı belirtilmektedir (Karslı, 2023). Yerellik tartışmaları çoğu zaman küreselleşme ile kurduğu ilişki üzerinden değerlendirilmektedir (Robertson, 1995). Küreselleşmenin kültürel dolaşımı hızlandırması, yerel unsurların görünürlüğünü azaltmaktan çok onların yeniden yorumlanmasına neden olmaktadır (İnce, 2009). Özellikle kültürel üretim alanlarında yerel öğelerin küresel dolaşım içerisinde yeniden temsil edilmesi, yerelliğin durağan değil dönüşebilir bir yapı olduğunu göstermektedir (Küçük & Kahyaoğlu, 2013). Küresel tüketim kültürünün gastronomi üzerindeki etkileri de yerel yemek kültürlerinin yeniden biçimlenmesine yol açmaktadır (Mak, 2009).

Yerelliğin kültürel boyutu kimlik ve aidiyet süreçleriyle ilişkilendirilmektedir. Yerel kimliklerin toplumsal pratikler, gündelik yaşam deneyimleri ve kültürel etkileşimler aracılığıyla şekillendiği ifade edilmektedir (Schneider, 2008). Bunun yanında yerellik, kültürel sürekliliğin korunmasına katkı sağlayan bir çerçeve olarak değerlendirilmektedir. Sanat ve kültürel üretim süreçlerinde yerel unsurların korunması, toplumsal belleğin devamlılığı açısından önemli görülmektedir (Assmann, 2011). Turizm ve yiyecek üzerine yapılan çalışmalar da ziyaretçilerin yerel ve özgün deneyimlere yöneldiğini ortaya koymaktadır (Kim vd., 2009).

Slow Food ve Slow Tourism yaklaşımları yerel kültür, yerel gıda sistemleri ve yerel yaşam biçimlerine verdikleri önem nedeniyle yerellik kavramıyla doğrudan ilişkilendirilmektedir (Sims, 2009; Nilsson vd., 2011). Slow Tourism literatüründe turist deneyiminin özellikle otantiklik algısı, yerel kültürle etkileşim ve destinasyonun gündelik yaşam pratiklerine katılım yoluyla şekillendiği; bu unsurların deneyimin derinliğini ve anlamlılığını artırdığı belirtilmektedir (Dickinson & Lumsdon, 2010; Huang vd., 2023). Benzer şekilde slow food yaklaşımı, yerel gastronomik mirasın korunmasını, geleneksel üretim tekniklerinin sürdürülmesini ve yerel üreticilerin desteklenmesini ön plana çıkarmaktadır (Fonte, 2008; Güneş & Sabur, 2023). Slow city yaklaşımında ise yerel yaşam kültürünün, kent kimliğinin ve yerel değerlerin korunması ile sürdürülebilir turizm anlayışının geliştirilmesi temel unsurlar arasında değerlendirilmektedir (Nilsson vd., 2011; Soylu vd., 2023).

YERELLİK BAĞLAMINDA SLOW FOOD VE SLOW TOURISM İLİŞKİSİ

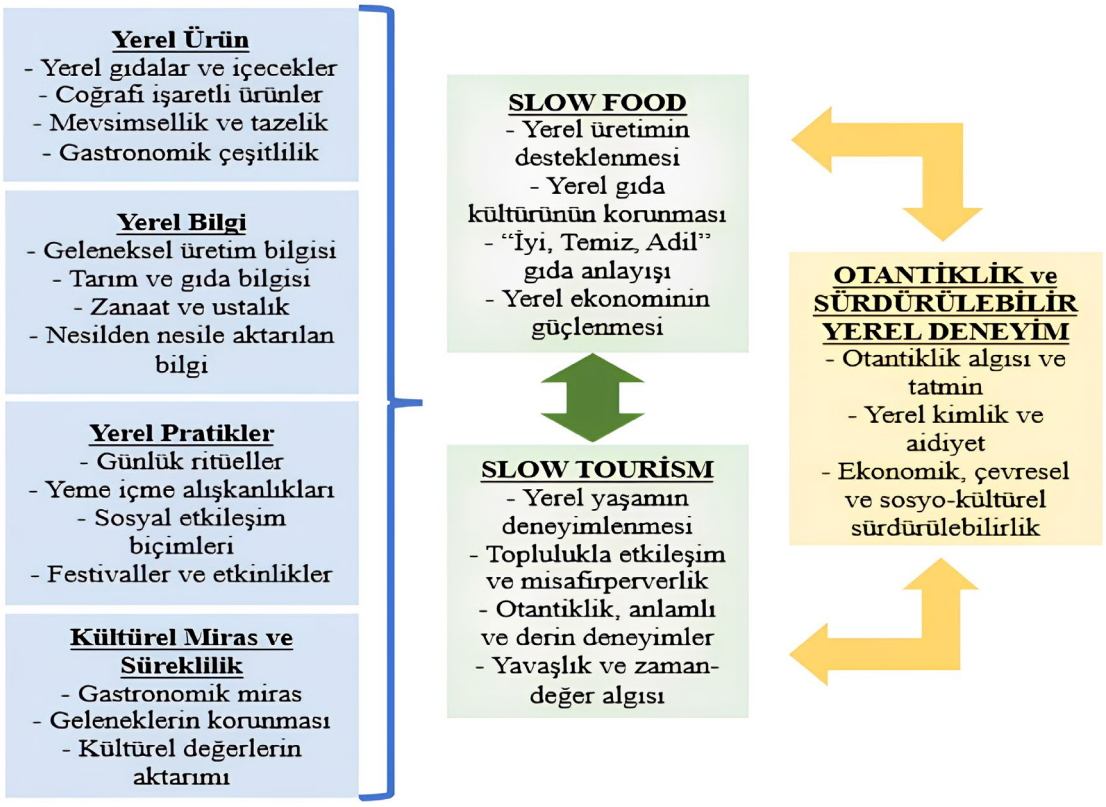
Yerellik, yalnızca belirli bir coğrafi alana özgü ürünleri ifade eden bir kavram olarak değil; yerel kimlik, geleneksel yaşam biçimleri, kültürel değerler ve bölgeye özgü üretim pratikleriyle ilişkilendirilen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Fonte, 2008; Sims, 2009; Sağır, 2017; Bacakoğlu, 2019). Küreselleşmenin etkisiyle üretim ve tüketim kalıplarının giderek standartlaşması, yerel kültürlerin ve bölgesel farklılıkların görünürlüğünü azaltırken, yerellik kavramı kültürel çeşitliliğin korunmasına yönelik tartışmaların merkezinde yer almaya başlamıştır (Tomlinson, 2004; Knox, 2005). Bu doğrultuda gıda, mutfak ve turizm araştırmalarında yerel değerlerin korunması ve görünür hale getirilmesi önemli bir araştırma alanı oluşturmuştur (Bessiere, 1998; Hall & Sharples, 2003; Karlsson, 2005; Everett & Aitchison, 2008; Hall vd., 2009).

Slow Food hareketi, yerel ürünlerin, geleneksel üretim yöntemlerinin ve biyolojik çeşitliliğin korunmasına yönelik yaklaşımıyla yerellik kavramını merkezine yerleştirmektedir (Schneider, 2008; Andrews, 2008; Hayes & Martin, 2009). Hareketin temel ilkeleri arasında yer alan yerel üretimin desteklenmesi ve geleneksel gastronomik mirasın korunması, belirli bir bölgeye özgü bilgi birikiminin ve kültürel değerlerin devamlılığı açısından önemli görülmektedir (Bratec, 2008; Tencati & Zsolnai, 2012).

Turizm literatüründe yerellik, turistlerin destinasyon deneyimlerini şekillendiren temel unsurlardan biri olarak ele alınmaktadır (Tekin, 2017; Karakaş, 2018). Özellikle gastronomik deneyimler aracılığıyla turistler ziyaret ettikleri destinasyonların kültürel yapısı, yaşam biçimi ve tarihsel geçmişi hakkında bilgi edinme fırsatı bulmaktadır (Birdir & Akgöl, 2015). Yerel yiyecek ve içeceklerin deneyimlenmesi, turistlerin destinasyon deneyimini zenginleştiren unsurlar arasında değerlendirilmekte ve gastronomik deneyimlerin seyahat motivasyonları üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Ryu & Jang, 2006).

Slow Tourism yaklaşımı da yerel kültürlerin, yerel yaşam biçimlerinin ve bölgesel deneyimlerin önemine vurgu yapmaktadır (Conway & Timms, 2010; Klarin vd., 2023). Slow Tourism kapsamında turistlerin yerel kültürle daha yakın ilişki kurmaları, bölgesel özellikleri deneyimlemeleri ve ziyaret edilen destinasyonun özgün unsurlarına yönelmeleri teşvik edilmektedir (Lumsdon & Mcgrath, 2011). Bu bağlamda Slow Tourism, yerel kültür ve yerel değerlerin turistik deneyim içerisindeki önemini vurgulayan bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Conway & Timms, 2012).

Tablo 3. Yerellik Bağlamında Slow Food ve Slow Tourism Kavramsal Modeli



Kaynak: Pajo ve Uğurlu (2015), Demir (2019); Sağır (2017), Petrini (2003), Schneider (2008), Karslı (2023)'nın çalışmalarından yararlanılarak yazar tarafından geliştirilmiştir.

Yerel gastronomi, bir bölgenin doğal kaynaklarını, üretim tekniklerini ve kültürel birikimini yansıtarak turistlerin destinasyonla anlamlı bağlar kurmasını sağlayan önemli bir unsur olup (Bessiere, 1998; Hall vd., 2004), bu yönüyle Slow Food ve Slow Tourism yaklaşımlarının kesişim noktasında yer almaktadır (Heitmann vd., 2011). Yerel gastronomik mirasın korunması ve tanıtılması, her iki yaklaşımın da temel amaçları arasında bulunurken (Bertella, 2011; Nilsson vd., 2011), yerel ürünlerin turistik deneyime dahil edilmesi destinasyonların özgün özelliklerinin korunmasına katkı sağlamakta ve gastronomiyi bölgesel kalkınma ile turizm arasındaki ilişkiyi güçlendiren önemli bir unsur hâline getirmektedir (Hall & Sharples, 2003; Everett & Aitchison, 2008). Bu bağlamda Slow Food hareketi, yerel kültür ve gastronomik değerleri merkeze alan yaklaşımıyla turistlerin deneyim ve tercihlerini şekillendirmekte; Slow Food üyelerinin seyahatlerinde otantik deneyimlere ve yerel gastronomik unsurlara öncelik vermesi, hareketin destinasyon tercihleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır (Lee vd., 2015). Bununla birlikte Slow Food ilkeleri doğrultusunda geliştirilen uygulamaların destinasyon çekiciliğini artırarak sürdürülebilir yerel kalkınmaya katkı sağlayabileceği ve bölge turizmini destekleyebileceği belirtilmektedir (Akkoç, 2025). Yerel değerlerin korunmasını ve sürdürülebilir kullanımını teşvik eden bu yaklaşım, destinasyonların sürdürülebilirlik hedefleri doğrultusunda yerel kaynakları değerlendirmelerine olanak sağlamakta (Demir, 2019) ve bu nedenle gastronomi temelli destinasyon yönetimi ile sürdürülebilir turizm stratejilerinin geliştirilmesinde stratejik bir araç olarak değerlendirilmektedir (Erin, 2025).

Yerellik kavramı destinasyonların farklılaşmasında da önemli bir rol oynamaktadır (Knox, 2005). Küresel ölçekte benzer turistik ürünlerin yaygınlaşması, destinasyonların kendilerine özgü

kültürel ve gastronomik kaynaklarını ön plana çıkarmalarını gerekli hale getirmiştir (Sağır, 2017). Bu bağlamda coğrafi işaretli ürünler, geleneksel üretim yöntemleri ve yerel gastronomik miras unsurları destinasyonların rekabet avantajı elde etmelerinde önemli kaynaklar olarak değerlendirilmektedir (Bertella, 2011). Yerel ürünlerin ve gastronomik mirasın turistik çekicilik unsuru olarak değerlendirilmesi, destinasyonların kendilerine özgü bölgesel özelliklerini ön plana çıkarmalarına katkı sağlayabilmektedir (Quan & Wang, 2004; Sims, 2009).

Yerellik ve gastronomi arasındaki ilişki özellikle kırsal alanlarda daha belirgin biçimde ortaya çıkmaktadır. Yerel üreticilerin faaliyetleri, geleneksel ürünler ve bölgesel mutfak kültürü, kırsal destinasyonların turistik çekicilik unsurları arasında yer almaktadır (Bratec, 2008). Yerel gastronomik ürünlerin turizm faaliyetleri içerisinde değerlendirilmesi, hem yerel kültürel mirasın görünürlüğünü artırmakta hem de yerel ekonomilere katkı sağlayabilmektedir (Conway & Timms, 2010). Özellikle yerel toplulukların turizm süreçlerine dahil edilmesi ve bölgesel kaynakların ön plana çıkarılması, sürdürülebilir turizm tartışmaları içerisinde önemli bir yer tutmaktadır (Kinley, 2012).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, slow food ve slow tourism yaklaşımlarını yerellik kavramı ekseninde birlikte değerlendirerek söz konusu iki yaklaşım arasındaki ortak kavramsal zemini ortaya koymayı amaçlamıştır. Literatürde slow food çoğunlukla sürdürülebilir gıda sistemleri, gastronomik miras ve yerel üretim bağlamında incelenirken (Petrini, 2003; Schneider, 2008; Tencati ve Zsolnai, 2012), slow tourism araştırmalarının daha çok deneyim, zaman algısı, sürdürülebilir hareketlilik ve alternatif turizm uygulamalarına odaklandığı görülmektedir (Dickinson ve Lumsdon, 2010; Conway ve Timms, 2012; Klarin vd., 2023). Bu durum iki yaklaşımın ortak referans noktalarının çoğu zaman arka planda kalmasına neden olmaktadır. Ancak çalışma kapsamında incelenen literatür, her iki yaklaşımın da temelinde yerel değerlere yönelik korumacı ve sürdürülebilir bir anlayışın bulunduğunu göstermektedir.

Özellikle Fonte'nin (2008) yerel gıda sistemlerine ilişkin değerlendirmeleri ile Sims'in (2009) yerel yiyeceklerin destinasyon deneyimindeki rolüne yönelik bulguları birlikte değerlendirildiğinde, yerel ürünlerin yalnızca ekonomik değeri olan tüketim nesneleri olmadığı görülmektedir. Yerel ürünler aynı zamanda belirli bir coğrafyanın kültürel belleğini, tarihsel deneyimini ve toplumsal bilgi birikimini taşıyan unsurlar olarak işlev görmektedir. Benzer biçimde Conway ve Timms (2012), slow tourism yaklaşımının temelinde destinasyonun fiziksel özelliklerinden çok yerel yaşamın deneyimlenmesi ve bölgesel özgünlüklerin anlaşılması düşüncesinin bulunduğunu belirtmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde çalışmada önerilen kavramsal model, slow food ve slow tourism arasındaki ilişkinin yalnızca gastronomik deneyim ya da sürdürülebilirlik ilkeleri üzerinden değil, yerel bilgi, yerel pratikler ve kültürel süreklilik boyutları üzerinden de açıklanabileceğini ortaya koymaktadır. Literatürde yerellik çoğu zaman belirli bir coğrafi alanla ilişkilendirilse de güncel yaklaşımlar yerelliğin yalnızca mekânsal bir kategori olmadığını göstermektedir (Assmann, 2011). Çalışmanın ortaya koyduğu değerlendirmeler de bu yaklaşımı desteklemektedir. Yerel bilgi, yerel üretim teknikleri, toplumsal hafıza ve gündelik yaşam pratikleri hem slow food hem de slow tourism yaklaşımlarında merkezi bir konumda yer almaktadır. Özellikle Schneider (2008) ve Andrews'in (2008) slow food hareketine ilişkin değerlendirmeleri, mutfak mirasının korunmasının yalnızca ürünlerin korunması anlamına gelmediğini, aynı zamanda o ürünlere ilişkin bilgi ve üretim kültürünün de yaşatılması gerektiğini göstermektedir. Benzer şekilde Dickinson ve Lumsdon (2010), slow tourism deneyiminin destinasyondaki gündelik yaşama temas edildiği ölçüde anlam kazandığını vurgulamaktadır. Bu durum yerelliğin yalnızca görülen ya da tüketilen bir unsur değil, deneyimlenen ve yeniden üretilen

bir toplumsal süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmada geliştirilen modelde yer alan yerel ürün, yerel bilgi, yerel pratikler ve kültürel miras boyutları arasındaki ilişki, slow food ve slow tourism yaklaşımlarının neden sıklıkla aynı destinasyonlarda karşılık bulduğunu da açıklamaktadır. Hall ve Sharples (2003), Everett ve Aitchison (2008) ile Bertella'nın (2011) çalışmalarında vurgulandığı üzere gastronomi, destinasyonların özgünlüğünü görünür kılan önemli unsurlardan biridir. Ancak gastronomik mirasın turistik çekiciliğe dönüşebilmesi yalnızca ürünün kendisine değil, o ürünün temsil ettiği kültürel bağlama da bağlıdır. Bu nedenle yerel gastronomi, slow food ve slow tourism arasında bir köprü işlevi görmekte; yerel üretim sistemleri ile turistik deneyim süreçlerini aynı zeminde buluşturmaktadır. Bununla birlikte literatürde yerelliğin korunmasına ilişkin yaklaşımların bazı paradokslar içerdiği de görülmektedir. Slow food ve slow tourism hareketleri küresel standartlaşmaya karşı yerel özgünlüğü savunmalarına rağmen, bu yaklaşımların giderek artan görünürlüğü bazı durumlarda yerel değerlerin metalaşmasına yol açabilmektedir. Knox (2005) ile Semmens ve Freeman (2012) çalışmaları, yerelliğin turistik çekicilik unsuru hâline gelmesiyle birlikte ekonomik beklentilerin kültürel değerlerin önüne geçebileceğini göstermektedir. Benzer biçimde Kurnaz ve İpar (2020), bazı Cittaslow destinasyonlarında artan ziyaretçi yoğunluğunun yerel yaşam kalitesi üzerinde baskı oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, slow yaklaşımın temelinde yer alan sürdürülebilirlik anlayışının yalnızca ziyaretçi deneyimi üzerinden değil, yerel toplumun refahı ve yaşam kalitesi açısından da değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Diğer taraftan çalışmanın ortaya koyduğu kavramsal çerçeve, gastronomi ve turizm arasındaki ilişkinin ekonomik boyutun ötesine taşınması gerektiğini de göstermektedir. Yerel gastronomik değerlerin korunması yalnızca destinasyon çekiciliği yaratmak amacıyla değil, kültürel sürekliliğin sağlanması amacıyla da önem taşımaktadır. Assmann'ın (2011) kültürel bellek yaklaşımı dikkate alındığında, gastronomik mirasın korunması aynı zamanda toplumsal hafızanın korunması anlamına gelmektedir. Bu nedenle slow food ve slow tourism yaklaşımlarının ortak paydası yalnızca sürdürülebilir kalkınma değil, aynı zamanda kültürel sürdürülebilirlik olarak değerlendirilmelidir. Bu çalışma ayrıca yerellik kavramının turizm ve gastronomi literatüründe çoğu zaman birbirinden bağımsız ele alınan araştırma alanlarını bütünleştirebilecek bir kavramsal potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle yerel bilgi ve kültürel aktarım boyutlarının ön plana çıkarılması, mevcut literatürde görece sınırlı biçimde tartışılan bir alanı görünür kılmaktadır. Bu yönüyle çalışma, slow food ve slow tourism arasındaki ilişkiyi açıklamada yerelliği temel değişken olarak konumlandırarak literatüre kavramsal katkı sunmaktadır.

Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen kavramsal değerlendirme sonucunda slow food ve slow tourism yaklaşımlarının farklı disiplinlerde gelişmiş olmalarına rağmen ortak bir yerellik anlayışı etrafında şekillendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yerel ürünlerin korunması, yerel bilgi ve üretim tekniklerinin sürdürülmesi, gündelik yaşam pratiklerinin yaşatılması ve kültürel mirasın gelecek kuşaklara aktarılması her iki yaklaşımın da temel hedefleri arasında yer almaktadır. Çalışma sonucunda yerelliğin yalnızca belirli bir coğrafi alana ait ürünleri ifade eden mekânsal bir kavram olmadığı; aynı zamanda kültürel bellek, toplumsal aidiyet, üretim kültürü ve gündelik yaşam pratikleriyle ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda slow food ve slow tourism arasındaki ilişki, gastronomi ve turizm arasındaki basit bir etkileşimden çok daha kapsamlı bir yerel sürdürülebilirlik anlayışına dayanmaktadır. Araştırmanın temel katkısı, slow food ve slow tourism literatürlerinde çoğu zaman ayrı ele alınan yaklaşımları yerellik kavramı çerçevesinde bütüncül biçimde değerlendirmesi ve bu ilişkiyi açıklayan kavramsal bir model önermesidir.

Çalışma kapsamında ulaşılan sonuçlar doğrultusunda gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda öncelikle önerilen kavramsal modelin ampirik olarak test edilmesi önerilmektedir. Özellikle yerel ürün, yerel bilgi, yerel pratikler ve kültürel miras değişkenlerinin turist deneyimi

üzerindeki etkilerini ölçmeye yönelik nicel çalışmalar literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Bunun yanında farklı Cittaslow destinasyonlarında gerçekleştirilecek karşılaştırmalı araştırmalar sayesinde yerellik unsurlarının destinasyon başarısına etkisi daha ayrıntılı biçimde incelenebilir. Özellikle Türkiye'deki Cittaslow kentlerinin gastronomik miras ve slow tourism uygulamaları açısından karşılaştırılması önemli sonuçlar ortaya koyabilir. Yerel yönetimlerin ve destinasyon yöneticilerinin turizm planlamalarında yalnızca ziyaretçi sayısını artırmaya yönelik stratejiler yerine yerel toplumun refahını önceleyen politikalar geliştirmesi önerilmektedir. Son olarak gelecekteki araştırmalarda yerellik kavramının dijitalleşme, sosyal medya ve küresel tüketim kültürüyle ilişkisi incelenmelidir. Özellikle dijital platformlarda görünürlük kazanan yerel gastronomik unsurların özgünlüklerini nasıl korudukları ve slow yaklaşımın dijital çağda nasıl yeniden şekillendiği, literatürde araştırılması gereken önemli konular arasında yer alması gerektiğini düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abi, S. N. (2022). Yavaş Turizm Motivasyonları ve Ziyaret Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Adams, J. (2017). Slow Food: The Case For Taste. University of Chicago Press.

Akbay, C. (2019). Bebek Patlaması, X ve Y kuşaklarının yavaş turizme yönelik tutumlarının ve seyahat davranışlarının karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Akkoç, T. (2025). Destinasyon Çekiciliğinde Yeni Bir Yaklaşım: Yavaş Yemek Seyahati Modeli. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, 22(3), 730–748.

Aliyeva, N., & Kurgun, A. (2021). Slow Food Hareketinin Gastronomi Turizminin Sürdürülebilirliği ile İlişkisi: Foça Örneği. Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, 5(2), 234–251.

Andrews, G. (2008). The Slow Food Story: Politics and Pleasure. McGill-Queen's University Press.

Asiltürk Okutan, Y. (2023). Yavaş Turizm ve Yavaş Şehirlerin Türkiye'de Sürdürülebilir Turizm Coğrafyasına Katkısı. 19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi, 4(3), 122–129.

Assmann, J. (2011). Cultural Memory and Early Civilization: Writing, Remembrance, and Political Imagination. Cambridge University Press.

Aykan, P., & Ülker, M. (2026). Yavaş Yemek (Slow Food) Konulu Makalelerin Bibliyometrik Analizi. Gündem Turizm Dergisi, 2(1), 73–86.

Bacakoğlu, Ş. Ö. (2019). Türkiye'de Kır-Kent Çelişkisi Bağlamında Yavaş Yemek Hareketi: Germiyan Örneği (Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Başarangil, İ., & Tokatlı, C. (2018). Yavaş Yemek: Şile Yeryüzü Pazarı Ziyaretçilerinin Memnuniyet Düzeylerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. Journal of Tourism & Gastronomy Studies, 6(1), 3–19.

Batat, W., Peter, P. C., Vicdan, H., Manna, V., Ulusoy, E., & Hong, S. (2017). Alternative Food Consumption (AFC): Idiocentric And Allocentric Factors Of İnfluence Among Low Socio-Economic Status (SES) Consumers. Journal Of Marketing Management, 33(7–8), 580–601.

Bertella, G. (2011). Knowledge in Food Tourism: The Case Of Lofoten and Maremma Toscana. Current İssues İn Tourism, 14(4), 355-371.

Bessière, J. (1998). Local Development and Heritage: Traditional Food and Cuisine As Tourist Attractions İn Rural Areas. Sociologia Ruralis, 38(1), 21–34. HYPERLINK "https://doi.org/10.1111/1467-9523.00061" https://doi.org/10.1111/1467-9523.00061

Birdir, K., & Akgöl, Y. (2015). Gastronomi Turizmi ve Türkiye'yi Ziyaret Eden Yabancı Turistlerin Gastronomi Deneyimlerinin Değerlendirilmesi. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi, 3(2), 57-68.

Bozkuş, B. (2023). Z Kuşağının Yavaş Turizme Karşı Bakış Açısı (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Bratec, M. (2008). Sustaining Through Gastronomy: The Case Of Slow Food Movement İn Slovenia, İts İmpacts On Socio-Cultural Environments And Tourism Development. BEST Education Network Think Tank VIII Sustaining Quality Of Life Through Tourism.

Bucak, T., & Turan, Ö. (2016). Bölge Turizmine Yeni Akımların Etkisi: Gökçeada Yavaş Yemek Örneği. Journal of Yaşar University, 11(43), 211–219.

Caffyn, A. (2012). Advocating And İmplementing Slow Tourism. Tourism Recreation Research, 37(1), 77–80.

Calzati, V., & de Salvo, P. (2017). Slow tourism: A theoretical framework. In Slow Tourism, Food and Cities: Pace and the Search for the "Good Life". https://doi.org/10.4324/9781315686714

Ceylan, E. (2019). Küreselleşme Sürecinde Yerel Kimliğin Durumu. International Journal of Academic Value Studies, 5(2), 304-312.

Chrzan, J. (2004). Slow Food: What, Why, And To Where? Food, Culture & Society, 7(2), 117–132. https://doi.org/10.2752/155280104786577798

Clancy, M. (2014). Slow Tourism: Ethics, Aesthetics And Consumptive Values. In C. Weeden & K. Boluk (Eds.), Managing Ethical Consumption İn Tourism (pp. 76–89).

Conway, D., & Timms, B. F. (2010). Re-Branding Alternative Tourism İn The Caribbean: The Case For 'Slow Tourism'. Tourism and Hospitality Research, 10(4), 329-344.

Conway, D., & Timms, B. F. (2012). Are Slow Travel And Slow Tourism Misfits, Compadres Or Different Genres?. Tourism Recreation Research, 37(1), 71-76.

Coşar, Y. (2019). A Critical View On The Paradox Of Slow City – Sustainable Tourism. Journal Of Tourism Theory And Research, 5(1), 1–11.

Coşkun, C., & Gençer, K. (2024). Slow Food Konusunda Yazılan Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi. Journal Of Silk Road Tourism Research, 4(1), 23–34.

Çetin, A. S., Çirişoğlu, E., & Albayrak, A. (2021). Sürdürülebilir Gastronomi Kapsamında Slow Food ve Yaşayan Mutfak Uygulamalarına Eleştirel Bir Bakış. INGANT'21 Uluslararası Turizm Kongresi Bildiri Kitabı (ss. 311–323). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.

Çılgınoğlu, H., & Çılgınoğlu, Ü. (2023). Fast Food, Slow Food Akımları Arasında Bir Türk Gastronomi Lezzeti Hazır Çorbaların Atası: Tarhana ve Tarhana Manileri. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 6(1), 75–88.

Dağ, K., Çavuşoğlu, S., & Demirağ, B. (2022). Yavaş Turizm Bağlamında Özgünlük, Yere Bağlanma ve Davranışsal Niyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Halfeti Örneği. Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 18(2), 683–708.

Demir, B. (2019). Sürdürülebilir Turizm Hareketi Olarak Slow Food: Germiyan Örneği (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Dickinson, J. E., & Lumsdon, L. (2010). Slow Travel and Tourism. London: Earthscan. ISBN: 978-1844078928

Dickinson, J. E., Lumsdon, L. M., & Robbins, D. (2011). Slow Travel: Issues For Tourism And Climate Change. Journal Of Sustainable Tourism, 19(3), 281–300. https://doi.org/10.1080/09669582.2010.524704

Dimitrovski, D., Starčević, S., & Marinković, V. (2024). Which Attributes Are The Most İmportant İn The Context Of The Slow Food Festival? Leisure Sciences, 46(3), 340–358. Https://Doi.Org/10.1080/01490400.2021.1967234

Enes, E., & Yavuz, G. (2023). Slow Food ve Slow Fashion: Sürdürülebilir Yaşamın Yeni Trendleri. Art-E Sanat Dergisi, 16(31), 538–559.

Garhammer, M. (2002) Pace Of Life And Enjoyment Of Life, Journal Of Happiness Studies, 3, Pp. 217–256.

Erin, S. (2025). Gastronomi Temelli Destinasyon Yönetiminde Slow Food Hareketi: Hasankeyf Örneği (Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Fader, B., Mesmain, M., & Desjardins, E. (2022). Critical Food Guidance From The Slow Food Movement: The Relationship Barometer. Canadian Food Studies / La Revue Canadienne Des Études Sur l'Alimentation, 9(1). Https://Doi.Org/10.15353/Cfs-Rcea.V9i1.509

Fonte, M. (2008). Knowledge, Food And Place. A Way Of Producing, A Way Of Knowing. Sociologia Ruralis, 48(3), 200–222. Https://Doi.Org/10.1111/J.1467-9523.2008.00462.X

Fontefrancesco, M. F. (2023). Good, Fair And Clean Food For All: The History And İnitiatives Of Slow Food International. In The Palgrave Handbook Of Global Sustainability (Pp. 2533–2541). Springer International Publishing.

Freedman, P. (2008). Yemek: Damak Tadının Tarihi. Oğlak Güzel Kitapları.

Fusté-Forné, F., Ginés-Ariza, P., & Noguer-Juncà, E. (2021). Food İn Slow Tourism: The Creation Of Experiences Based On The Origin Of Products Sold At Mercat Del Lleó (Girona). Heritage, 4(3), 1995–2008.

García-Henche, B. (2018). Local Economic Development Through Slow Tourism. Tourism Review, 73(3), 351–366.

Gentile, C. (2016). Slow Food na Itália e no Brasil. História, projetos e processos de valorização dos recursos locais, 412.

Georgica, G. (2015). The Tourist's Perception About Slow Travel: A Romanian Perspective. Procedia Economics and Finance, 23, 1596–1601.

Guiver, J., & McGrath, P. (2016). Slow tourism: Exploring the discourses. Dos Algarves: A Multidisciplinary E-Journal, 26.

Güneş, S. G., & Sabur, D. G. (2023). Slow Food Hareketi ve Yerel Lezzet Turları İlişkisi. Toros University Journal Of Food, Nutrition And Gastronomy, 2(1), 105–123. https://Doi.Org/10.58625/Jfng-2090

Güven, E. (2013). Yavaş Güzeldir: "Yavaş Yemek"ten "Yavaş Medya"ya Hızlı Tüketime Dair Bir Çözüm Önerisi. Selçuk İletişim, 7(1), 113–121. https://doi.org/10.18094/si.81742

Hall, C. M., Sharples, L., Mitchell, R., Macionis, N., & Cambourne, B. (Eds.). (2003). Food Tourism Around the World: Development, Management and Markets. Oxford: Butterworth-Heinemann.

Hall, C.M., Muller, D.K., & Saarinenen, J. (2009). Rural Tourism: Tourism As The Last Resort? In C.M. Hall, D.K. Mu¨ Ller, & J. Saarinen (Eds.), Nordic Tourism: Issues And Cases (pp. 109–129). Bristol, UK: Channel View Publications.

Hayes, C., A. & Martin, D., G. (2010). "Mobilising Bodies: Visceral Identification in The Slow Food Movement". Transactions of the Institute of British Geographers, C. XXXV, S. 2, ss. 269-281

Hayes-Conroy, A., & Hayes-Conroy, J. (2010). Visceral Difference: Variations in Feeling (Slow) Food. Environment and Planning A, 42(12), 2956–2971.

Heitmann, S., Robinson, P., & Povey, G. (2011). Slow Food, Slow Cities and Slow Tourism. In P. Robinson, S. Heitmann, & P. Dieke (Eds.), Research Themes for Tourism (pp. 114–127). CABI.

Huang, T. Y. T., Chen, J. S., & Ramos, W. D. (2023). Slow Tourism: The Relationship Between Tourists' Slow Food Experiences and Their Quality Of Life. Tourism Review, 78(1), 159-176.

Hudson, S. (2010). Wooing Zoomers: Marketing to The Mature Traveler. Marketing Intelligence & Planning, 28(4), 444–461. https://doi.org/10.1108/02634501011053568

İnce, M. (2009). Küreselleşme ve Yerelleşme: Bir Çelişki Mi? Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11(1), 259-275. https://izlik.org/JA65BY84MX

Kağnıcıoğlu, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Hızlı ve Hazır Yiyeceklere Yönelimleri, Bu Yiyecekleri Tüketim Sıklıklarının Saptanması ve Yeni Bir Akım Olan Yavaş Yemek Hakkında Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Karakaş, N. (2018). Cittaslow Gökçeada İçin Bir Konumlandırma Stratejisi: Yavaş Turizm Odaklı Ziyaretçilerle Karşılaştırmalı Bir Önem-Tatmin Analizi (Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Karlsson, S.E. (2005). The Social And The Cultural Capital Of A Place And Their İnfluence On The Production Of Tourism – A Theoretical Reflection Based On An İllustrative Case Study. Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism, 5(2), 102–115.

Karslı, Ö. (2023). Yerellik Kavramını Tartışmak: İçerik, Sorunlar ve Öneri. Felsefe Dünyası, 77(Ek Sayı), 74–102. https://doi.org/10.58634/felsefedunyasi.1252836

Kim, Y. G., Eves, A., & Scarles, C. (2009). Building A Model Of Local Food Consumption On Trips and Holidays: A Grounded Theory Approach. International Journal of Hospitality Management, 28(3), 423-431.

Kinley, A. (2012). Local Food On A Global Scale: An Exploration Of The İnternational Slow Food Movement. Journal of integrated studies, 3(1).

Klarin, A., Park, E., Xiao, Q., & Kim, S. (2023). Time To Transform The Way We Travel? A Conceptual Framework For Slow Tourism and Travel Research. Tourism Management Perspectives, 46, 101100.

Knox, P. L. (2005). Creating Ordinary Places: Slow Cities İn A Fast World. Journal Of Urban Design, 10(1), 1-11.

Kurnaz, H. A., & İpar, M. S. (2020). Yavaş Şehir Akyaka'da Aşırı Turizm Olgusunun Esnafın Bakış Açısıyla Değerlendirilmesi. Journal of Hospitality and Tourism Issues, 2(1), 39–55.

Küçük, B., & Kahyaoğlu, İ. (2013). Yerellik Öğeleri İçinde Küreselleşen Yönetmen: Ferzan Özpetek. The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 3(2), 59–69. https://doi.org/10.7456/10302100/007

Lee, K. H., Packer, J., & Scott, N. (2015). Travel Lifestyle Preferences and Destination Activity Choices Of Slow Food Members and Non-Members. Tourism Management, 46, 1–10.

Leitch, A. (2003). Slow Food and The Politics Of Pork Fat: Italian Food and European İdentity. Ethnos, 68(4), 437–462.

Lumsdon, L., & McGrath, P. (2011). Developing A Conceptual Framework For Slow Travel: A Grounded Theory Approach. Journal of Sustainable Tourism, 19(3), 265–279. https://doi.org/10.1080/09669582.2010.519438

Mak, A. H. N., Lumbers, M., & Eves, A. (2012). Globalisation And Food Consumption İn Tourism. Annals Of Tourism Research, 39(1), 171–196. https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.05.010

Markwell, K., Fullagar, S., & Wilson, E. (2012). Reflecting Upon Slow Travel And Tourism Experiences. In S. Fullagar, K. Markwell, & E. Wilson (Eds.), Slow Tourism: Experiences and Mobilities (pp. 227–233). Bristol: Channel View Publications.

Matos, R. (2004). Can Slow Tourism Bring New Life To Alpine Regions. In K. Weiermair & C. Mathies (Eds.), The Tourism and Leisure Industry: Shaping the Future (pp. 93–103). ABD: Haworth Press.

Mavric, B., Öğretmenoğlu, M., & Akova, O. (2021). Bibliometric Analysis Of Slow Tourism. Advances in Hospitality and Tourism Research, 9(1), 157–178.

Mayer, H., & Knox, P. L. (2006). Slow Cities: Sustainable Places İn A Fast World. Journal of Urban Affairs, 28(4), 321–334.

Miele, M., & Murdoch, J. (2002). The Practical Aesthetics Of Traditional Cuisines: Slow Food İn Tuscany. Sociologia Ruralis, 42(4), 312–328.

Nilsson, J. H., Svärd, A. C., Widarsson, Å., & Wirell, T. (2011). 'Cittáslow'eco-Gastronomic Heritage As A Tool For Destination Development. Current Issues in Tourism, 14(4), 373-386.

Nosi, C., & Zanni, L. (2004). Moving From "Typical Products" To "Food-Related Services": The Slow Food Case As A New Business Paradigm. British Food Journal, 106(10–11), 779–792.

Oh, H., Assaf, A. G., & Baloglu, S. (2016). Motivations And Goals Of Slow Tourism. Journal Of Travel Research, 55(2), 205–219. https://doi.org/10.1177/0047287514546228

Özdemir, G., & Çelebi, D. (2018). Exploring Dimensions Of Slow Tourism Motivation. Anatolia: An International Journal of Tourism and Hospitality Research, 29(4), 540–552. https://doi.org/10.1080/13032917.2018.1460854

Özgürel, G., & Avcıkurt, C. (2018). Yavaş Yemek (Slow Food) Hareketinin Yerli Turistler (Akademisyenler) Tarafından Algılanışı. Journal of Tourism & Gastronomy Studies, 6(4), 568–587.

Pajo, A., & Uğurlu, K. (2016). Cıttaslow Kentleri İçin Slow Food Çalışmalarının Önemi. Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges), 5(6), 65-73.

Park, E., & Kim, S. (2016). The Potential Of Cittaslow For Sustainable Tourism Development: Enhancing Local Community's Empowerment. Tourism Planning & Development, 13(3), 351–369.

Payandeh, E., Allahyari, M. S., Fontefrancesco, M. F., & Surujlal, J. (2022). Good Vs. Fair And Clean: An Analysis Of Slow Food Principles Toward Gastronomy Tourism İn Northern Iran. Journal of Culinary Science & Technology, 20(1), 51–70.

Petrini, C. (2003). Slow food. Grub Street Publishing. ISBN 1904010237.

Petrini, C. (2013). Slow Food Nation: Why Our Food Should Be Good, Clean, And Fair. Rizzoli Publications.

Philippon, D. (2015). How Local is Slow Food? RCC Perspectives, 1, 7–12.

Pietrykowski, B. (2004). You Are What You Eat: The Social Economy Of The Slow Food Movement. Review of Social Economy, 62(3), 307–321.

Quan, S., & Wang, N. (2004). Towards A Structural Model Of The Tourist Experience: An İllustration From Food Experiences İn Tourism. Tourism Management, 25(3), 297–305.

Robertson, R. (1995). Glocalization: Time-Space And Homogeneity-Heterogeneity. In M. Featherstone, S. Lash, & R. Robertson (Eds.), Global modernities (pp. 25–44). Sage.

Ryu, K. and Jang, S. (2006) Intention to Experience Local Cuisine in a Travel Destination: The Modified Theory of Reasoned Action. Journal of Hospitality and Tourism Research, 30, 507-516.

Sağır, G. (2017). Küreselleşmeden Geleneksele Dönüşte Slow Food ve Cittaslow Hareketi. The Journal of Social Science, 1(2), 50–59. https://doi.org/10.30520/tjsosci.360200

Sassatelli, R., & Davolio, F. (2010). Consumption, Pleasure And Politics: Slow Food and The Politico-Aesthetic Problematization Of Food. Journal of Consumer Culture, 10(2), 202–232.

Schneider, S. (2008). Good, Clean, Fair: The Rhetoric Of The Slow Food Movement. College English, 70(4), 384–402. http://www.jstor.org/stable/25472277

Semmens, J., & Freeman, C. (2012). The Value Of Cittaslow As An Approach To Local Sustainable Development: A New Zealand Perspective. International Planning Studies, 17(4), 353–375.

Sevgin, M. N. (2025). Slow Food İlkelerinin Cittaslow Şehirlerindeki Yansımaları. In Hızlı Dünyada Yavaşlık (s. 79).

Sims, R. (2009). Food, Place And Authenticity: Local Food And The Sustainable Tourism Experience. Journal of Sustainable Tourism, 17(3), 321–336. https://doi.org/10.1080/09669580802359293

Sobreira, É. M. C., Mantovani, D., & Leocádio, Á. (2022). Slow Food As An Alternative Food Consumption: Approaches, Principles And Product Attributes. Research, Society and Development, 11(3).

Soylu, Y., Bahtiyar Karadeniz, C., & Genç, K. (2023). Slow City And Tourism Coexistence. İstanbul Üniversitesi Coğrafya Dergisi, 47, 123–134. https://doi.org/10.26650/JGEOG2023-1264642

Sun, Y. Y., & Lin, Z. W. (2018). Move Fast, Travel Slow: The İnfluence Of High-Speed Rail On Tourism İn Taiwan. Journal of Sustainable Tourism, 26(3), 433–450.

Szczepkowska, J. (2020). Slow Tourism: The Fashion For Slowness Or A Conscious Choice? Folia Oeconomica Stetinensia, 20(2).

Şahin, S. K., & Özgürel, G. (2025). Slow Food Ekseninde Sürdürülebilir Gastronomi Ve Sosyal Girişimcilik Örneği: Mutfak Müzesi Gastro Muğla. Journal of Tourism & Gastronomy Studies, 13(4), 4177–4201.

Tecimen, S. N., & Durlu-Özkaya, F. (2025). Türkiye'de Slow Food: Adana Yeryüzü Pazarı örneği. Edebiyat ve Beşeri Bilimler Dergisi, 75, 118–127.

Tekin, C. (2017). Yavaş Turizm ve Yavaş Turist: Cittaslow Seferihisar'da Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Yüksek lisans tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Tencati, A., & Zsolnai, L. (2012). Collaborative Enterprise and Sustainability: The Case Of Slow Food. Journal of Business Ethics, 110(3), 345–354.

Tomlinson, J., (2004). Küreselleşme ve Kültür, Çevirmen: Arzu Eker, Ayrıntı Yayınları: İstanbul.

Ünal, Ç. (2016). Turizm Coğrafyasında Yeni Bir Kavram: "Yavaş Şehirler". Doğu Coğrafya Dergisi, 21(36), 13–28. https://doi.org/10.17295/dcd.09928

Van Bommel, K., & Spicer, A. (2011). Hail The Snail: Hegemonic Struggles İn The Slow Food Movement. Organization Studies, 32(12), 1717–1744.

Van Bommel, K., & Spicer, A. (2015). Slow Food Movement. In D. Cook & J. M. Ryan (Eds.), The Wiley Blackwell Encyclopedia Of Consumption and Consumer Studies (Pp. 1–2). Wiley-Blackwell.

Voinea, L., Atanase, A., & Schileru, I. (2016). Perceptions Of The Slow Food Cultural Trend Among The Youth. Amfiteatru Economic Journal, 18(Special Issue 10), 847–860.

Wang, M., Abd Rahman, A., Aziz, Y. A., & Adzharuddin, N. A. (2024). Effects Of Travel Vlogs On Travel İntention Of Slow Tourism İn China: An Evaluation Of Resonance And Destination İmage. International Journal of Tourism Cities, 10(3), 1145–1165.

Yılmaz, İ., & Altun, M. T. (2025). Kaman (Kırşehir) Yavaş Turizm Şehri Olabilir Mi? Journal of Hospitality and Tourism Issues, 7(2), 325–340. https://doi.org/10.51525/johti.1803386

Yurtseven, H. R., & Kaya, O. (2011). Slow Tourists: A Comparative Research Based On Cittaslow Principles. American International Journal of Contemporary Research, 1(2), 91–98.

Zazvadze, K., Turganbaeva, N., Samatova, G., & Sormaz, Ü. (2023). Investigation of its adaptation to the Slow Food trend: On the example of KTMU Faculty of Tourism. Tourism Economics, Management and Policy Research, 3(2), 27–37

BÖLÜM 5

DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE GASTRONOMİ MÜZELERİ: TURİZM EKONOMİSİNE KATKILARI ÜZERİNE SİSTEMATİK BİR DEĞERLENDİRME

Emre AKMANOĞLU
Öğr. Gör., Sinop Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
eakmanoglu@sinop.edu.tr
ORCID: 0000-0003-2224-0980
Muhammet Çağrı MURAT
Sinop Üniversitesi
mcagrimuratr@gmail.com
ORCID: 0009-0005-3692-7590

1. GİRİŞ

Toplumların kimliğini, değerlerini ve yaşam biçimlerini yansıtan en önemli unsurlardan olan Yiyecek ve içecek kültürü toplum için temel bir gösterge işlevi görmektedir. Bu kültür gastronomi adı altında M.Ö. 4. Yüzyılda Yunan'da Arkhéstratos'un kaleme aldığı yemek şiirlerinden Brillat-Savarin'in 19. yüzyıldaki gastronomi felsefesine uzanan köklü bir tarihe sahip olduğu görülmektedir (Seyitoğlu & Alphan, 2021). Gastronominin sahip olduğu bu köklü geçmişin gölgesinde kalan gastronomi müzeleri ise bağımsız birer kurum olarak ortaya çıkışı görece yeni olduğu görülmektedir. Bu durum dünyada resmi olarak gıda alanına hitap eden ilk müze olan Alimentarium İsviçre'nin Vevey şehrinde ancak 1985 yılında kapılarını aralayabilmiştir (Switzerland Tourism, 2024).

Günümüzde gastronomi müzeleri, geleneksel koleksiyon anlayışının çok ötesine geçerek interaktif deneyimler, atölye çalışmaları, tadım etkinlikleri ve dijital sergileme teknolojileriyle donatılmış deneyim alanlarına dönüşmektedir. Bu dönüşüm, modern turist profilindeki köklü değişimle doğrudan örtüşmektedir: Küresel araştırmalar, seyahat edenler için yiyecek-içecek deneyiminin giderek daha belirleyici bir tercih kriteri hâline geldiğini tutarlı biçimde ortaya koymaktadır. Fakat American Express tarafından 2025 yılında gerçekleştirilen ve 9 farklı ülkeden 10.000 katılımcıyı kapsayan çalışmaya göre bireylerin yurt dışı seyahatlerinde mutfak deneyimlerine olan beklentilerinin ön plana çıktığı grubun yaklaşık %81 olduğu görülmüştür (Grand View Research, 2025).

Dünya Gıda Seyahat Derneği'nin (World Food Travel Association—WFTA) raporlarında ve CBI'ın 2025 tarihli Avrupa gıda turizmi pazar analizinde turistlerin yüzde 34'ünün ziyaret ettikleri

destinasyonu o yerin mutfak kültürü nedeniyle tercih ettiği saptanmıştır (CBI, 2025). 2025 yılı itibariyle küresel boyutta gastronomi turizmi pazarı yaklaşık 1,24 trilyon USD değere ulaşmıştır. Gelecek projeksiyonuna bakıldığında ise 2026-2034 döneminde bu pazarın %14,17 oranında CAGR ile 4.26 trilyon USD seviyesine yükseleceği öngörülmektedir (IMARC Group, 2025; Research and Markets, 2025). Gastronomi alanının ulaşması beklenen Pazar payı içerisinde yer alacak olan ve söz konusu turizmin niş ve özgün bir parçası olduğu düşünülen gastronomi müzeleri hem kültürel açıdan hem de ekonomik değer yaratma konusunda üzerine düşünülmesi gereken bir durumda olduğu görülmektedir.

Bu çalışma kapsamında Dünya'da ve Türkiye'de yer alan gastronomi müzelerini sistematik biçimde ele almak ve başlıca örnekleri istatistiksel verilerle inceleyerek söz konusu kurum/kuruluşların gastronomi turizmi ekonomisine katkısını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Gastronomi Müzesi Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Gastronomi müzesi kavramı; gıda, içecek ve mutfak kültürüne ilişkin maddi ve maddi olmayan kültürel mirası koruma, sergileme, araştırma ve eğitim amaçlı topluma sunma işlevlerini bünyesinde barındıran özel bir müze türünü ifade etmektedir (Yılmaz & Şenel, 2014). Bu tanım 2022 yılında güncellemesi yapılan Uluslararası Müzeler Konseyi'nin (ICOM) tanımına uyum gösterdiği görülmektedir. Konseyin yapmış olduğu tanım ise, sürdürülebilir bir şekilde korunan, toplum tarafından ziyaret edilebilen, gastronomi alanında kendi teması doğrultusunda araştırılan, korunan, yorumlanan ve sergilerken kâr amacı gütmeyen kalıcı kurumlar olarak tanımlamışlardır. Bu tanımlar doğrultusunda gastronomi müzeleri kapsamını özgül bir şekilde yiyecek ve içecek kültürüne bağlayan özelleşmiş kurumlar olarak konumlandıkları görülmektedir.

Alanyazında araştırmacıların gastronomi müzelerini beş temel başlık altında işlevlerini sıraladıkları görülmektedir. Bunlar;

1. Kültürel Miras Koruma ve Belgeleme İşlevi
2. Eğitim ve Bilgilendirme İşlevi
3. Destinasyon Çekiciliği Oluşturma İşlevi
4. Yerel Ekonomiye Katkı İşlevi
5. Kimlik ve Aidiyet Pekiştirme İşlevi olarak sıralanabilir (Sandıkcı vd., 2019; Mankan, 2017).

Diğer taraftan Akyürek ve Erdem (2019) çalışmalarında, gastronomi müzelerini kurumların hem ziyaretçi çekme hem de uzun vadeli marka oluşturma açısından kritik bir öneme sahip "gastronomi turizmi bağlamında sürdürülebilir duraklar" şeklinde vurguladığı görülmektedir. Türkiye'deki akademik yazında Lokman, vd., (2022) gastronomi müzelerini tema açısından sınıflandırarak iki temel kategori belirlemiştir: (a) tek ürün odaklı müzeler—şarap, zeytin, zeytinyağı, çikolata, peynir gibi özgül bir ürüne adanmış kurumlar—ve (b) mutfak kültürü

müzeleri—belirli bir bölge ya da kentin bütünsel mutfak geleneğini yansıtan kapsamlı sergi alanları. Yapılan tespitler doğrultusunda 2026 yılında Türkiye'de toplam 47 gastronomi müzesi olduğu görülmektedir.

Gastronomi Müzelerinin Turizm Sektöründeki Yeri

Gastronomi müzeleri kapsamında Turizm literatüründe gastronomi turizmi ile kültür turizmi birbirleri arasında bir köprü vazifesi görmekte ve kurum türü açısından hibrit olarak değerlendirilmektedir. Richards (1996, aktaran Seyitoğlu & Alphan, 2021) kültürel mirası deneyimleme güdüsüyle gerçekleştirilen turizm hareketini kültür turizmi olarak tanımlarken, Hall & Mitchell (2001, aktaran Sandıkcı vd., 2019) gastronomi turizmini "birincil motivasyonu gıda ve içecek deneyimi olan seyahat" biçiminde betimlemektedir. Bu iki akımın kesişim noktasında bulunan gastronomi müzeleri her iki turist tipini de hedef kitlesi olarak karşıladığı görülmektedir.

Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü (UNWTO) ülkelerin gastronomik miraslarının destinasyon rekabet gücünü belirleyen temel unsurlar arasında göstermektedir. Söz konusu tanım özellikle 2023 yılında UNWTO'nun Donostia-San Sebastián'da düzenlediği 8. Dünya Gastronomi Turizmi Forumunda vurgulayarak gastronomik deneyimin destinasyonların kalkınmalarında önemli bir stratejik faktör olduğunu göstermişlerdir (Zararsız ve Kargiglioğlu, 2022; FAO/Mountain Partnership, 2023). Bu doğrultuda gastronomi müzeleri hem destinasyonlarda geçirilen süreleri uzatan hem de turistlerin yeni destinasyonları keşfetme süreçlerinde dikkat çeken bir unsur olarak çift işlev görmektedir.

Gastronomi müzeleri turizm perspektifi açısından bakıldığında ise, doğrudan ekonomik açıdan etki yaratmanın yanı sıra aynı zamanda uyarılmış ve dolaylı ekonomik etkiler de oluşturmaktadır. Gastronomi müzelerinin doğrudan etkileri olarak öncelikle giriş ücreti, yerel satışlar, yeme içme hizmetleri ve atölye ücretleri gibi hizmetlerin gelirini kapsamaktadır. Dolaylı etkileri ise konaklama tesislerinde ekstra gecelemeler ve çevre esnafın harcamalardan pay alması gösterilebilir. Son olarak uyarılmış etki ise bölgenin imajına katkı sağlayarak uzun vadede turist akışını temsil etmektedir (Aksoy & Sezgi, 2015).

Dünya Genelinde Gastronomi Müzeleri

Son on yılda özellikle gastronomi müzeleri hem niceliksel hem de ziyaretçi çekme konusunda ciddi bir artış yaşadığı görülmektedir. Bu kurumlar tek bir ürüne odaklanan ve alanında uzmanlaşmış müzelerden çok boyutlu kültür öğelerini temsil eden deneyim odaklı merkezlere kadar çok geniş kapsamda olduğu görülmektedir. Gastronomi müzelerin söz konusu çeşitliliği Tablo 1 üzerinde gösterilmeye çalışılmıştır. Tabloda dünya genelinde başlıca gastronomi müzelerini ülke ve tema açısından özetlenmiştir.

Tablo 1. Dünya Gastronomi Müzeleri

Ülke	Müze	Genel Tema
Almanya	Schokoladenmuseum (Köln)	Keyif Gastronomisi (Çikolata)
Amerika	Southern Food & Beverage Museum	Mutfak Kültürü ve Tarihi
Avustralya	National Museum of Australia	Gastronomi Tarihi
Belçika	Friet Museum	Tarımsal Hammaddeler (Patates)
Brezilya	Brazil's Coffee Palace	Sıcak İçecekler (Kahve)
Bulgaristan	Museum of the Kiselo Mlyako	Süt ve Süt Ürünleri (Yoğurt)
Çek Cumhuriyeti	The Gastronomy Museum Prague	Gastronomi Tarihi
Çin	China National Tea Museum	Sıcak İçecekler (Çay)
Danimarka	Carlsberg Museum	İçecek Kültürü (Bira)
Filipinler	The Dessert Museum	Keyif Gastronomisi (Tatlı)
Fransa	La Cite du Vin	İçecek Kültürü (Şarap)
Güney Kore	Museum Kimchikan	Mutfak Kültürü (Yöresel Yemek)
Gürcistan	Georgian Gastronomic Culture Museum	Mutfak Kültürü
Hırvatistan	Food Museum Podravka	Mutfak Kültürü
Hindistan	Lockhart Tea Museum	Sıcak İçecekler (Çay)
Hollanda	Dutch Cheese Museum	Süt ve Süt Ürünleri (Peynir)
İngiltere	The British Museum of Food	Mutfak Kültürü
İrlanda	Guinness Storehouse	İçecek Kültürü
İspanya	Museu de la Xocolata	Keyif Gastronomisi (Çikolata)
İsveç	Disgusting Food Museum	Gastronomi Kültürü
İsviçre	Alimentarium Food Museum	Mutfak Kültürü
İtalya	Gelato Museum Carpigiani	Keyif Gastronomisi (Dondurma)
İzlanda	Herring Era Museum	Mutfak Kültürü (Balıkçılık)
Japonya	Cup Noodles Museum	Mutfak Kültürü (Yöresel Yemek)
Kanada	Canada Agriculture and Food Museum	Tarımsal Hammaddeler
Kıbrıs	The Cyprus Wine Museum	İçecek Kültürü (Şarap)
Litvanya	Lithuanian Culinary Museum	Mutfak Kültürü
Macaristan	Zwack Unicom Museum	İçecek Kültürü (Likör)
Malezya	Wonderfood Museum	Mutfak Kültürü
Meksika	A LA Plaza Mexican Culinary Museum	Mutfak Kültürü
Norveç	Norwegian Canning Museum	Temel Besinler (Konserve)
Peru	Potato Museum	Tarımsal Hammaddeler (Patates)
Polonya	Muzeum Polskiej Wódki	İçecek Kültürü (Votka)
Portekiz	Museu do Pão	Temel Besinler (Ekmek)
Rusya	Russian Vodka Museum	İçecek Kültürü

Sri Lanka	Ceylan Tea Museum	Sıcak İçecekler (Çay)
Tayvan	Taiwan Salt Museum	Tarımsal Hammaddeler (Tuz)
Tunus	Olive Tree Museum	Bitkisel Ürünler ve Yağ
Yunanistan	The Chios Mastic Museum	Bitkisel Ürünler (Damla Sakızı)

Not. Akbıyık (2021; 33), Bilir (2022; 50), Ceyhun-Sezgin & Akbıyık (2021; 157), Haverford (2019), Japan Travel (2020), Koz (2009; 13), Mankan (2017), Michelin Guide (2022), O'brien (2023) ve Tripzilla (2018) çalışmalarından yararlanarak hazırlanan Kırbaç (2024, s. 42-54) çalışmasından uyarlanmıştır.

Bu tablo doğrultusunda inceleyecek olursak sergilenen temalar dört ana kategoride sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırma müzelerin hedef kitlesini ve içerik odağını anlaşılması adına katkı sağalacağı düşünülmektedir.

1. Mutfak Kültürü, Tarihi ve Coğrafi Kimlik:

Burada müzeler gastronominin bir kimlik unsuru olarak görülerek mutfak geleneklerinin ve yaşam pratiklerinin ilişkisi odak noktadadır. Bu sınıflandırmaya en önemli örnek Amerika'da yer alan *Southern Food & Beverage Museum* bulunduğu konumun geleneksel mutfak kültürüne odaklanırken Güney Kore'deki *Museum Kimchikan* ise yöresel yemek geleneğini kültürel bir unsur olarak temsil etmektedir. Diğer taraftan Gürcistan'daki *Georgian Gastronomic Culture Museum* ve Peru'daki *Potato Museum* bulundukları coğrafyanın özgün lezzetlerini koruyarak ziyaretçilere farklı deneyimler yaşatmaktadırlar.

2. Bitkisel Ürünler, Tarımsal Hammaddeler ve Yağlar:

Bu müzeler gıdaların ilk hallerinden yani ham madde oluşlarından işlenme süreçlerine kadar olan tarımsal üretimin kültürel ve teknik boyutlarına odaklanmaktadır. Özellikle Tunus'ta yer alan *Olive Tree Museum* zeytin ve zeytin yağına odaklanırken Tayvan'daki *Taiwan Salt Museum* ise tuz üzerine yoğunlaşarak söz konusu kategorinin dikkat çeken örneklerini oluşturmaktadır. Benzer şekilde Hollanda'da yer alan *Dutch Cheese Museum* süt ürünleri müzesi ve Yunanistan'da yer alan *The Chios Mastic Museum* ise damla sakızı gibi bitkisel ürünlerin işleme sürecini ve önemini vurgulayarak ziyaretçilerin ilgisine sunan önemli merkezler arasında yer almaktadırlar.

3. Temel Besinler, Hayvansal Ürünler ve Şarküteri:

Bu kategoride ekmekten şarküteriye kadar olan temel gıda maddelerine odaklanılarak geleneksel yöntemler ve üretim teknolojileri bu müzelerde ön plana çıkmaktadır. Söz konusu kategoride ekmek müzesiyle temel besin tarihini anlatan Portekiz'deki *Museu do Pão* ardından hayvansal ürünlerin depolanarak gıda güvenliğine tarihsel açıdan dönüşümünü temsil eden Norveç'teki *Norwegian Canning Museum* (Konserve Müzesi)'e kadar çeşitli müzeler yer almaktadır.

4. İçecek Kültürü, Sıcak İçecekler ve Keyif Gastronomisi:

Son olarak bu kategoride gastronomi dünyasının en popüler olduğu çay, kahve, şekerleme, çikolata ve alkollü içecekleri kapsayarak turistlerin duyusal ve deneyimsel açıdan bir keşif imkânı sunmaktadır. Bu kategoride en önemli örnekler ise İspanya'daki *Museu de la Xocolata* ve Almanya'daki *Schokoladenmuseum* (Çikolata Müzesi) çikolata kültürünü en ikonik şekilde işlemektedir. Benzer şekilde Sri Lanka'daki *Ceylan Tea Museum* ile Brezilya'daki *Brazil's Coffee Palace* sıcak içeceklerin dünya çapındaki etkisine dikkat çekmektedirler. Aynı zamanda şarap kültüründe ise Fransa'da yer alan *La Cite du Vin* ve İrlanda'da yer alan *Guinness Storehouse* gibi kuruluşlar modern müzecilik anlayışıyla turistlerin içecek gastronomisini bir estetik düzlemde sergilemektedir (Türker, Zararsız ve Atik, 2023).

Öncü Örnekler

Aşağıda dünya genelindeki en önemli gastronomi müzelerinden seçilmiş örnekler ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

1. Alimentarium – Vevey, İsviçre (1985)

Dünyanın ilk resmi gıda müzesi olma ayrıcalığına sahip Alimentarium, 1985 yılında Nestlé Vakfı tarafından İsviçre'nin Vevey şehrinde, Cenevre Gölü kıyısında kurulmuştur (Switzerland Tourism, 2024). Müze, gıda ve beslenmenin tarihsel, bilimsel ve kültürel boyutlarını incelemekte; Gıda, Toplum ve Beden başlıklı üç ana sektörden oluşan interaktif kalıcı sergisiyle ziyaretçilere katılımcı bir öğrenme deneyimi sunmaktadır. Söz konusu müze 1985 yılından itibaren 1.5 milyonun üzerinde ziyaretçi ağırlamıştır (Switzerland Tourism, 2024), son yıllarda ise özellikle 2024 yılında 38.936 ziyaretçi bu müzeyi ziyaret etmiştir (Wikipedia/Alimentarium, 2024). Bu müzenin en ikonik yanı ise önünde yer alan 8 metrelik çelik çatal heykeli ile bölgenin en ikonik yapısına ev sahipliği yapmaktadır.

2. Schokoladenmuseum Köln – Köln, Almanya (1993)

Hans Imhoff tarafından 31 Ekim 1993'te kurulan Köln Çikolata Müzesi (Schokoladenmuseum Köln), Maya ve Azteklere uzanan çikolata tarihini ve modern üretim yöntemlerini sergileyen kapsamlı bir kurumu temsil etmektedir (Schokoladenmuseum Köln, 2026). Almanya'nın en çok ziyaret edilen müzeleri arasında yer alan bu müze 2025 yılında 716.000 ziyaretçi sayısına ulaşarak yeni bir rekora imza atmıştır (Cologne Tourism, 2025). Müzenin yakalamış olduğu bu sayıdaki önemli etkenlerden birisi ise 2025 yılında hayata geçirmiş olduğu "Kakaonun Zaman Yolculuğu" adlı sergisinin yaratmış olduğu etkinin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Ayrıca müzenin en dikkat çekici özelliği ise herhangi bir devlet katkısı olmaksızın tamamen kendi elde etmiş olduğu gelir ile varlığını sürdürmesi ve yerli-yabancı turistleri çekme konusunda güçlü bir imaj yarattığı görülmektedir (Cologne Tourism, 2025).

3. La Cité du Vin – Bordeaux, Fransa (2016)

2016 yılında açılan La Cité du Vin, şarap kültürünün kapsamlı bir biçimde ele alındığı ve ödüllü mimarisiyle de dikkat çeken bir gastronomi müzesidir. Müzede yalnızca bordo renk şarapların değil tüm dünyanın şarap kültürlerini temsil eden 18 temalı bölümüyle incelemektedir (Takewalks, 2024). Aynı zamanda 2022 yılında iki milyon ziyaretçi (Wikipedia/Cité du Vin, 2024) ağırlayan müze 2025 yılına geldiğinde 3,5 milyon ziyaretçi sayısına kümülatif şekilde ulaştığı görülmüştür (La Cité du Vin, 2026).

4. Cité Internationale de la Gastronomie – Lyon, Fransa (2019)

Somut olmayan kültürel miras listesinde yer alan Fransız gastronomi geleneğinin kutlanması amacıyla 2019 yılında açılan müze yaklaşık 4.000 m² alana sahiptir (Explore France, 2024; Complete France, 2022). Aynı zamanda müze 4 kattan oluşmaktadır ve katlarında; sağlık, refah ve yeme-içme kültürü gibi temalarla birlikte özel şeflerin yaptığı şovlarında yer aldığı interaktif sergilere yer verilmiştir. Açıldığı ilk yılında 60 binden fazla ziyaretçiye ev sahipliği yapmıştır (SilverKris, 2020).

5. Musei del Cibo – Parma, İtalya

İtalya'nın Parma iline yayılmış sekiz tematik müzeden oluşan Musei del Cibo (Yiyecek Müzeleri) ağı, farklı gıda temalarına odaklanan uzmanlaşmış kurumlar aracılığıyla İtalyan mutfak mirasının bütünsel bir panoramasını sunmaktadır (Grantourismo Travels, 2022; BNESIM/Medium, 2021). Ağ içinde Parmigiano Reggiano Müzesi (Soragna), Parma Jambonu Müzesi (Langhirano), Salami Müzesi (Castello di Felino), Makarna Müzesi ve Domates Müzesi (Collecchio), Porcini Mantarı Müzesi (Borgotaro) ve Şarap Müzesi (Rocca di Sala Baganza) yer almaktadır. Bu öncü model yalın müzelerin kapasitelerinin sınırlı olmalarına rağmen bir gastronomi markası oluşturabileceğinin önemli bir göstergesi konumunda yer aldığı görülmektedir.

6. Diğer Önemli Küresel Örnekler

Müze ziyaretçilerine ilk girişlerinde çikolata ikramları ve çikolata tadımlarıyla karşılayıp atölye çalışmaları ile dikkat çeken Barselona'daki Museu de la Xocolata farklı deneyimler ile öne çıkmaktadır (BNESIM/Medium, 2021). Bir değer çikolata müzesi ise Belçika'da bulunan Chocolate Village yapımı 20 yüzyılın başlarından kalma Art Deco şeklinde bir mimariye sahip olmasının yanı sıra kültürel ve sosyal tarihin özgün bir çerçeveye sunulduğu bir yapıdadır. Hollanda peynir müzesi ise Alkmaar şehrinde 1983 yılında açılarak Waaggebouw adlı tarihi bina içinde peynir üretim tarihi ve ticaret geleneğini yaşatarak yeni nesillere aktarmaktadır (FoodieS, 2022). Dondurma müzesi olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde yer alan Museum of Ice Cream yıllık bazda 500.000 ziyaretçiye ev sahipliği yaparak deneyim odaklı müze anlayışına ev sahipliği yapmaktadır (SilverKris, 2020). Kimchi Museum (Museum Kimchikan), Güney Kore'nin Seul şehrinde kimchi kültürünü ulusal ve uluslararası ziyaretçilere tanıtmaktadır (FoodieS, 2022).

TÜRKİYE'DEKİ GASTRONOMİ MÜZELERİ

Genel Durum

Türkiye, sahip olduğu zengin ve çeşitli mutfak kültürüyle gastronomi müzeciliği alanında önemli bir potansiyele sahiptir (Zararsız ve Kargiglioğlu, 2022). Bu potansiyelin hayata geçirilmesi, özellikle 2000'li yıllardan itibaren hız kazanmıştır. Türkiye genelinde toplam 47 gastronomi temalı müze faaliyet göstermektedir.

Türkiye'deki gastronomi müzeleri gruplandırılması daha rahat olması adına belirli tematik kategorilerde yoğunlaşmaktadır bunlardan ilki mutfak kültürü müzeleri, zeytinyağı müzeleri, bal müzesi, çay müzesi, çikolata müzeleri, şarap müzesi, peynir müzesi ve son olarak tıbbi-aromatik bitkiler müzesi olarak sıralanabilmektedir. Türkiye'nin farklı bölgelerinin birbirinden farklı yapısı sayesinde bölgeye özgü gastronomik kimlikler yansıttığı gözlemlenmektedir (Gurme Akademi, 2024).

Tablo 2, Türkiye'deki gastronomi müzelerini açılış yılı, tema ve il bazında kapsamlı biçimde listelemektedir.

Tablo 2. Türkiye'de faaliyet gösteren gastronomi müzeleri

No	Müze	Tema	Açılış Yılı	İl
1.	Adatepe Zeytinyağı Müzesi	Zeytinyağı ve Sabun	2001	Çanakkale
2.	Mürefte Feyzi Kutman Şarap Müzesi	Şarap ve Şarap Üretimi	2004	Tekirdağ
3.	Polonezköy Arıcılık Müzesi	Arıcılık	2004	İstanbul
4.	Mutfak Sanatları Akademisi Gastronomi Müzesi	Mutfak Araç Gereçleri	2004	İstanbul
5.	Evren Ertür Zeytinyağı Müzesi	Zeytinyağı	2005	Balıkesir
6.	Urla Klazomenai Antik Kenti Zeytinyağı İşliği	Zeytin ve Zeytinyağı	2005	İzmir
7.	Ekmek Müzesi	Ekmek	2007	Ankara
8.	Emine Göğüş Mutfak Müzesi	Mutfak Kültürü	2008	Gaziantep
9.	Zavot Ekomüze Peynir Müzesi	Peynir ve Peynir Üretimi	2010	Kars
10.	Atatürk Orman Çiftliği Müzesi	Tarım ve Üretim Ekipmanları	2010	Ankara
11.	Çine Arıcılık Müzesi	Arıcılık	2010	Aydın
12.	Arıcılık Müzesi	Arıcılık ve Bal Üretimi	2010	Muğla
13.	Marmaris Bal Evi Müzesi	Bal	2011	Muğla
14.	Hacıbanlar Evi Mutfak Müzesi	Mutfak Kültürü	2011	Şanlıurfa
15.	EGEA Zeytin Çiftliği Müzesi	Zeytin ve Zeytinyağı	2011	Manisa
16.	Oleatrium Zeytin ve Zeytinyağı Müzesi	Zeytin ve Zeytinyağı	2011	Aydın
17.	Antakya Tıbbi ve Aromatik Bitkiler ve Baharatlar Müzesi	Tıbbi ve Aromatik Bitki ve Baharat	2012	Hatay
18.	Pelit Çikolata Müzesi	Çikolata	2014	İstanbul
19.	Kapurcuk Kültür ve Gastronomi Evi	Mutfak Kültürü	2016	Muğla
20.	Altınözü Tokaçlı Zeytin Müzesi	Zeytin ve Zeytinyağı	2017	Hatay

21.	Köstem Zeytinyağı Müzesi	Zeytinyağı	2017	İzmir
22.	Tematik Mutfak Müzesi	Mutfak Kültürü	2017	Kahramanmaraş
23.	Bıçak Müzesi	Bıçak	2017	Bursa
24.	Dondurma Müzesi	Dondurma	2018	Kahramanmaraş
25.	Baklava Müzesi	Baklava	2018	Gaziantep
26.	Gaziantep Fıstık Müzesi	Fıstık	2018	Gaziantep
27.	Türkiye Deniz Canlıları Müzesi (Balıkçı Kenan)	Deniz Canlıları	2018	İstanbul
28.	Safranbolu Türk Kahve Müzesi	Kahve	2019	Karabük
29.	Safranbolu Çikolata Müzesi	Çikolata Üretimi ve Ekipmanları	2019	Karabük
30.	Geçmişten Geleceğe Gastronomi Müzesi	Mutfak Araç Gereçleri	2019	Sivas
31.	Çay Müzesi	Rize	2019	Rize
32.	Hayrabolu Şalgamlı Tarım Müzesi	Tarım Ekipmanları	2019	Tekirdağ
33.	Ordu Fındık Müzesi	Fındık	2020	Ordu
34.	Zeytinin Tarihsel Serüveni: Troas Bölgesi-Gülpınar Zeytinyağı Müzesi	Zeytinyağı	2020	Çanakkale
35.	Sucuk Müzesi	Sucuk	2020	Afyonkarahisar
36.	Boğatepe Köyü Peynir Müzesi	Peynir	2020	Kars
37.	Bursa Çikolata Müzesi	Çikolata	2021	Bursa
38.	Bodrum Çikolata Müzesi	Çikolata Üretimi ve Ekipmanları	2021	Muğla
39.	Ayvalık Zeytin Müzesi	Zeytin ve Zeytinyağı	2022	Balıkesir
40.	UDMA Peynir Müzesi	Peynir	2022	Gaziantep
41.	Kürşat Ayvalık Zeytinyağı Endüstri Müzesi	Zeytinyağı	2022	Balıkesir
42.	Rayiha Baharat Müzesi	Baharat	2022	Gaziantep
43.	Afyon Gastronomi Müzesi	Yemek Kültürü	2022	Afyonkarahisar
44.	Artvin Geleneksel Mutfak ve Kültür Müzesi	Mutfak Kültürü	2022	Artvin
45.	Kapadokya Türk Kahvesi Müzesi	Kahve	2023	Nevşehir
46.	Özel Harput Kahve Fincanı Müzesi	Kahve	2023	Elâzığ
47.	Gastro Muğla	Mutfak Kültürü	2024	Muğla

Kaynak: Mide Mühendisi (2024). En lezzetli müzeler: Türkiye'deki gastronomi müzeleri. https://midemuhendisi.blog/en-lezzetli-muzeler-turkiyedeki-gastronomi-muzeleri/ adresinden erişilmiştir.

Türkiye'de henüz açılmamış olmakla birlikte planlama veya proje aşamasında bulunan gastronomi müzeleri de mevcuttur. Tablo 3, açılması planlanan müzeleri il ve tema bazında sunmaktadır.

Tablo 3. Açılması Planlanan Gastronomi Müzeleri

No	Müze	Tema	Durum	İl
1	Van Peynir Müzesi	Peynir	Henüz açılmadı	Van
2	Ateşbaz-ı Veli Mutfak Müzesi	Mutfak Kültürü	Henüz açılmadı	Konya
3	Elâzığ Gastronomi Müzesi	Mutfak Kültürü	Henüz açılmadı	Elâzığ
4	Mersin Gastronomi Müzesi	Mutfak Kültürü	Henüz açılmadı	Mersin
5	Antakya Mutfak Müzesi	Mutfak Kültürü	Henüz açılmadı	Hatay
6	Mardin Gastronomi Müzesi ve Uygulama Merkezi	Mutfak Kültürü	Henüz açılmadı	Mardin
7	Adana Mutfak Müzesi	Mutfak Kültürü	Henüz açılmadı	Adana
8	Saray Mutfağı Müzesi	Saray Mutfak Kültürü ve Ekipmanları	Henüz açılmadı	Edirne
9	Gastronomi ve Kültür Müzesi	Yemek Kültürü	Henüz açılmadı	Gümüşhane
10	Gülpınar Zeytinyağı Müzesi	Zeytin ve Zeytinyağı	Henüz açılmadı	Çanakkale

Kaynak: Akbıyuk, 2021: 63-64; Soruç, 2021: 55; Şimşek ve Ayyıldız, 2023: 271; Tohumcu ve Savsa, 2023: 1602-1603 çalışmalarından yararlanarak hazırlanan Kırbaç (2024, s. 68-70) çalışmasından uyarlanmıştır.

Başlıca Örnekler

Emine Göğüş Mutfak Müzesi – Gaziantep

Türkiye'nin 2015 yılında UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'na Gastronomi Şehri olarak kabul edilmesiyle birlikte (Gastronomi Turizmi Araştırmaları, 2020) küresel bir marka değeri kazanan Gaziantep'te faaliyet gösteren Emine Göğüş Mutfak Sanatları Müzesi, Güneydoğu Anadolu'nun en zengin mutfak geleneğini temsil etmektedir. Müzede Gaziantep mutfağının simgesi olan baklavadan yuvalamanın yapım aşamalarına, bastık hazırlamadan mırra pişirmeye kadar yöresel kıyafetler giydirilen mankenlerle gerçekleştirilen canlandırmalar aracılığıyla özgün mutfak kültürü ziyaretçilere aktarılmaktadır (Obilet Blog, 2024). Savaşkan (2021), bu müzeyi Türkiye'deki gastronomi müzelerinin en belgelenmiş örneklerinden biri olarak değerlendirmektedir.

Adatepe Zeytinyağı Müzesi – Çanakkale

Türkiye'nin ilk zeytinyağı müzesi olma unvanını taşıyan Adatepe Zeytinyağı Müzesi, Çanakkale ile İzmir arasında konumlanan Küçükkuyu kasabasında, 2001 yılından bu yana faaliyetini sürdürmektedir. Bu müzede zeytin dalında başladığı macerasına çeşitli süreçlerin ardından sofralara kadar uzanan yolculuğunu gözlemleme fırsatı sunan ekipmanları sergileyerek aşamaları, saklama yöntemlerini ve filtreleme tekniklerine yer ziyaretçilere deneyim imkânı sunulmaktadır (Lokman vd., 2022). Müze bünyesinde taze zeytin, zeytinyağı, doğal sabun ve özgün mutfak aksesuarları satışı yapılmakta olup bu gelir çeşitlendirmesi müzenin sürdürülebilirliğine önemli katkı sağlamaktadır (Savaşkan & Çavuş, 2021).

Boğatepe Peynir Müzesi (Ekomuze Zavot) – Kars

Kars ilinin Boğatepe köyünde yer alan peynir müzesi, geleneksel peynir yapımı ve peynircilik kültürünü sergilemesiyle Türkiye'nin en özgün gastronomi müzelerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu müze yalnızca bir sergi mekânı olmakla kalmayıp aynı zamanda köyün yerel ekonomisine katkıda bulunan ve kırsal kalkınmanın bu şekilde desteklendiği bir yapıya sahip olduğu görülmektedir (Mide Mühendisi, 2024).

Diğer Önemli Örnekler

Coğrafi açıdan da gastronomi müzeciliği Türkiye'de önemli bir dağılım sergilemektedir. Özellikle Hatay'da yer alan tıbbi ve aromatik bitkiler müzesi sunmuş olduğu endemik bitki koleksiyonunu hem sergileme hem de tadım imkânı sunarak önemli bir deneyim merkezi haline gelmektedir (Gurme Akademi, 2024). Diğer taraftan GAP bölgesi içerisinde yer alan Şanlıurfa Mutfak Müzesi, Gaziantep baklava müzesi ve Kahramanmaraş tematik mutfak müzesi de aynı zamanda önemli müzeler arasında yer almaktadır (Uzut, Serbest ve Genç, 2025). Son olarak Safranbolu'da yer alan Türk Kahvesi Müzesi de bölgenin gastronomik kimlik inşasında önemli bir konumda olduğu görülmekledir (Baycar, 2022; Zararsız, Ayyıldız ve Kırmacı, 2024).

Küresel Pazar Büyüklüğü ve Büyüme Dinamikleri

Gastronomi turizmi geniş kapsamlı Pazar değerlendirmeleri hesaba katıldığında 900 milyar dolar ile 1 trilyon dolar bandında bir Pazar payına sahip olduğu anlaşılmaktadır. (Expert Market Research, 2024); farklı bir açıdan dar kapsamlı ölçümlerde ana motivasyonu gastronomi olan bireylerin sağladıkları Pazar hacmi yaklaşık 14 milyar dolar seviyesinde olduğu görülmektedir (Precedence Research, 2025). Her iki sonuç da bu alanın büyüme hızına son derece güçlü bir ışık tuttuğu görülmektedir. Aynı zamanda gastronomi turizmi ise bazı kaynaklarda %17 bazılarında ise %22 gibi ortalama %20 bandında büyüme göstereceği tahmin edilmektedir (Future Market Insights, 2024; Market.us, 2024; Precedence Research, 2025). Bu durum özellikle Grand View Research'e raporuna (2025) göre mutfak turizm piyasası 2033 yılına kadar yaklaşık %22 büyüme göstererek 16,11 milyar dolar bandından 2033 yılına gelindiğinde 76.36 milyar dolar seviyesine ulaşması beklenmektedir. Söz konusu büyümenin ana nedeni şu şekilde sıralanabilir; bireysel seyahatlere artan ilgi, kültürel keşfe odaklanan turizm tercihleri, yerel mutfak anlayışının sürdürülebilirlikle yükselmesi ve dijital platformların gastronomi deneyimlerini paylaşabilmesi şeklinde sıralanabilir (Hegyesné Görgényi vd, 2017; Kargiglioğlu ve Zararsız, 2021; Türker, Ayyıldız ve Zararsız, 2024).

Jersey Island Holidays (2023) yapmış olduğu çalışmasında bu verileri destekler nitelikte demografik açıdan en net şekilde ortaya koymaktadır. Çalışmada gezginlerin %68'i ziyaret edecekleri yerin seçiminde yerel mutfağın belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koyarken; %65'lik bir kısmı ise yiyecek deneyiminin seyahat tercihlerinde vazgeçilmez bir parçası olarak gördüklerini ifade etmektedirler. Benzer şekilde seyahat öncesinde %80'i yiyecekler konusunda önceden

araştırma yaptıklarını belirtmelerinin yanı sıra özellikle Y kuşağında olan bireylerin %77'si seyahatlerinde unutulmaz yeme-içme deneyimleri yaşamanın çok önemli olduğunu vurguladıkları görülmektedir (Jersey Island Holidays, 2023). Bu veriler gastronomi müzelerinin potansiyel hedef kitlesinin boyutunu açıkça göstermektedir.

Gelir ve Ekonomik Büyüklük

Gelir ve ekonomik büyüklük açısından henüz şeffaf ve kapsamlı verilerin yayınlanmamış olmasıyla birlikte ulaşılabilen verilerin üzerinden yapılacak olan değerlendirmelerle çıkarım yapılabilmektedir. Özellikle 22 Euro karşılığında bir yetişkin giriş ücreti alınan La Cité du Vin müzesi aynı zamanda şarap tadımlarından ek 12 Euro almaktadır. Bu durum 2024 yılında 415.000 ziyaretçi üzerinden temel bir hesaplama yapıldığında müzeye sadece ziyaretçiler üzerinden 9 milyon Euro civarında gelir sağladığı görülmektedir. Giriş ücretleri dışında mağaza satışları, ek tadımlar, gastronomik etkinlikler ve kurumsal organizasyonlar ile ayrıca gelir sağladığı tahmin edilmektedir (Takewalks, 2024; La Cité du Vin, 2026).

Almanya-Köln'de yer alan çikolata müzesi ise kamu desteklerinden bağımsız yalnızca öz gelirleri ile varlığını sürdüren bir ticari müze başarısı gösteren önemli bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır. Müze yıllık bazda 650.000 ziyaretçi sayısı beraberinde giriş ücretleri ve çeşitli iç etkinlik ve satışlarla yılda milyonlarca Euro kazandığı tahmin edilmektedir (Wikipedia/Schokoladenmuseum Köln, 2024).

Türkiye'nin genel müzecilik ekonomisi ele alındığında, Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 2024 yılında Bakanlığa bağlı ücretli müze ve ören yeri ziyaretlerinden 5 milyar 158 milyon 308 bin 599 TL gelir elde edildiği ve toplam müze ve ören yeri ziyaretçi sayısının %10,6'lık artışla 61 milyon 687 bin 726'ya ulaştığı görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2025). Bu veriler ışığında gastronomi müzelerinin toplam gelirden almış oldukları payın belirlenebilmesi adına özel araştırmalara ve kapsamlı istatistik raporlarına ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Türkiye'deki Gastronomi Turizmi ve Müzelerin Rolü

Türkiye, 2023 yılında 56,7 milyon uluslararası ziyaretçi ve 54,3 milyar ABD doları turizm geliriyle sektörde rekor kırmış, uluslararası turist varışları sıralamasında dünyada dördüncü konuma yükselmiştir. 2024 yılında uluslararası varışların 60,6 milyona ulaşması bu çıkışı pekiştirmiştir. 2025 yılında ise bu büyüme ivmesi devam etmiş; ziyaretçi sayısı bir önceki yıla göre %2,7 artışla 63 milyon 917 bin 57 kişiye, turizm geliri ise %6,8 artışla 65 milyar 230 milyon 749 bin dolara ulaşarak yeni bir seviyeye taşınmıştır (Road Genius, 2025; TÜİK, 2026). Bu veriler ışığında Türkiye'de toplam turizm gelirlerinin yaklaşık üçte birinin doğrudan yeme-içme harcamalarından geldiği görülmekle birlikte, mutfak kültürünün Türkiye ekonomisi için stratejik bir kaynak niteliği taşıdığını vurgulanmaktadır (Yeniasır, 2026).

Diğer taraftan UNESCO yaratıcı şehirler ağına sırasıyla Gaziantep'in 2015'te, Hatay ve Afyonkarahisar'ın 2017'de gastronomi şehri olarak girmesiyle birlikte Türkiye'nin bu alanda ki

imajı ciddi anlamda güçlenmiştir (Gastronomi Turizmi, 2020). Söz konusu şehirlerde yer alan gastronomi müzeleri bu imajdan doğrudan yararlanmaktadırlar. Fakat bu şehirlerde konumlanan gastronomi müzeleri, UNESCO etiketinin yarattığı marka değerinden doğrudan yararlanmaktadır. Ancak Uzut, Serbest ve Genç, (2025) yapmış oldukları çalışmalarında bu müzelerin ziyaretçi deneyimleri kalitesi konusunda geliştirmeleri gereken noktaları olduğuna dikkat çekmişlerdir. Benzer şekilde gastronomi müzelerini konu alan nitel araştırmaların genel çoğunluğu ziyaretçilerin deneyimledikleri müzelerden genel olarak memnun olduklarını fakat yabancı dil konusunda beklentilerinin karşılanmadığını ortaya koymaktadırlar (Yeşilyurt & Arıca, 2018)

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışma, Türkiye ölçeğinde gastronomi müzelerinin hem küresel hem de yerel ölçekte mirasın korunması, destinasyon çekiciliğinin arttırılması ve ekonomik bir değer yaratması açısından sistematik şekilde ortaya konması amaçlanmıştır. Bu kapsamda dünya genelinde 39 ülkenin yer aldığı öncü niteliğindeki örnekler incelenmiş ve Türkiye'deki 47 gastronomi müzesi coğrafi ve tematik açıdan analiz edilerek küresel gastronomi turizmi istatistikleri çeşitli verilerle incelenmiştir. Dünya çapında elde edilen bulgular gastronomi müzelerinin yalnızca sergi ve nostaljik birer unsur olmadıklarını aslında turistlerin deneyim yapmalarına olanak sağlayan ekonomik bir unsur haline geldiğini açıkça göstermektedir. Özellikle La Cité du Vin'in 2024 yılında ağırlamış olduğu 415.000 ziyaretçi rekor, Köln Çikolata Müzesi'nin yıllık 716.000 ziyaretçiyle devlet desteğine ihtiyaç duymayan modeli ve Parma'daki Musei del Cibo'nun sekiz müzeli ağ yaklaşımı; bu kurumların kültürel ve ekonomik açıdan eş zamanlı değer üretebileceğini somut biçimde kanıtlamaktadır.

Küresel gastronomi pazarının 2033 yılına gelindiğinde %17 ile 22 arasında beklenen yıllık büyüme oranıyla olağan üstü bir hız kazanacağı tahmin edilmektedir. Bu büyümenin temelinde bireylerin özgün seyahat ihtiyacı, yerel mutfakların popülerleşmesi ve dijital platformların bu deneyimleri görünür kılması ile gerçekleşeceği düşünülmektedir. Tüm bu dinamikler ortasında gastronomi müzeleri bu talebi karşılama konusunda önemli bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye'nin bu konudaki konumu ise giderilmesi gereken sorunların yanı sıra büyük bir fırsat unsuru da olduğu görülmektedir. Dünyanın en zengin mutfak kültürleri arasında yer alan Türkiye, UNESCO tarafından tescillenen gastronomi şehirleri ile 47'yi aşkın gastronomi müzeleriyle söz konusu alanda önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra gastronomi müzelerinin önemli bir bölümünde yabancı dil hizmetleri, dijital sergileme teknolojileri ve ziyaretçi deneyimlerini uluslararası standartlara çıkarılması gerektiği alanyazında işaret edilmektedir (Uzut, vd., 2025; Yeşilyurt & Arıca, 2018).

Diğer taraftan çalışmanın bulguları doğrultusunda Türkiye'nin sahip olduğu gastronomik potansiyelin daha fazla turizm gelirine dönüştürülebilmesi için gastronomi müzeciliğini uluslararası turizm stratejisine entegre edilmesi gerektiğine işaret edilmektedir. Benzer şekilde Türkiye'nin 2025 yılında elde etmiş olduğu 65 milyar doları aşan turizm gelirinin önemli bir payını yeme-içme

harcamalarının oluşturduğu göz önüne alındığında gastronomi müzelerinin bu pastadan pay alarak değer yaratması önemli bir noktadır. UNESCO'nun tescillemiş olduğu gastronomi şehirlerimiz beraberinde hem yerli hem de yabancı turist kitlesini çekme konusunda önemli bir fırsat olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda gastronomi müzelerinin kurumsal sürdürülebilirlik ve tanıtım üzerine yapılacak yatırımlarla gelişimi konusunda ivme kazanacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak gastronomi müzeleri; ülkelerin kültürel kimliklerini yaşatan, değerlerini koruyan ve yerel ekonomilere katkı sağlayarak çok yönlü işlev gören, 21. yüzyılın turizm ekosisteminde dikkat çeken unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye'nin bu alandaki potansiyeline tam anlamıyla ulaşabilmesi için hem özel hem de kamu sektörünün iş birliği içerisinde hareket etmesi; nitelikli insan gücü ve uluslararası örneklerden yararlanılarak yenilikçi müze modellerinin hayata geçirilmesi gerekmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların ise gastronomi müzelerinin ekonomiye katkısını ölçmeye yönelik nicel araştırmalar olarak gerçekleştirilerek, alanyazında ki boşlukların doldurulmasına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akbıyık, T. (2021). Turizm potansiyeli açısından Türkiye'deki gastronomi müzelerinin analizi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Aksoy, M. ve Sezgi, G. (2015). Gastronomi turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi gastronomik unsurları. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3(3), 79-89.

Akyürek, S. ve Erdem, B. (2019). Gastronomy museums as sustainable hangouts in gastronomy tourism: A gastronomy museum proposal for Gümüşhane City, Turkey. TURIZAM, 23(1), 17-33.

Baycar, A. (2022). Yerel gastronomik kimlik oluşum unsuru olarak gastronomi müzeleri: Safranbolu Türk Kahve Müzesi örneği. Aydın Gastronomy, 6(2), 119-136.

Bilir, Z. (2022). Turizmde yeni bir değer olarak gastronomi müzeleri: Adana ili için bir öneri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

BNESIM. (2021, Aralık 12). Incredible worldwide food museums every foodie should visit. Medium. https://medium.com/@bnesim/incredible-worldwide-food-museums-every-foodie-should-visit-8732eec346d5

CBI. (2025). European food tourism market analysis 2025. Centre for the Promotion of Imports from developing countries. https://www.cbi.eu/market-information/tourism/food-tourism

Ceyhun-Sezgin, A. C. ve Akbıyık, T. (2021). Dünyadaki gastronomi müzelerinin tematik analizi. Journal of Tourism & Gastronomy Studies, 9(1), 153-184.

Cologne Tourism. (2025). Schokoladenmuseum Köln visitor statistics 2025. KölnTourismus GmbH. https://www.cologne-tourism.com

Complete France. (2022, Nisan 8). All about the Cité Internationale de la Gastronomie in Lyon and other food museums in France. https://www.completefrance.com/travel/holidays/all-about-the-cite-internationale-de-la-gastronomie-lyon-6305626/

Expert Market Research. (2024). Gastronomy/food tourism market size & forecast trends. https://www.expertmarketresearch.com/reports/gastronomy-food-tourism-market

Explore France. (2024). Cité Internationale de la Gastronomie, Lyon. Atout France. https://www.france.fr/en/lyon/list/cite-internationale-de-la-gastronomie

FAO/Mountain Partnership. (2023). 8th UNWTO World Forum on Gastronomy Tourism. https://sfcs.fao.org/mountain-partnership/events/events-list/events-detail/8th-UNWTO-World-Forum-on-Gastronomy-Tourism-/en

FoodieS. (2022, Mayıs 19). Exploring food museums around the world. https://foodies.id/food-museums-worldwide/

Future Market Insights. (2024). Culinary tourism market size & trends 2024–2034. https://www.futuremarketinsights.com/reports/culinary-traveller-sector-overview

Grand View Research. (2025). Culinary tourism market size & share | Industry report, 2033. https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/culinary-tourism-market-report

Grantourismo Travels. (2022). Best food museums and exhibitions in the world for food lovers. https://grantourismotravels.com/best-food-museums-in-the-world/

Gurme Akademi. (2024). Gastronomi müzeleri. https://www.gurmeakademi.com/blog/gastronomi-muzeleri

Haverford, J. (2019). The 10 best food museums in the world, ranked. https://www.thetravel.com/food-museums-best-world-ranked/

Hegyesné Görgényi, É., Máté, B., Vafaei, S. A., & Fekete-Farkas, M. (2017). The role of social media in gastronomy industry. Applied Studies in Agribusiness and Commerce, 11(3-4), 95-103. https://doi.org/10.19041/apstract/2017/3-4/14

IMARC Group. (2025). Culinary tourism market size, share, trends and forecast 2026-2034. https://www.imarcgroup.com/culinary-tourism-market

Japan Travel. (2020). 5 of Japan's best beverage museums. https://en.japantravel.com/guide/5-of-japan-s-best-beverage-museums/63110

Jersey Island Holidays. (2023). 60+ food tourism statistics & facts (2023): What is food tourism? https://www.jerseyislandholidays.com/food-tourism-statistics/

Kargiglioğlu, Ş. ve Zararsız, H. F. (2021). Türkiye turizm tanıtım filmi! "Enjoy, I'm vaccinated" (The tourism promotional film of Turkey; "Enjoy, I'm vaccinated!"). Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel, 4(2), 371-392. https://doi.org/10.33083/joghat.2021.81.

Kırbaç, K. (2024). Türkiye'deki gastronomi müzelerinin standartlaşması ve sürdürülebilirliği üzerine bir araştırma [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Koz, G. F. (2009). Osmanlı mutfak kültürünün saray müzelerde sergilenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Lokman, U., Yarmacı, N. ve Güdül, H. (2022). Turizmde çekicilik unsuru olarak gastronomi müzeleri: Adatepe Zeytinyağı Müzesi örneği. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 10(1), 380-399.

Mankan, E. (2017a). Dünyadaki gastronomi müzeleri üzerine genel bir değerlendirme. Electronic Turkish Studies, 12(1).

Mankan, E. (2017b). Destinasyon pazarlamasında çekici bir faktör olarak Türkiye'deki gastronomi müzeleri örneği. Turkish Studies, 14(2), 641-654.

Market.us. (2024). Culinary tourism market size, share | CAGR of 19.6%. https://market.us/report/culinary-tourism-market/

Michelin Guide. (2022, Eylül 14). Visit these food museums around the world. https://guide.michelin.com/en/article/travel/food-museums-global

Mide Mühendisi. (2024). En lezzetli müzeler: Türkiye'deki gastronomi müzeleri. https://midemuhendisi.blog/en-lezzetli-muzeler-turkiyedeki-gastronomi-muzeleri/

Obilet Blog. (2024). Türkiye'nin en iyi 9 gastronomi müzesi. https://blog.obilet.com/turkiyenin-en-iyi-9-gastronomi-muzesi/

O'Brien, S. (2023). The ultimate guide to the world's food museums. https://www.atlasobscura.com/lists/food-museums-around-the-world

Precedence Research. (2025, Ağustos 20). Culinary tourism market size to surpass USD 85.04 Bn by 2034. https://www.precedenceresearch.com/culinary-tourism-market/

Research and Markets. (2025). Global culinary tourism market report 2025. https://www.researchandmarkets.com/reports/culinary-tourism

Road Genius. (2025). Global tourism statistics & trends—2024, 2025 & 2026. https://roadgenius.com/statistics/tourism/

Sandıkcı, M., Mutlu, A. S. ve Mutlu, H. (2019). Türkiye'deki gastronomi müzelerinin turistik sunum farklılıkları açısından araştırılması. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12(68), 1210-1231.

Savaşkan, Y. (2021). Türkiye'deki gastronomi müzelerine genel bakış. Turizm Çalışmaları Dergisi, 3(2), 61-78.

Savaşkan, Y. ve Çavuş, Ş. (2021, 27-28 Mayıs). Gastronomi temalı müzelerin ziyaretçi deneyimlerinin incelenmesi: Adatepe Zeytinyağı Müzesi örneği [Tam Metin Bildiri]. 2nd International Congress of New Generations and New Trends in Tourism, Sakarya, Türkiye.

Schokoladenmuseum Köln. (2026). Geschichte und Ausstellungen. https://www.schokoladenmuseum.de

Seyitoğlu, F. ve Alphan, E. (2021). Gastronomy tourism through tea and coffee: Travellers' museum experience. International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research, 15(3), 413-427. https://doi.org/10.1108/ijcthr-10-2020-0243

SilverKris. (2020, Mart). New culinary themed museums. Singapore Airlines. https://silverkris.singaporeair.com/inspiration/arts-culture/galleries-museums/new-culinary-themed-museums/

Soruç, İ. (2021). Türkiye'deki gastronomi müzelerinin mevcut durumu ve sürdürülebilirliği. Yayınlanmamış çalışma.

Switzerland Tourism. (2024). Alimentarium. https://www.myswitzerland.com/en/experiences/alimentarium-museum-of-nutrition/

Şimşek, A. ve Ayyıldız, E. (2023). Türkiye'de yer alan gastronomi müzelerinin tematik analizi. Toplum Ekonomi ve Yönetim Dergisi, 4(Özel).

Takewalks. (2024). La Cité du Vin: Bordeaux's wine museum guide. https://www.takewalks.com/bordeaux-tours/la-cite-du-vin/

Tohumcu, M. ve Savsa, A. (2023). Gastronomi müzelerinin bölgesel turizme katkısı. Turizm Araştırmaları Dergisi, 34(4), 1598-1615.

Tripzilla. (2018). Tasty sights: 6 must-visit food museums in Asia. https://www.tripzilla.com/food-museums-asia/81296

TÜİK. (2024). Müze ve ören yeri ziyaretçi sayısı yüzde 6,2 arttı [Basın bülteni]. Türkiye İstatistik Kurumu. https://www.dha.com.tr/kultur-sanat/tuik-muze-ve-oren-yeri-ziyaretci-sayisi-yuzde-6-2-artti-2500812

Türker, N., Ayyıldız, S. ve Zararsız, H. F. (2024). Gıda demokrasisi: Sistematik bir derleme. Turizm Araştırmaları 2024 içinde (ss. 63-78). Paradigma Akademi.

Türker, N., Zararsız, H. F., & Atik, S. Perceptıons of resıdents towards wıne tourısm ın Kalecık. Tourısm for sustaınable future, 79-88.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). Kültürel Miras İstatistikleri, 2024 (Sayı: 53972). Ankara: TÜİK.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2026, 30 Ocak). Turizm İstatistikleri, IV. Çeyrek: Ekim-Aralık ve Yıllık, 2025 (Sayı: 54158). https://data.tuik.gov.tr/

Uzut, İ., Serbest, F., & Genç, K. (2025). Tematik Gastronomi Müzelerinde Ziyaretçi Deneyimleri: Güneydoğu Anadolu Bölgesi Örneği. Current Perspectives in Social Sciences, 29(2), 237-251. https://doi.org/10.53487/atasobed.1624449

Wikipedia. (2024). Alimentarium. https://en.wikipedia.org/wiki/Alimentarium

Wikipedia. (2024). Cité du Vin. https://en.wikipedia.org/wiki/Cit%C3%A9_du_Vin

Wikipedia. (2024). Schokoladenmuseum Köln. https://en.wikipedia.org/wiki/Schokoladenmuseum_K%C3%B6ln

Yeniasır. (2026, Haziran 1). Ekonominin yeni amiral gemisi gastronomi turizmi. https://www.yeniasir.com.tr/yasam/2026/06/01/ekonominin-yeni-amiral-gemisi-gastronomi-turizmi

Yeşilyurt, H. ve Arıca, R. (2018). Mutfak müzesi ziyaretçilerinin deneyimlerinin incelenmesi: Emine Göğüş mutfak müzesi örneği. Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(1), 60-70. https://doi.org/10.26677/tutad.2018.24

Yılmaz, H. ve Şenel, P. (2014, 13-16 Kasım). Turistik bir çekicilik olarak gastronomi müzeleri [Tam Metin Bildiri]. 15. Ulusal Turizm Kongresi, Ankara, Türkiye.

Zararsız, H. F. ve Kargiglioğlu, Ş. (2022). Ankara Beypazarı'nın gastronomi turizmi potansiyeli. Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8, 1-16.

Zararsız, H. F., Ayyıldız, S. ve Kırmacı, H. A. (2024). Gastronomide Safranbolu safranı'nın yeri ve önemi; yiyecek içecek işletmelerinde bir araştırma. Journal of Tourism & Gastronomy Studies, 12(3), 1947-1965. https://doi.org/10.21325/jotags.2024.1470.

BÖLÜM 6

GİRESUN İLİ COĞRAFİ İŞARETLİ ÜRÜNLERİNİN VEGAN VE VEJETARYEN GASTRONOMİ POTANSİYELİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hüseyin Fatih ZARARSIZ

Öğr. Gör., Giresun Üniversitesi, Turizm Fakültesi
huseyin.zararsiz@giresun.edu.tr

ORCID: 0000-0001-5623-6133

Muhammet Çağrı MURAT

Sinop Üniversitesi
mcagrimuratr@gmail.com
ORCID: 0009-0005-3692-7590

1. GİRİŞ

Son zamanlarda literatür açısından önem kazanan gastronomi, gelişim göstermeye devam eden bir kavramdır (Köktürk vd. 2026). Gastronomi odaklı seyahatin giderek önem kazandığı günümüz ortamında, turistleri harekete geçiren temel motivasyon, yiyecek ve içecek deneyimleri yoluyla gittikleri yerin kültürel kimliğini ve özgün ürünlerini içselleştirmek ve eşsiz lezzetler keşfetmektir (Türker ve Akmanoğlu, 2022). Aynı zaman da gastronomi imajı ve yiyecekte yenilik korkusu gibi algısal değişkenlerin yerel ve etnik yiyecek tüketim niyetini etkileyebilmesi, vegan ve vejetaryen gıdaların destinasyon pazarlamasına yalnızca ürün içeriğiyle değil, tüketici algısı ve imaj yönetimi ile birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir (Çırak ve Gümüş, 2021).

Gastronomi alanında son 10 yılda en belirgin şekilde ortaya çıkan unsurlardan birisi olan bitki temelli (plant-based) beslenme anlayışı, gastronomi turizminin tüketim kalıplarıyla birlikte belirgin bir dönüşüm sürecine girmektedir. Aynı zamanda tüketim tercihlerinin değişimiyle birlikte dünya genelinde vegan ve vejetaryen tüketim tercihi yapan bireylerin sayısında her geçen gün artış göstermektedir. Bu gelişmeler gastronomi turizmi ve yiyecek-içecek endüstrisinde önemli dönüşümlere yol açmaktadır (Aktaş vd., 2019). Nitekim The *Good Food Institute*'ın verilerine göre küresel bitkisel protein pazarı 2022 yılında 10 milyar ABD dolarını aşmış; bu büyüme sürdürülebilir gastronomiyi öne çıkaran destinasyonlara olan talebi doğrudan canlandırmıştır (The Good Food Institute, 2023).

Coğrafi işaretli ürünler; belirli bir coğrafi alana özgü kalite, itibar ve nitelik taşıyan, menşe adı veya mahreç işareti ile korunan ürünler olarak tanımlanmaktadır (TÜRKPATENT, 2024). Bu ürünler, sahip oldukları özgün kimlik sayesinde gastronomi turizmini besleyen en temel

unsurlardan birini oluşturmakta; destinasyon imajına, yerel ekonomiye ve kültürel mirasın korunmasına doğrudan katkı sağlamaktadır (Akbaba ve Kendirci, 2016). Türkiye'de Türk Patent ve Marka Kurumu (TÜRKPATENT) tarafından yürütülen coğrafi işaret tescil süreci, ülkenin zengin yöresel ürün çeşitliliğini koruma altına alan en önemli mekanizmalardan birini teşkil etmektedir (TÜRKPATENT Coğrafi İşaretler Portalı, 2001).

Bu doğrultuda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Giresun ili, coğrafi işaretli ürün portföyü bakımından bölgede önemli bir konuma sahiptir (DOKA, 2024). İlk olarak Giresun tombul fındığını 2001 yılında tescil etmeleriyle başladıkları bu yolda 12 ürün daha ekleyerek 2023 yılında Giresun Fındık Ezmeli Kadayıf Tatlısı ile 13. ürüne ulaşmıştır. Söz konusu listede besin tabanlı ürünlerle birlikte tekstil ürünü içeren bir yapıya sahip olmuştur

Bu portföy besin ürünlerinden tekstile uzanan geniş bir yelpazeye yayılmıştır ((Oğan ve Büyükyılmaz, 2020; Kök ve Güngör, 2021). Giresun Tombul Fındığı'nın 2022 yılında Avrupa Birliği nezdinde de tescil edilmiş olması, ilin coğrafi işaret alanındaki uluslararası görünürlüğünü önemli ölçüde artırmıştır (Avrupa Birliği Başkanlığı, 2022).

Bu çalışmada Giresun'un 13 coğrafi işaretli ürünü; hayvansal içerik barındırıp barındırmadığı, vegan ve vejetaryen beslenme tanımlarına uygunluğu, besin profili ve gastronomi turizmi açısından taşıdıkları potansiyel kapsamında sistematik olarak incelenmektedir. Çalışmanın temel amacı; bölgeye özgü bu değerli ürünlerin bitki temelli gastronomi pazarındaki konumlandırılmasına ilişkin akademik bir çerçeve oluşturmak ve sürdürülebilir gastronomi turizmi politikalarına katkı sağlamaktır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Vegan ve Vejetaryen Beslenme: Tanımlar ve Sınıflandırmalar

Bireysel beslenme alışkanlıkları ve gıda tüketim kalıpları, ekolojik denge, hayvan refahı ve aynı zamanda insan sağlığı üzerinde kümülatif olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Kırmacı ve Akmanoğlu, 2021). Vejetaryen beslenme, genel anlamıyla hayvansal etlerin (kırmızı et, kümes hayvanları ve su ürünleri) tüketiminden kaçınan, bitkisel kaynaklı gıdalara dayanan bir beslenme biçimini ifade etmektedir (Şanlıer ve Ertaş, 2018). Nitekim çağdaş gastronomi endüstrisi ve yoğun profesyonel mutfak dinamikleri; sektörel paydaşlar üzerinde çok boyutlu fizyolojik komplikasyonlar ile psikososyal risk faktörleri doğurmaktadır. . Bu durumun, kişisel menü planlamasını etkileyebileceği ve bireylerin beslenme tercihlerini şekillendirebileceği söylenebilir (Kırmacı ve Akmanoğlu, 2024). Literatürde vejetaryen beslenmenin farklı alt kategorilere ayrıldığı görülmektedir: *lakto-ovo vejetaryen*ler süt ürünleri ve yumurta tüketirken; *lakto vejetaryen*ler yalnızca süt ürünlerine izin verir, *ovo vejetaryen*ler ise yalnızca yumurta tüketir (Sezgin ve Ayyıldız, 2019). Tüm hayvansal ürünleri—yumurta, süt, bal dahil—beslenme düzeninden tamamen çıkaran bireyler ise *vegan* olarak adlandırılmaktadır (Clarys vd., 2014).

Clarys ve diğerleri (2014) vegan, vejetaryen ve omnivor diyetleri karşılaştırdığı kapsamlı çalışmasında vegan diyetin lif, magnezyum, folat ve C vitamini açısından daha zengin olduğunu; buna karşın kalsiyum, D vitamini, omega-3 yağ asitleri ve B12 vitamini yetersizliği riski taşıdığını saptamıştır. Craig (2009) ise iyi planlanmış vegan diyetlerin kalp hastalığı, tip 2 diyabet ve bazı kanser türleri riskini azalttığını vurgulamıştır. Bu bulgular, vegan gastronomi ürünlerinin besin yoğunluğu açısından değerlendirilmesi gerekliliğine işaret etmektedir.

2.2. Vegan ve Vejetaryen Gastronomi Turizmi

Vejetaryen ve vegan turistleri özellikle ziyaret ettikleri yerlerde yöresel yemeklerin kendi tercih ettikleri özellikleri doğrultusunda olanları arayan, çevre bilinçleri doğrultusunda kaygı duyan, etik konuların bilincinde olan ve kültürel deneyim yaşamak isteyen bir profil olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Vatan ve Türkbaş, 2018). Bu durumun bir sonucu olarak Aktaş vd., (2019) çalışmalarında belirttikleri gibi gastronomi turizminde günümüze gelindiğinde vegan festivallerin kısa sürede yaygınlaştığını ve bölgesel ekonomilere diğer turizm türleri gibi somut katkılar sağladığını ortaya koymuşlardır. Uçar ve Kanca (2024) tarafından hazırlanan Türkiye Festivaller Atlası da gastronomi temalı etkinliklerin yerel ürünlerin görünürlüğünü artıran ve destinasyon kimliğini güçlendiren tanıtım araçları olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Diğer taraftan Sünnetçioğlu vd., (2017) çalışmalarında belirttikleri üzere Türkiye de yer alan restoranların menü planlamaları içerisinde vegan yiyeceklerin eksikliklerinin turist tercihi konusunda bu destinasyonun olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda coğrafi işaretli ürünlerin vegan ve vejetaryen turizm potansiyelinin akademik düzeyde ortaya konması, destinasyon yönetimi açısından kritik önem taşımaktadır.

Sezgin ve Ayyıldız (2019) ise Giresun yöre mutfağını vejetaryen mutfak kapsamında incelediği çalışmada; bölgenin ot yemekleri, sebze ve baklagil ağırlıklı geleneksel mutfak kültürünün, vejetaryen beslenmeye yüksek uyumluluk sergilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Avcıoğlu'nun (2022) çalışmasında 37 kişiyle görüşme yaparak 118 farklı Giresun özelinde vejetaryen yemek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan Giresun'un mutfak mirasına yönelik güncel çalışmalarda da yöresel gıdaların, mevsimsel hazırlıkların ve yerel lezzetlerin ilin gastronomik kimliğinin temel bileşenleri ile paralellik gösterdiği vurgulanmaktadır (Çırak, Karakayalı ve Kanca, 2024). Bu sonuç Giresun mutfak kültürünün vegan ve vejetaryen gastronomi açısından derin bir kaynak olmakla birlikte coğrafi işaretli ürünlerinde dahil olmasıyla bu konuda tercih edilen bir destinasyon haline gelebileceği düşünülmektedir.

2.3. Menşe Adı ve Mahreç İşareti: Kavramsal Ayrım

Türk hukukunda coğrafi işaretler, 6769 sayılı Sınai Mülkiyet Kanunu'nun 34. maddesi çerçevesinde iki temel kategoriye ayrılmaktadır: menşe adı ve mahreç işareti (Sınai Mülkiyet Kanunu, 2017, md. 34). Her iki koruma biçimi de ürünün belirli bir coğrafi alana özgü nitelikler taşıdığını tescil yoluyla güvence altına alır; ancak bu niteliklerin kaynağa bağlılık düzeyi bakımından aralarında esaslı bir fark bulunmaktadır (Suluk ve Demiray, 2016).

Menşe adı, bir ürünün kalitesinin, itibarının veya diğer karakteristik özelliklerinin *yalnızca ve yalnızca* belirli bir coğrafi alandan kaynaklandığı durumlarda tanınan en güçlü coğrafi işaret kategorisidir. Bu korumada hammaddenin temini, üretim, işleme ve nihai ürünün hazırlanmasına ilişkin tüm aşamaların tescil edilen coğrafi sınırlar içinde gerçekleştirilmesi zorunludur (Sınai Mülkiyet Kanunu, 2017; Kirecci ve Karahan, 2021). Başka bir ifadeyle menşe adı, ürün ile coğrafi alan arasında kopmaz ve bütüncül bir bağ kurar; üretim zincirinin herhangi bir halkasının bu sınırların dışına taşınması tescil kapsamından çıkılması anlamına gelir. Giresun Tombul Fındığı, Giresun Sivri Fındığı, Piraziz Elması ve Şebinkarahisar Karadutu bu kategoride tescillenmiş ürünlere örnek teşkil etmektedir; söz konusu ürünlerin ayırt edici nitelikleri, doğrudan Giresun'un iklim, toprak ve ekolojik koşullarından beslenmektedir (TÜRKPATENT Coğrafi İşaretler Portalı, 2001).

Mahreç işareti ise ürünün belirli bir coğrafi alana özgü kalite veya itibar taşıdığını ifade etmekle birlikte, hammadde temininin ya da üretim sürecinin bir bölümünün tescilli coğrafi bölge *dışında* da gerçekleştirilebildiği, görece daha esnek bir koruma rejimi sunmaktadır (Suluk ve Demiray, 2016). Bu kategoride en belirleyici ölçüt, ürünün o yere özgü itibar veya nitelik kazanmış olmasıdır; ancak üretimin tamamının söz konusu coğrafi sınır içinde kalması şartı aranmamaktadır. Mahreç işaretli ürünler arasında Giresun Fındık Ezmesi (Tescil No: 716), Alucra Oğlak Kebabı ve Giresun Fındık Ezmeli Kadayıf Tatlısı bu statünde tescil edilmiş ürünlerdir. İlk olarak karşımıza çıkan Giresun Fındık Ezmesi içerisinde bulunan fındığın yalnızca ilgili bölgede toplanan fındıklarla değil ürünün yapımı sırasında tercih edilen işleme yöntemi ile özgün bir itibar kazandığı görülmektedir (Kirecci ve Karahan, 2021). Bu kapsamda bakıldığında menşe ürünlerin coğrafi kimlikleriyle ayrılmaz ve bütüncül bir yapıya sahip olmaları, onların otantiklik vurgusuyla birlikte vegan gastronomide daha güçlü bir çekicilik unsuru oluşturdukları söylenebilir Fakat mahreç işaretli ürünlerin yapımında ilgili bölgeden hammadde kullanma zorunluluğunun olmayışı sayesinde farklı ölçekte pazarlarda daha geniş bir ticari unsur olma özelliği taşımaktadır (Akbaba ve Kendirci, 2016). Söz konusu iki durumda da tescil edilen ürünlerin ilgili destinasyonların gastronomik açıdan oluşturdukları imgelerine etkisinin tüketici açısından yüksek bir güven ve çekicilik unsuru oluşturduğu alan yazında vurgulanmaktadır (Baran ve Karaca, 2021).

2.4. Coğrafi İşaretler ve Sürdürülebilir Gastronomi

Sürdürülebilir gastronomi açısından coğrafi işaretli ürünler özellikle Akbaba ve Kendirci (2016) çalışmasında stratejik açıdan önemli unsurlar olduğunu ve söz konusu ürünlerin destinasyon çekiciliği ve destinasyona doğal marka imajı verdiği vurgulanmıştır. Benzer şekilde Baran ve Karaca (2021) çalışmasında coğrafi işaretli ürünlerin gastronomi turizminde kilit bir unsur olduğunu ve bu ürünlerin geleneksel bilgi, ekolojik denge ve en önemlisi bölgesel kimlik dengesinin ayrılmaz bir parçası olduğuna dikkat çekmişlerdir. Aynı zamanda Kök ve Güngör (2021) çalışmalarında Akçakoca-Melengücceği Tatlısını ele almışlardır ve söz konusu ürünün gastronomi turizmine etkisini sistematik bir şekilde belgelemişlerdir. Son olarak Sabur ve Güneş

(2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada gastronomi turizmi ile coğrafi işaretli ürünlerin ilişkisini Kayseri özelinde nicel yöntemlerle ele alarak bireylerin coğrafi işaretli ürünlerin farkındalıklarının destinasyon imgesi üzerindeki etkisini doğrulamışlardır. Tüm bu bulgular vegan ve vejetaryen gastronomi pazarında coğrafi işaretli ürünlerin entegre edilerek son derece fayda sağlayabileceğini göstermektedir.

3. GİRESUN İLİ COĞRAFİ İŞARETLİ ÜRÜNLERİ

3.1. Tescil Süreci

S.S. Fındık Tarım Satış Kooperatifleri Birliği yani kısaltılmış adıyla "FİSKOBİRLİK" tarafından 2001 yılında TÜRKPATENT'e yapılan başvuru ile Giresun İlinin coğrafi işaretli ürün portföyü oluşmaya başlamıştır. İlk olarak 10.10.2001 tarihli ve 31 numaralı tescil belgesiyle kayıt altına alınan Giresun Tombul Fındığı, Giresun ilinin tescillenmiş ilk ürünüdür (TÜRKPATENT Coğrafi İşaretler Portalı, 2001). Ardından gelen tescil dalgaları 2019-2023 yılları arasında yoğunlaşmış; özellikle "Giresun İli Kırsal Gelir Kaynaklarının Çeşitlendirilmesi Projesi" kapsamında paydaş kurumlarla yürütülen ortak çalışmalar neticesinde 2018-2022 yılları arasında 6 ürüne daha coğrafi işaret kazandırılmıştır (Giresun İl Tarım ve Orman Müdürlüğü, 2023).

Türkiye genelinde TÜRKPATENT tarafından coğrafi işaretle tescillenen yaklaşık 1.849 üründen 13'ü Giresun'a aittir (TÜRKPATENT Coğrafi İşaretler Portalı, 2001). Bu rakam, Giresun'un Doğu Karadeniz bölgesinin en önemli coğrafi işaret illeri arasında yer aldığını göstermekte; ancak komşu Ordu ilinin 23 ürünle bölge sıralamasını önde götürdüğü dikkat çekmektedir (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2026). 2022 yılında Giresun Tombul Fındığı'nın AB Resmi Gazetesi'nde (L 164 sayılı, 20 Haziran 2022) yayımlanan kararla Avrupa Birliği nezdinde de tescil edilmesi, Türkiye'nin AB'de tescillenen sekizinci coğrafi işaretli ürünü olması bakımından ulusal ve uluslararası düzeyde büyük önem taşımaktadır (Avrupa Birliği Başkanlığı, 2022).

Tablo 1: Giresun İli Coğrafi İşaretli Ürünlerinin Tam Listesi (2024 İtibarıyla)

No	Ürün Adı	Coğrafi İşaret Türü	Tescil Yılı	Ürün Grubu
1	Giresun Tombul Fındığı	Menşe Adı	2001	İşlenmiş/İşlenmemiş Meyve ve Sebze
2	Giresun Sivri Fındığı	Menşe Adı	2019	İşlenmiş/İşlenmemiş Meyve ve Sebze
3	Giresun Kalınkara Fındığı / Giresun Karası	Menşe Adı	2019	İşlenmiş/İşlenmemiş Meyve ve Sebze
4	Giresun Fındık Ezmesi	Mahreç İşareti	2020	İşlenmiş/İşlenmemiş Meyve ve Sebze

5	Piraziz Elması	Menşe Adı	2015	Meyve ve Sebze
6	Çamoluk Şeker Kuru Fasulyesi	Menşe Adı	2018	Meyve ve Sebze / Baklagil
7	Şebinkarahisar Karadutu	Menşe Adı	2020	Meyve ve Sebze
8	Giresun Isırganı	Menşe Adı	2022	İşlenmiş/İşlenmemiş Meyve ve Sebze
9	Çavuşlu Ekmeği	Menşe Adı	2019	Ekmek/Pastane Ürünleri
10	Görele Dondurması	Menşe Adı	2018	Tatlı / Dondurma
11	Giresun Fındık Ezmeli Kadayıf Tatlısı	Mahreç İşareti	2023	Tatlı / Unlu Mamul
12	Alucra Oğlak Kebabı	Mahreç İşareti	2021	Et / Hazır Yemek
13	Tamzara Dokuması	Menşe Adı	2014	Tekstil / El Sanatları

Kaynak: *TÜRKPATENT Coğrafi İşaretler Portalı (ci.turkpatent.gov.tr); Giresun İl Tarım ve Orman Müdürlüğü (2023); Giresun Ticaret ve Sanayi Odası (2022).*

3.2. Ürünlerin Coğrafi ve Ekolojik Özellikleri

Giresun ili, Doğu Karadeniz bölgesinin İç Anadolu ve Doğu Anadolu bölgeleriyle kesişim noktasında yer almasından kaynaklanan benzersiz bir biyoçeşitlilik ve iklim mozaiğine sahiptir (Avcıoğlu, 2022). Deniz kıyısından başlayıp 3.000 metreyi aşan yükseltilere ulaşan dağlık arazi yapısı; tropikal nemin Karadeniz kıyısında oluşturduğu ılıman iklimden, iç kesimlerin karasal iklimine uzanan geniş bir yelpazede farklı ekolojik nişlerin bir arada var olmasına olanak tanımaktadır. Bu jeomorfolojik ve klimatik çeşitlilik, Giresun'un coğrafi işaretli ürün portföyünün bu denli heterojen olmasını doğrudan açıklamaktadır (DOKA, 2024). Bu çeşitlilik aynı zamanda Giresun mutfak tarihinde görülen mevsimsel ürün kullanımı, kışlık hazırlık geleneği ve yerel lezzet çeşitliliğiyle de ön plana çıkmaktadır (Çırak, Karakayalı ve Kanca, 2024).

4. VEGAN VE VEJETARYEN GASTRONOMİ ÇERÇEVESİNDE SINIFLANDIRMA

4.1. Sınıflandırma Metodolojisi

Coğrafi işaretli ürünlerin vegan veya vejetaryen tüketime uygunlukları bu çalışma özelinde TÜRKPATENT ürün şartname belgelerinde yer alan içerik tanımları, uluslararası vegan-vejetaryen derneklerin belirlemiş oldukları kriterler (The Vegan Society, 2023) ve Clarys ve diğerleri (2014) tarafından açıklanan bireylerin beslenme sınıflandırması esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Ürünler dört kategoride değerlendirilmiştir:

1. Tam Vegan: İçeriğinde hiçbir hayvansal ürün bulunmayan ve üretim sürecinde hayvansal katkı maddesi kullanılmayan ürünler oluşturmaktadır.

2. Vejetaryen: Et içermeyen, ancak süt veya yumurta gibi hayvansal bileşenler içerebilen ürünler oluşturmaktadır.

3. Hayvansal İçerikli: İçeriğinde et, balık veya diğer hayvansal ürünleri barındıran ürünleri içermektedir.

4. Tekstil/Sanat Ürünü: Gıda niteliği taşımayan, beslenme sınıflandırması dışında tutulan ürünleri kapsamaktadır.

Bu sınıflandırma bir sonraki bölümde Giresun ilinin coğrafi işaretli ürünlerini sınıflandırma konusunda esas oluşturarak alanyazına daha anlaşılabilir bir şekilde katkı sunması amaçlanmaktadır.

4.2. Ürün Bazında Sınıflandırma ve Besin Profilleri

4.2.1. Giresun Tombul Fındığı (Sınıf: Tam Vegan)

Giresun Tombul Fındığı; *Corylus avellana* L. türüne ait, Giresun il sınırları ve Trabzon'un Beşikdüzü ile Vakfıkebir ilçelerinde üretilen, yuvarlak şekli, ince kabuğu ve yüksek yağ oranıyla tanınan bir fındık çeşididir (TÜRKPATENT, 2001). 100 gram Giresun fındığı yaklaşık 628 kcal enerji, %15 protein, %4,7 karbonhidrat ve %60-65 oranında tekli doymamış yağ asiti (özellikle oleik asit) içermektedir (Ozturk vd., 2025). Yüksek E vitamini, folat ve potasyum içeriği ile tam bir bitki temelli protein kaynağı olan Giresun fındığı, vegan gastronomi açısından son derece değerlidir (Craig, 2009).

Yabancı fındık çeşitleriyle yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, Giresun Tombul Fındığı'nın oleik asit (C18:1) içeriğinin %83-87 aralığında seyrettiğini ortaya koymuştur (Ozturk vd., 2025). Bu oran, fındık yağını zeytinyağına yakın beslenme profili sunan bir bitkisel yağ kaynağı konumuna taşımakta ve vegan mutfakta çok yönlü kullanımına zemin hazırlamaktadır. Fındık yağının kolesterol içermemesi, bitkisel beslenme bağlamında ayrıca önem taşımaktadır (Ozturk vd., 2025).

4.2.2. Giresun Sivri Fındığı ve Giresun Kalınkara Fındığı (Sınıf: Tam Vegan)

FİSKOBİRLİK tarafından 2019 yılında tescil ettirilen Giresun Sivri Fındığı; açık kahverengi ve parlak rengi, elips biçimi ve ince kabuğuyla ayırt edilmektedir (TÜRKPATENT, 2001). Yağ oranı %65'e kadar ulaşabilen bu çeşit, vegan protein ve yağ kaynağı olarak değerlidir. Kalınkara Fındığı ise tarihi kaynaklarda 1331 yılına uzanan bir yetiştiricilik geçmişine sahip olup hastalıklara ve ilkbahar donlarına dayanıklılığıyla öne çıkmaktadır (Ozturk vd., 2025). Her iki çeşit de tüm hayvansal içerik kriterlerinden bağımsız olup tam vegan kategorisine girmektedir.

4.2.3. Giresun Fındık Ezmesi (Sınıf: Tam Vegan)

FİSKOBİRLİK'in 2020 yılında tescil ettirdiği Giresun Fındık Ezmesi; Giresun fındıklarının öğütülüp işlenmesiyle elde edilen, yüksek yağ ve protein içerikli bir bitki bazlı sürülebilir üründür (TÜRKPATENT, 2001). Fındık ezmesi, vegan gastronomi yazınında tahini, badem ezmesi ve diğer nut-butter ürünleriyle birlikte bitkisel protein kaynaklarının temel bileşenlerinden biri olarak konumlandırılmaktadır (Şanlıer ve Ertaş, 2018). Uluslararası pazarda artan fındık ezmesi talebi, bu ürünün Giresun'un küresel vegan gıda pazarındaki potansiyelini daha da pekiştirmektedir.

4.2.4. Piraziz Elması (Sınıf: Tam Vegan)

Piraziz Elması; bir yanı açık yeşil diğer yanı kırmızı rengi, beyaz eti, mayhoş tadı, sulu yapısı ve yüksek dayanıklılığıyla diğer elma çeşitlerinden ayrışan bir menşe adı tescilli üründür (Kültür Portalı / TÜRKPATENT, t.y.). TÜRKPATENT ürün şartnamesine göre (Tescil No: 204); Piraziz Elması'nın kendinden gelen özellikleri ve kurutmaya elverişliliği, katma değerli işleme potansiyeli açısından dikkat çekmektedir (Kültür Portalı / TÜRKPATENT, t.y.). Yaklaşık 80 yıl önce Mısır ve Suriye'ye ihraç edilen bu elma çeşidinin üretiminin yeniden artırılması çabalarının(TÜRKPATENT Coğrafi İşaretler Portalı, 2001) vegan ve vejetaryen turizm ekonomisiyle örtüşen bir potansiyel sunduğu değerlendirilmektedir.

4.2.5. Çamoluk Şeker Kuru Fasulyesi (Sınıf: Tam Vegan)

Çamoluk Şeker Kuru Fasulyesi; *Phaseolus vulgaris* L. türünden, geleneksel yöntemlerle doğal olarak elde edilen, kendine özgü tat ve aromasının yanı sıra yalnızca 15 dakika gibi kısa bir sürede pişmesiyle öne çıkan bir baklagil ürünüdür (TÜRKPATENT, 2001). Yörede "Mindaval kuru fasulyesi" olarak da bilinmektedir. Baklagiller, vegan ve vejetaryen beslenmede temel bitkisel protein ve demir kaynaklarından biri olarak kabul edilmekte; Dünya Sağlık Örgütü'nün sürdürülebilir beslenme rehberleri baklagil tüketimini ön plana çıkarmaktadır (Şanlıer ve Ertaş, 2018). Bu çerçevede Çamoluk Şeker Kuru Fasulyesi, yüksek besin yoğunluğu ve kısa pişme süresiyle vegan gastronomi menülerinde değerli bir coğrafi işaretli ürün konumundadır.

4.2.6. Şebinkarahisar Karadutu (Sınıf: Tam Vegan)

Latince adı *Morus nigra* L. olan Şebinkarahisar Karadutu; küçük yapılı ve çekirdeksiz meyveleri olgunluk durumuna göre koyu mor-pembe ile siyah renk tonlarında olan, mayhoş-tatlı bir dut çeşididir (TÜRKPATENT, 2001). Dut meyvesi; antosiyanin, fenolik bileşikler ve C vitamini açısından zengin bir yapıya sahip olmakla birlikte, geleneksel tıp uygulamalarında bağışıklık güçlendirici ve antioksidan özellikleriyle tanınmaktadır (Clarys vd., 2014). Taze tüketime ek olarak dut pekmezi ve kurutulmuş dut formlarında katma değer yaratma potansiyeli, vegan ve vejetaryen gastronomi ürün geliştirme sürecinde bu meyveyi özellikle değerli kılmaktadır.

4.2.7. Giresun Isırganı (Sınıf: Tam Vegan)

Giresun Isırganı; 17.03.2022 tarihinde 1052 tescil numarasıyla Menşe Adı statüsünde tescil edilmiş, Giresun İl Tarım ve Orman Müdürlüğü tarafından coğrafi işaret koruması altına alınmış bir üründür. Latince tür adı Urtica dioica L. olan çok yıllık bu otsu bitki; Giresun ilinde, özellikle fındık bahçelerinde doğal olarak yetişmekte ve kültür yetiştiriciliği de yapılmaktadır (TÜRKPATENT, 2022). Tescil kapsamı taze ısırgan otu, ısırgan tohumu ve ısırgan lifini içermekte; ürünün ambalajında Giresun Isırganı ibaresi ve menşe adı amblemi yer almaktadır. Hayvansal bileşen içermeyen Giresun Isırganı, tam vegan kategorisinde değerlendirilmektedir. Tescil şartnamesi yalnızca bitkisel ürünleri (ot, tohum, lif) kapsamakta; herhangi bir hayvansal içerik öngörmemektedir.

Isırgan otu; beta-karoten, lutein, polifenoller ve güçlü antioksidan bileşenlerin yanı sıra sodyum, kalsiyum, potasyum gibi mineraller ile A ve C vitaminleri bakımından zengin bir bitkidir (Ozturk vd., 2025). Kurutulduğunda veya pişirildiğinde yakıcı etkisi tamamen kaybolan ısırgan otu, Giresun mutfağında çorba, yemek ve sebze yemeği formlarında yaygın biçimde tüketilmekte; bağışıklık sistemini güçlendirici ve anti-inflamatuvar etkileriyle de öne çıkmaktadır (Sezgin ve Ayyıldız, 2019).

4.2.8. Çavuşlu Ekmeği (Sınıf: Vejetaryen)

Giresun'un Çavuşlu belediyesine özgü olan ve geleneksel üretim yöntemleriyle tahıl bazlı hazırlanan Çavuşlu ekmeği bir diğer coğrafi işaretli üründür. Ürün içerisinde geleneksel tarifin yanı sıra bitkisel bileşenleri ve süt türevlerini de içermektedir. Bu durum özellikle lakto-vejetaryen ürünlerinin yer aldığı kategoriye dahil olacağını göstermektedir. Ürünün üretim aşamasında süt kullanılmaması durumunda tam anlamıyla vegan bir ürün olarak da değerlendirilebileceği görülmekle birlikte son durum da yine TÜRKPATENT ürün şartnamesi içeriği nihai sınıflandırmada belirleyici olacağı unutulmamalıdır.

4.2.9. Görele Dondurması (Sınıf: Vejetaryen)

Bir önceki bölümde yer alan ürün gibi Görele Dondurması da Giresun'un bir ilçesi olan Görele ilçesinden doğan ve kendine özgü tekniklerle üretilen süt bazlı bir soğuk tatlı ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır (TÜRKPATENT Coğrafi İşaretler Portalı, 2019). Yapımında kullanılan süt ve şeker birleşiminin sonucu olarak lakto-vejetaryen sınıfında yer alarak vegan beslenme tanımıyla uyumsuzluk göstermektedir. Fakat ürünün fındık veya yulaf sütü gibi bitkisel alternatifleriyle formüle edilerek yeni versiyonlarının geliştirilmesi durumunda hem Giresun fındığının farklı bir kullanım alanı açarak katma değer kazandıracak hem de vegan pazara farklı bir erişim kapısı açacağı düşünülmektedir (Olum vd., 2025). Bu bağlamda özellikle Giresun fındığının baz olarak kullanılacağı vegan dondurma konsepti, literatürde benzer bitki temelli ürün geliştirme çalışmalarıyla örtüşmektedir (The Good Food Institute, 2023; Olum vd., 2025)

4.2.10. Giresun Fındık Ezmeli Kadayıf Tatlısı (Sınıf: Vejetaryen)

2023 yılında Giresun Ticaret ve Sanayi Odası tarafından tescil ettirilen Giresun Fındık Ezmeli Kadayıf Tatlısı; tel kadayıf, fındık ezmesi ve geleneksel şerbetin bir araya getirilmesiyle hazırlanan yöresel bir tatlıdır (Vatan ve Türkbaş, 2018). Şerbetin su, şeker ve limon suyundan oluşması durumunda ürün vegan kategorisine yaklaşmaktadır; bununla birlikte geleneksel tarifin bazı varyasyonlarında yumurta veya süt ürünleri kullanılabilmektedir. Temel bileşen olan fındık ezmesinin tam vegan niteliği, bu tatlının bitkisel temelli versiyonlarının kolaylıkla geliştirilebileceğine işaret etmektedir.

4.2.11. Alucra Oğlak Kebabı (Sınıf: Hayvansal İçerikli)

Alucra Oğlak Kebabı; oğlak etinin geleneksel yöntemlerle pişirilmesiyle hazırlanan, Giresun'un Alucra ilçesine özgü bir et ürünüdür (Clarys vd., 2014). Hayvansal içeriği nedeniyle vegan ve vejetaryen beslenme sınıflandırmalarının dışında kalmaktadır. Bununla birlikte, bu ürünün destinasyon gastronomi çeşitliliği açısından taşıdığı kültürel değer, bölgenin omnivor ziyaretçi profiline hizmet etmesi bakımından önemli olmaya devam etmektedir (Akbaba ve Kendirci, 2016).

4.2.12. Tamzara Dokuması (Sınıf: Tekstil/Sanat Ürünü)

Pamuk ipliğinden bezayağı ve rips dokuma örgüleriyle tezgahlarda el ile üretilen Tamzara Dokuması; sofra bezi, şal, fular ve hediyelik tekstil ürünlerini kapsayan bir menşe adı tescilli el sanatı ürünüdür (TÜRKPATENT 2001). Gıda niteliği taşımaması nedeniyle beslenme sınıflandırması kapsamı dışında tutulmakla birlikte, gastronomi turizmi deneyiminde destinasyon kimliğini destekleyen kültürel bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Akbaba ve Kendirci, 2016).

Tablo 2: Giresun Coğrafi İşaretli Ürünlerinin Vegan/Vejetaryen Uyumluluk Sınıflandırması

Ürün Adı	Vegan Uyum	Vejetaryen Uyum	Hayvansal İçerik	Notlar
Giresun Tombul Fındığı	✓ Evet	✓ Evet	Hayır	Bitkisel protein/yağ kaynağı
Giresun Sivri Fındığı	✓ Evet	✓ Evet	Hayır	Yüksek yağ oranı (%65)
Giresun Kalınkara Fındığı	✓ Evet	✓ Evet	Hayır	Erken olgunlaşan çeşit
Giresun Fındık Ezmesi	✓ Evet	✓ Evet	Hayır	Plant-based sürülebilir ürün
Piraziz Elması	✓ Evet	✓ Evet	Hayır	Eski ihracat değeri var
Çamoluk Şeker Kuru Fasulyesi	✓ Evet	✓ Evet	Hayır	Kısa pişme süresi (15 dk.)

Şebinkarahisar Karadutu	✓ Evet	✓ Evet	Hayır	Antosiyanin zengini
Giresun Isırganı	✓ Evet	✓ Evet	Hayır	Tescil No:1052 menşe adı; taze ısırgan, tohum ve lif ürünleri kapsamında
Çavuşlu Ekmeği	Kısmi*	✓ Evet	Olası süt	Tarife bağlı değişir
Görele Dondurması	✗ Hayır	✓ Evet (Lakto)	Süt ürünleri	Fındık sütü ile adapte edilebilir
Fındık Ezmeli Kadayıf	Kısmi*	✓ Evet	Şerbete göre değişir	Bitkisel versiyon mümkün
Alucra Oğlak Kebabı	✗ Hayır	✗ Hayır	Oğlak eti	Yalnızca omnivor turist
Tamzara Dokuması	Kapsam Dışı	Kapsam Dışı	Tekstil ürünü	Gıda sınıflandırması yapılmaz

Kaynak: TÜRKPATENT ürün şartnameleri, Clarys ve diğerleri (2014), The Vegan Society (2023). Not: (*) İşareti, üretim tarifine bağlı olarak değişen sınıflandırmayı gösterir.

4.3. Sayısal Değerlendirme

Tablo 2'nin sayısal analizi, Giresun'un 12 gıda niteliğindeki coğrafi işaretli ürününden (Tamzara Dokuması kapsam dışı) 9'unun (%75) en az vejetaryen, 8'inin (%66,7) tartışmasız tam vegan kategorisinde yer aldığını ortaya koymaktadır. Bu kapsamda Giresun Isırganı, tescil şartnamesinin yumurtasız üretim formülasyonunu dışlamaması nedeniyle tam vegan ürünler arasında değerlendirilmiştir (Özturk vd., 2025). Koşullu vegan kategorisinde değerlendirilen 2 ürün (Çavuşlu Ekmeği, Fındık Ezmeli Kadayıf Tatlısı) tarife adaptasyonu yoluyla vegan yelpazesine dahil edilebilecek nitelikte olup yalnızca Alucra Oğlak Kebabı ile Görele Dondurması'nın (süt bazlı hâliyle) vegan olmayan ürünler olarak kaldığı görülmektedir (Baran ve Karaca, 2021). Bu tablo, Giresun'un vegan-dostu destinasyon konumlanmasına hizmet edecek somut bir ürün tabanına sahip olduğunu net biçimde ortaya koymaktadır.

5. VEJETARYEN/VEGAN GASTRONOMİ TURİZMİ POTANSİYELİ VE STRATEJİK ÖNERİLER

5.1. Potansiyel Değerlendirmesi

Avcıoğlu'nun (2022) yapmış olduğu çalışmasında, Giresun ilinde birbirinden farklı 118 vejetaryen yemeğin olduğunu tespit ederek bölgenin bu konudaki zenginliğine dikkat çekmiştir

Özellikle yörede yaşayan kadınların tercih ettikleri ve pişirme süresi kısa olan ot yemeklerinin vegan mutfağa doğal bir şekilde entegre olduğunu göstermektedir (Avcıoğlu, 2022). Bu durum

Giresun ilinin doğal kültürel altyapısı ile birlikte vegan gastronomi turizmine dahil olarak son derece hızlı bir önemli destinasyon konumuna yükseleceği düşünülmektedir.

Diğer taraftan AB tarafından tescillenen Giresun Tombul Fındığı'nın çeşitli ürünlere dönüştürülerek (Fındık Sütü, Fındık Ezmesi ve Fındık Ezmeli Kadayıf vb.,) uluslararası vegan tüketicilere yönelik özgün marka değeri taşıyan destinasyon ürünlerine dönüşme fırsatı yakalayabileceği düşünülmektedir (Avrupa Birliği Başkanlığı, 2022). Bu durumu doğrular nitelikte Baran ve Karaca (2021) yapmış oldukları çalışmalarında destinasyon pazarlamasında coğrafi işaretli ürünlerin bireyler tarafından değerinin vegan ve sürdürülebilir turist kitleleri için güçlü bir çekim unsuru oluşturduğunu niceliksel olarak bulgularıyla desteklemişlerdir.

5.2. Karşılaştırmalı Tablo: Ürün Gastronomik Uygulama Potansiyeli

Tablo 3: Giresun Coğrafi İşaretli Vegan/Vejetaryen Ürünlerinin Gastronomik Uygulama ve Pazarlama Potansiyeli

Ürün	Vegan Sınıf	Gastronomik Uygulama	Besin Profili Öne Çıkanlar	Pazarlama Potansiyeli
Tombul Fındık	Tam Vegan	Çiğ, kavrulmuş, sütü, yağı, çikolatası	Protein, E vit., oleik asit	Küresel / AB tescilli
Fındık Ezmesi	Tam Vegan	Sürülebilir, sos, tatlı tabanı	Sağlıklı yağ, bitki proteini	Yüksek
Çamoluk Fasulyesi	Tam Vegan	Pilaki, çorba, vegan kebap alternatifi	Bitkisel protein, demir, lif	Orta / Gastro rota
Şeb. Karadutu	Tam Vegan	Taze, pekmez, kurutulmuş, şurup	Antosiyanin, C vitamini, antioksidan	Orta-Yüksek / Fonksiyonel gıda
Piraziz Elması	Tam Vegan	Taze, kurutulmuş, sirkesi, marmelat	Lif, C vitamini, polifenoller	Orta / Eko-turizm uyumlu
Giresun Isırganı	Tam Vegan	Taze, kurutulmuş, çorba, yemek, tohum, lif	Demir, kalsiyum, C vit.	Yüksek / Tasarım ürünü
Görele Dond. (adapt.)	Potansiyel Vegan	Fındık sütü bazlı vegan dondurma	Bitkisel yağ, mineral	Yüksek / Yenilikçi ürün

Kaynak: TÜRKPATENT ürün şartnameleri; Craig (2009); Clarys ve diğerleri (2014); Ozturk ve diğerleri (2025).

5.3. Stratejik Öneriler

Öneri 1. Fındık Temelli Vegan Gastronomi Rotası: Giresun Tombul Fındığı, Fındık Ezmesi ve Fındık Ezmeli Kadayıf Tatlısı'nın öne çıkarıldığı, vegan dostu tur rotalarının tasarlanması öncelikli bir politika aracı olarak değerlendirilmelidir. Akbaba ve Kendirci'nin (2016) coğrafi işaretli ürünlerin gastronomi turizminde destinasyon çekiciliğini doğrudan artırdığını ortaya koyduğu bulguları bu öneriyi destekler niteliktedir. Kök ve Güngör (2021) da sürdürülebilir gastronomi turizmi bağlamında coğrafi işaretli ürün rotalarının ziyaretçi deneyimini güçlendirdiğini vurgulamıştır. AB tescilinin marka değerine katkısı (Avrupa Birliği Başkanlığı, 2022), bu ürünlerin uluslararası vegan tüketici segmentine sunumunu kolaylaştırmakta; Good Food Institute'ün (2023) raporladığı bitki temelli ürün talebindeki küresel büyüme eğilimiyle örtüşmektedir. Bu rotaların dijital platformlarda görünür kılınması da önemlidir; Uçar'ın (2023) Doğu Karadeniz Bölgesi'ndeki otel web siteleri üzerine yaptığı içerik analizi, bölgesel turizm işletmelerinin çevrimiçi içerik ve tanıtım kapasitesinin geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Öneri 2. Giresun Isırganı Vegan Gastronomi Ürünü Olarak Konumlandırma: Tescil No:1052 ile Menşe Adı statüsünde koruma altına alınan Giresun Isırganı; taze ısırgan, ısırgan tohumu ve ısırgan lifi kapsamıyla tamamen bitkisel bir üründür. Bu doğrultuda vegan gastronomi pazarında ürünü farklı formlara (çorba, ot yemeği, kurutulmuş sebze ve fonksiyonel gıda vb.,) dönüştürerek kullanılması ile katma değer kazanacağı düşünülmektedir. Özellikle ısırgan otunun zengin içeriklerinin belgelendiği Özturk vd., (2025) tarafından hazırlanan çalışmayla ürünün vegan pazarındaki konumunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Craig'in (2009) tarafından hazırlanan çalışmada vegan diyetlerin bitkisel demir ve kalsiyum kaynakları bakımından yeterliliğini ele aldığı çalışmasında görüldüğü üzere ısırganın sahip olduğu demir, kalsiyum ve C vitamini ilgili diyetlerde tamamlayıcı bir unsur olarak kullanılabileceği görülmektedir. Son olarak Sezgin ve Ayyıldız (2019) çalışmalarında ısırgan otunun Giresun mutfak kültüründeki köklü kullanımına dikkat çekerek vegan mutfak kullanımındaki potansiyeline dikkat çekmişlerdir

Öneri 3. Şebinkarahisar Karadutu Fonksiyonel Gıda Konumlandırması: Karadutu'nun yüksek antosiyanin ve antioksidan içeriği, ürünü işlevsel/fonksiyonel gıda segmentinde konumlandırmak için güçlü bir zemin oluşturmaktadır. Söz konusu ürünün içeriği vegan tüketici profilinin arzu ettiği faydaları barındırması ve vejetaryen mutfakta fitokimyasal açıdan zengin meyve ürünlerinin işlevsel gıda olarak kullanılması konusunda öne çıkmaktadır (Clarys vd., 2014). Aynı zamanda Şanlıer ve Ertaş (2018) yapmış oldukları çalışmalarında coğrafi işaretli ürünlerin sürdürülebilir gastronomi açısından ele almışlardır ve kurutulmuş dut, dut pekmezi ve dut şurubu gibi ürünlerin işlemden geçtikten sonra vegan tüketicilerin taleplerini karşılayarak gastronomi rotalarına ve ihracata imkân sağlayacağını vurgulamışlardır.

Öneri 4. Çamoluk Fasulyesi ile Yüksek Proteinli Vegan Yemek Geliştirme: Çamoluk Şeker Kuru Fasulyesi'nin kısa pişme süresi ve özgün lezzet profili, vegan protein kaynağına yönelik artan küresel talep açısından değerlendirilmelidir. Baklagillerin bireylerin vücutlarında gerekli olan

amino asitleri karşılayabilen ve temel protein kaynağı gibi işlev görebildiği ortaya konmaktadır (Craig, 2009). Benzer şekilde Clarys vd., (2014) bu durumu vegan beslenen ve baklagil kaynaklı protein alımı yapan bireylerin amino asit dağılımlarının daha dengeli olduğunu vurgulamıştır. Öte yandan Sabur ve Güneş (2023) çalışmalarında coğrafi işaretli ürün temelinde olan gastronomi destinasyonlarının ilgili yörede yetişen baklagilleri markalaştırma konusunda önemli bir etken olduğu savunulmuştur.

Öneri 5. Görele Dondurması Fındık Sütü Versiyonu: Görele Dondurması'nın Giresun Tombul Fındığı sütüyle formüle edilecek vegan versiyonu; coğrafi işaretli ürünler arası sinerji yaratacak ve büyüyen vegan dondurma pazarına hitap edecektir. Özellikle son yıllarda bitki bazlı süt ürünlerinin mevcut alternatiflerine oranla her geçen gün büyüme göstermesi bu durumun ekonomik olarak desteklendiğini göstermektedir (Good Food Institute, 2023). Benzer şekilde Vatan ve Türkbaş (2018), Gastronomi turizmi açısından vegan turistlerin ziyaret ettikleri destinasyonlarda tüketim alışkanlıkları olan ürünlerin vejeteryan veya vegan muadillerini arama ve önceliklendirme eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşılan ilgili çalışmada ürün yeniliğinin turizm çekiciliğine olası etkisini yansıtmaktadır.

Son olarak Baran ve Karaca (2021) çalışmalarında destinasyon sürdürülebilirliği konusunda coğrafi işaretli ürünlerin katkısının azımsanmaması gerektiğine vurgu yaparak; ziyaretçi sadakatini arttırmanın önemli bir yolu olarak ürün çeşitlendirilmesi olduğunu savunmuştur.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma doğrultusunda Giresun'un coğrafi işaretli ürünleri incelendiğinde çoğunlukla bitkisel/vegan ağırlıklı bir yapıda olduğu görülmekte; bu durum Sezgin ve Ayyıldız'ın 2019 yılında yapmış oldukları çalışmalarında ilgili destinasyonun vejetaryen potansiyelini belgelemesi, Avcıoğlu'nun 2022 yılında yapmış olduğu çalışmasında 118 vejetaryen yemek tespiti, Çırak, Karakayalı ve Kanca'nın (2024) Giresun mutfak mirasına ilişkin güncel değerlendirmeleri ile güçlü bir uyum sergilemektedir. Söz konusu uyum bölgenin mutfak kültürünün coğrafi işaretli ürünler temelinde bitkisel eğilimini yansıtmaktadır.

Öte yandan, bitkisel beslenme tercihlerinin küresel düzeyde artışa geçtiği bir dönemde Giresun'un bu potansiyelden tam olarak yararlanamadığı görülmektedir. Sünnetçioğlu vd., (2017)'nin vegan turistlerin menü yetersizliğinden kaynaklanan hayal kırıklığını belgeleyen çalışması göz önünde bulundurulduğunda; coğrafi işaretli vegan ürünlerin destinasyon pazarlamasına entegrasyonunun, bu boşluğu kapatmak için stratejik bir araç işlevi görebileceği değerlendirilmektedir.

Alan yazında yer alan sürdürülebilir gastronomi turizmi bağlamındaki coğrafi işaretli ürünler üzerine yapılan çalışmalarda destinasyonların coğrafi işaretli ürünleri tanıtım konusunda stratejilerin merkezine yerleştirmeleri hem çevresel tanınırlık hem de ekonomik açıdan oldukça önem taşıdığını vurgulamaktadırlar (Baran ve Karaca, 2021; Kök ve Güngör, 2021).

Bu kapsamda vejetaryen ve vegan odaklı bir Giresun destinasyonunun Giresun Ticaret ve Sanayi Odası ve DOKA (Doğu Karadeniz Kalkınma Ajansı) gibi yerel kuruluşlarla eşzamanlı ve birlikte çalışmalar yapması gerektiği önerilmektedir. Mevcut çalışma, 13 coğrafi işaretli ürün ile Giresun ilinin vegan ve vejetaryen tüketim unsurları çerçevesinde sistematik bir şekilde incelenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda gıda niteliği taşıyan 12 ürünün %66,7'lik bir kısmı (8 ürün) tartışmasız tam vegan sınıfına girmektedir; %75'lik bir kısmı ise en az vejetaryen mutfağa uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle Giresun Tombul Fındığı, Giresun Fındık Ezmesi, Çamoluk Şeker Kuru Fasulyesi, Şebinkarahisar Karadutu ve Piraziz Elması barındırdıkları yüksek besin değerleri, kendilerine has tatları ve sahip oldukları coğrafi işaret unsurunun güvencesiyle güçlü vegan gastronomi ürünleri olarak dikkat çekmektedirler.

Aynı zamanda çalışma coğrafi işaretli ürünlerin vegan ve vejetaryen mutfak açısından değerlendirmesi ile gastronomi turizmi kapsamında bir bakış açısı sunmaktadır. Çalışma doğrultusunda pratik açıdan Giresun ilinin fındık temelinde oluşturulacak vegan temelli gastronomi rotaları, Giresun Isırganının vegan gastronomi ürünü olarak tanıtılması ve Görele dondurmasının özellikle fındık bazlı süt ile yeniden formülasyon yapılması gibi somut geliştirme önerileri sunmaktadır. Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı mevcut tescil belgeleri ve ikincil kaynaklardan faydalanarak yürütülmüş olmasıdır. Bu doğrultuda ilerideki çalışmaların; vegan ve vejetaryen turistlerin Giresun coğrafi işaretli ürünlerine ilişkin tercih ve algılarını birincil veri yöntemleriyle ölçmesi, destinasyon yöneticileri ve yerel üreticilerle nitel görüşmeler gerçekleştirmesi ve belirtilen ürün adaptasyonlarının piyasa test süreçlerini içermesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akbaba, A., ve Kendirci, P. (2016). Gastronomi turizmi ve coğrafi işaretlemeli ürünler. O. N. Özdoğan (Ed.), Yiyecek içecek endüstrisinde trendler 2 içinde (ss. 1–30). Detay Yayıncılık.

Akmanoğlu, E. (2025). Gastronomide dijital pazarlamanın rolü: Müşteri deneyimini şekillendiren yeni trendler. E. Karaçar ve R. Şat (Ed.), Dijital pazarlama çalışmaları içinde (ss. 85–104). Özgür Yayınları. https://doi.org/10.58830/ozgur.pub680.c2847

Aktaş, N., Şen A. ve Çil, M., (2019). Gastronomi Turizminde Yeni Bir Eğilim: Vejetaryen ve Vegan Festivaller, VIII. National IV. International Eastern Mediterranean Tourism Symposium, 976-983.

Avrupa Birliği Başkanlığı. (2022, 20 Haziran). Giresun Tombul Fındığı Avrupa Birliği'nde coğrafi işaret olarak tescil edildi. https://ab.gov.tr/testgiresun-tombul-findigi-avrupa-birliginde-cografi-isaret-olarak-tescil-edildi_53120.html

Baran, Z., ve Karaca, Ş. (2021). Coğrafi işaretin sürdürülebilir gastronomi turizminde önemi. Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(2), 253–263.

Ceyhun Sezgin, A., ve Ayyıldız, S. (2019). Gastronomi Alanında Vejetaryen/Vegan Yaklaşımı; Giresun Yöre Mutfağı'nın Vejetaryen Mutfak Kapsamında İncelenmesi. O. Köse, Y. Ulutürk ve E. İnanır içinde, Siyasi, sosyal ve kültürel yönleriyle Türkiye ve Rusya 1 (s. 505-533). Ankara: Berikan Yayınevi.

Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyzer, W., Hebbelinck, M., ve Mullie, P. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. Nutrients, 6(3), 1318–1332. https://doi.org/10.3390/nu6031318

Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. The American Journal of Clinical Nutrition, 89(5), 1627S–1633S. https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N.

Çekal, N., ve Doğan, E. (2022). Sürdürülebilir gastronomide standart reçete ve coğrafi işaretlerin önemi. Turizm Çalışmaları Dergisi, 4(1), 49–60.

Çırak, K., Karakayalı, Z., ve Kanca, B. (2024). Giresun'un mutfak mirası: Kışı bekleyen lezzetler. Detay Yayıncılık.

Çırak, K., ve Gümüş, B. (2021). Yerel halkın gastronomi imajı ve yenilik korkusu algılarının yiyecek tüketim niyetine etkisi. Turar Turizm ve Araştırma Dergisi, 10(1), 80–103. https://izlik.org/JA28ND27LW

Doğu Karadeniz Kalkınma Ajansı. (2024). Giresun ili bilgi sayfası. https://www.doka.org.tr/bolgemiz_Giresun-TR.html (Erişim Tarihi: 10.05.2026).

Festivaller, VIII. National IV. International Eastern Mediterranean Tourism Symposium, 976-983. Avcıoğlu, İ. (2022). Giresun yöresi vejetaryen mutfak kültürü üzerine halkbilimsel bir araştırma. Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, 1(53), 1–20. https://doi.org/10.17498/kdeniz.1051500

Giresun İl Tarım ve Orman Müdürlüğü. (2023). Giresun iline özgü coğrafi işaretli ürünler (2018–2023). T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, Giresun İl Tarım ve Orman Müdürlüğü. Erişim adresi: https://giresun.tarimorman.gov.tr/Haber/714/Giresun-Ilimizde-Cografi-Isaret-Calismalarina-Hiz-Verildi (Erişim Tarihi: 20.02.2026).

Kıreçci, M., ve Karahan, F. (2021). Coğrafi işaret koruması: Menşe adı ve mahreç işareti ayrımı üzerine hukuki bir inceleme. Selçuk Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 29(2), 645–682. https://doi.org/10.15337/suhfd.951823

Kırmacı, H. A., ve Akmanoğlu, E. (2021). Hücresel tarım ve hücre bazlı gıdaların kullanımı. Unika Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(3), 190–200. https://doi.org/10.47327/unikasaglik.33

Kırmacı, H. A., ve Akmanoğlu, E. (2024). Kamu aşçılarının kariyer kaygıları üzerine bir çalışma. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 7(1), 129–150. https://hdl.handle.net/11486/2164

Kök, A., ve Güngör, A. (2021). Coğrafi işaretli ürünlerin sürdürülebilir gastronomi turizmi açısından önemi: Akçakoca-Melengücceği Tatlısı örneği. Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, 5(1), 61–74.

Köktürk, N., Aykaç, E., Toptaş, A., Akmanoğlu, E., ve Ünal, A. (2026). The place and importance of Turkish culinary culture from a gastrodiplomacy perspective, (24), 81–93.

Kregiel, D., Pawlikowska, E., ve Antolak, H. (2018). Urtica spp.: Ordinary plants with extraordinary properties. Molecules, 23(7), Article 1664. https://doi.org/10.3390/molecules23071664

Kültür Portalı. (t.y.). Piraziz Elması. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. https://www.kulturportali.gov.tr/portal/piraziz-elmasi (Erişim Tarihi: 01.03.2026).

Oğan, Y., & Büyükyılmaz, S. (2020). Karadeniz bölgesinin coğrafi işaretli gastronomik ürünleri. Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, 4(3), 337-354. https://doi.org/10.32958/gastoria.800387.

Olum, E., Ata, H., Uzun, A., ve Sönmez, E. (2025). Stevia rebaudiana ekstraktı ile tatlandırılmış vegan dondurmanın fiziksel ve duyusal kalite özelliklerinin değerlendirilmesi. Gıda, 50(1), 74–86. https://doi.org/10.15237/gida.GD24035

Öztürk, B., Noyan, H., Uzun, S., Karagöl, S., Erdem, H., ve Ondin, M. (2025). Comparative analysis of phytochemical compounds and quality characteristics during the juvenile stage of hazelnut cultivars from Italy and Türkiye. BMC Plant Biology, 25, Article 1596. https://doi.org/10.1186/s12870-025-07673-6

Resmî Gazete, 29944. https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170110-9.htm (Erişim Tarihi: 01.04.2026).

Sabur, D. G., ve Güneş, S. G. (2023). Kayseri örneğinde sürdürülebilir gastronomi turizmi ve coğrafi işaretli ürünler. Tourism and Recreation, 5(2), 138–152. https://doi.org/10.53601/tourismandrecreation.1351137

Suluk, C., ve Demiray, U. (2016). Türk hukukunda coğrafi işaretler: Menşe adı ve mahreç işareti. Türkiye Barolar Birliği Dergisi, 122, 289–338. [Künye bilgisi teyit edilmeli]

Sünnetçioğlu, S., Mercan, Ş. O., Yıldırım, H. M., ve Türkmen, S. (2017). Veganların restoranlarda karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5(2), 241–252. https://doi.org/10.21325/jotags.2017.127

Şanlıer, N., ve Ertaş Öztürk, Y. (2018). Vejetaryen mutfak. F. Nizamlıoğlu (Ed.), Gastronomide güncel konular içinde 133–165. Billur Yayınevi ve Basımevi.

The Good Food Institute. (2023). 2022 state of the industry report: Plant-based meat, seafood, eggs, and dairy. https://gfi.org/wp-content/uploads/2023/01/2022-Plant-Based-State-of-the-Industry-Report.pdf (Erişim Tarihi: 18.03.2026).

Türk Patent ve Marka Kurumu. (2024). Coğrafi işaret kavramı ve tescil süreci. https://www.turkpatent.gov.tr/cografi-isaretler (Erişim Tarihi: 10.02.2026).

Türk Patent ve Marka Kurumu. (t.y.). Coğrafi işaretler portalı: Giresun ili tescilli ürün listesi. https://ci.turkpatent.gov.tr/cografi-isaretler/liste?adi=veil=28vetur=veurunGrubu= (Erişim Tarihi: 01.05.2026).

Türker, N., ve Akmanoğlu, E. (2022). Yeni yiyecek fobisi ve gastronomi turizminin gelişmesine etkisi: Kalitatif bir çalışma. Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, 6(1), 177–198. https://doi.org/10.32958/gastoria.1055484

TÜRKPATENT Coğrafi İşaretler Portalı. (2001). Giresun Tombul Fındığı – Tescil No: 31. Türk Patent ve Marka Kurumu. https://ci.turkpatent.gov.tr/cografi-isaretler/detay/37899 (Erişim Tarihi: 03.04.2026).

Uçar, Ö. (2023). Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan beş ve dört yıldızlı otel işletmelerinin web sitelerinin içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmesi. İşletme Araştırmaları Dergisi, 15(3), 2321–2330.

Uçar, Ö., ve Kanca, B. (Ed.). (2024). Türkiye festivaller atlası. Eğitim Yayınevi. https://www.egitimyayinevi.com/doc/997.

Vatan, A., ve Türkbaş, S. (2018). Vejetaryen turist ve vegan turist kimdir? Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 6(3), 24–39. https://doi.org/10.21325/jotags.2018.270

BÖLÜM 7

YİYECEK EĞİTİMİNDE SIFIR ATIK YÖNETİMİ

Ayşe YOLDAŞ CANTÜRK

Sinop Sultan Hatun Kız Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

ayseyoldas.06@gmail.com

ORCID: 0009-0004-3182-5424

1.GİRİŞ

Küresel nüfusun hızlı artışı günümüzde çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir. Toplumların yaşam boyu temel beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak, nüfus artış hızıyla orantılı bir gıda arzı sağlama ihtiyacı duymaktadır(Kırmacı ve Akmanoğlu, 2021). Nitekim Dünyadaki hızlı nüfus artışı, kontrolsüz kentleşme ve küreselleşmenin getirdiği tüketim çılgınlığı, doğal kaynakların hızla tükenmesine ve çevresel kirliliğin üst seviyelere ulaşmasına neden olmakla beraber gastronomi sektörünü de değişime zorlamaktadır (Amicarelli vd., 2021). Bu olumsuz tablonun en belirgin ve yıkıcı göstergelerinden biri gıda israfıdır. Birleşmiş milletler çevre programı (UNEP) verilerine göre, ortalama bir kişi her yıl 79 kg yiyecek israf etmektedir. Bu da her gün en az 1 milyar öğünün israf edilmesi anlamına gelmektedir. Dünya genelinde üretilen gıdaların yaklaşık üçte birinin çöpe gittiği gerçeği (FAO, 2019), mutfak çalışanlarının sorumluluğunu artırmaktadır. Böylelikle gastronomi ve mutfak sanatları eğitiminde geleneksel yöntemlerin dışına çıkılması zorunluluk haline gelmiştir (Deale & Barber, 2012; Türker, Ayyıldız ve Zararsız, 2024)).

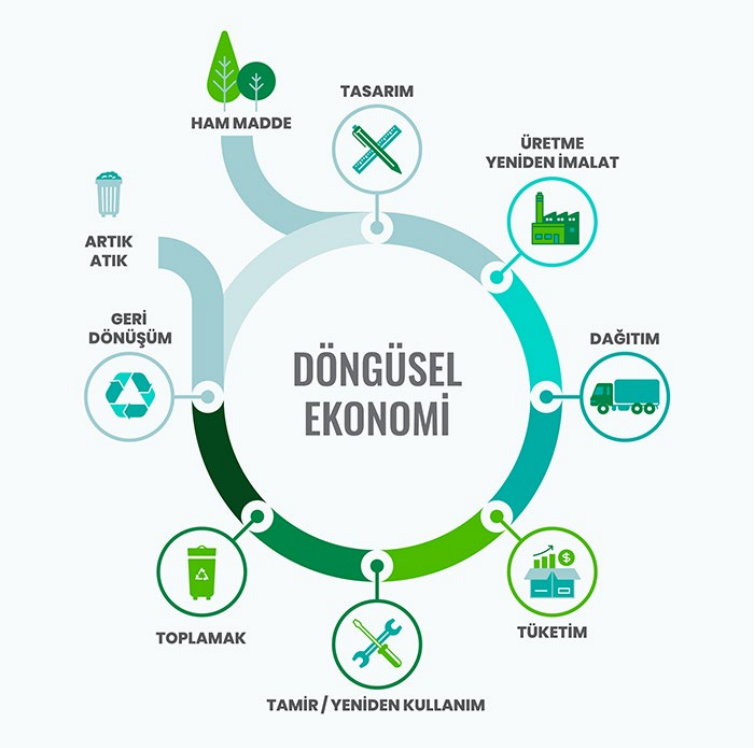
Özel sektör işletmelerinin yanı sıra kamu kuruluşlarında da besin değeri yüksek ve sağlık kriterlerine uygun beslenme sistemlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Kırmacı ve Akmanoğlu, 2024). Bu bağlamda Geleceğin şefleri sadece lezzet ve estetik anlayışı ile yaklaşmayıp hammaddenin en küçük parçasını bile sahiplenerek yetişeceği ve sürdürülebilir bilincini gastronomiye de yerleştirebileceğini öğrenmelidir (Okumus, 2021; Türker, Zararsız ve Atik, 2023). Bu bağlamda geleceğin şeflerinin, mutfak yöneticilerinin ve işletmecilerinin henüz eğitim aşamasındayken sıfır atık yönetimi ilkeleriyle tanışmaması, sektördeki israf döngüsünün devam etmesine zemin hazırlamalıdır. Böylelikle teorik eğitimden çok mutfak tezgâhı da uygulanan pratik eğitimlerle desteklenmelidir (Ibiza Preservation, 2025). Yapılan araştırmalarda da göstermektedir ki bu eğitimi alan gençlerin de böyle bir dönüşüm için müfredatın uyum sağlaması gerektiğini sıklıkla vurguladıklarını göstermektedir (Özkan & Yıldırım, 2024).

Bu çalışmada, yiyecek eğitiminde atık oluşumunu kaynağında engelleyen, maliyetleri düşüren ve gastronomi öğrencilerine çevre bilinci kazandıran sürdürülebilir gastronomiyi temel uygulamalı mutfak teknikleri akademik ve sektörel bir perspektifle incelenmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. Sıfır Atık

Teknolojik inovasyonların sektörel entegrasyonuyla birlikte gastronomi endüstrisi; hem ürün arzı hem de operasyonel hizmet süreçleri ekseninde yapısal bir dönüşüm geçirmektedir(Akmanoğlu, 2025). Atıksız bir dünya vizyonunu hayata geçirmek amacıyla 2003 yılında kurulmuş küresel bir sivil toplum ve akreditasyon ağı olan ZWIA (Sıfır Atık Uluslararası İttifakı (Zero Waste International Alliance), sıfır atığı; kaynakların çevreye veya insan sağlığına zarar verecek şekilde yakılmasına veya toprağa/suya deşarj edilmesine izin vermeden, tüm malzemelerin sorumlu bir şekilde üretilmesi, tüketilmesi, yeniden kullanılması ve geri kazanılması olarak tanımlamaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak döngüsel model baz alınmaktadır. Doğada her sey bir döngü içerisindedir. Bir canlının çıktısı bir diğerinin girdisi olmaktadır. Ülkemizde ise bu kavram, Türkiye'nin öncülüğünde Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen karar doğrultusunda her yıl küresel çapta Uluslararası Sıfır Atık Günü (30 Mart) olarak kutlanmaktadır.



Görsel 1: Döngüsel ekonomi

2. Sıfır Atık Hiyerarşisi- Döngüselliğin 5R Kuralı

Sıfır atık felsefesinin hayata geçirilmesinde kullanılan stratejilerden ilk akla gelen atık yönetim hiyerarşisidir. Bu hiyerarşi genellikle "5R" olarak kısaltılan beş temel adımdan oluşur (Johnson, 2013):

1. **Refuse (Reddet):** İhtiyaç duyulmayan ambalajlı ürünleri, tek kullanımlık plastikleri ve gereksiz tüketimi daha en başından reddetmek.
2. **Reduce (Azalt):** Üretim ve tüketimde kullanılan ham madde, su ve enerji miktarını en aza düşürerek daha az kaynakla daha çok verim sağlamak.
3. **Reuse (Yeniden Kullan):** Satın alınan ürünleri atmak yerine tamir etmek, farklı amaçlarla yeniden kullanmak veya başkalarıyla paylaşmak.
4. **Rot (Kompost Yap / Çürüt):** Organik ve mutfak atıklarını toprağa geri kazandırarak doğal gübreye dönüştürmek.
5. **Recycle (Geri Dönüştür):** Yukarıdaki adımlardan sonra kalan, dönüştürülebilir malzemeleri (cam, metal, kâğıt vb.) sanayiye hammadde olarak geri kazandırmak.

   Bu bağlamdan yola çıkarak geri dönüşüm en son basamaktır. Asıl amaç atığın en baştan oluşumunu azaltmak veya hiç oluşmamasını sağlamaktır.

3. Türkiye'de Sıfır Atık Politikaları ve Toplumsal Farkındalık

Türkiye'de de sıfır atık hareketi, 2017 yılında başlatılan ve uluslararası alanda ödüller alan "Sıfır Atık Projesi" ile kurumsal bir kimlik kazanmıştır. Proje, özellikle kamu kurumlarında, okullarda, hastanelerde ve turizm işletmelerinde atıkların kaynağında ayrıştırılması ve israfın önlenmesi konusunda ciddi bir farkındalık ve ekonomik kazanç sağlamıştır (Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı, 2019).

Yapılan araştırmalar sonucunda eğitim kurumlarında gençlere verilen sıfır atık eğitimlerinin genç nesillerde çevre bilincini yerleştirirken toplumsal farkındalık sağlamaktadır. Böylelikle kurumsal zorlukların önüne geçerek genç nesillerde sürdürülebilir ve döngüsel bir tüketim davranışı aşılamıştır (Öztürk ve Karataş, 2021). Bu bağlamda baktığımızda sıfır atık sisteminin kusursuz bir şekilde yürümesi için yerel yönetimlerin altyapıları güçlendirmesi ve sıfır atıkla ilgili ayrıştırılan atıkların karışmadan taşınmasını sağlamalıdır (Arslan, 2023).

4. Yiyecek İçecek Hizmetleri Eğitimi ve Sıfır Atık Bağlamı

Yiyecek içecek hizmetleri alanından mezun olanlar yiyecek içecek hizmetleri sektöründe çalışmaktadırlar. Bu sektör gıda zincirinde hammaddenin işlenip sunulduğu ve en çok israfın yapıldığı bir alandır. Gıda israfının en aza indirilmesi için veya önlenmesi için sıfır atıkla ilgili müfredatta derslerin olması gerekmektedir.

Eğitimin Sıfır Atık ile Bütünleşmesinin Önemi

İçinde bulunduğumuz ve geçmişten gelen eğitim anlayışı standart reçeteleri temel almakta ve sunuma önem vermekteyken, sürdürülebilir ve döngüsel gastronomi ise atık azaltma ya da sıfıra indirmeyi ön plana çıkartarak yiyecek içecek hizmetleri öğrencilerine atık konusunda farklı bakış

açıları kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu da geleceğin gastronomi dünyasını şekillendirecek en önemli adımlardan biridir. Birkaç öneri olarak;

- **Müfredat Dönüşümü:** Sürdürülebilirlik ve sıfır atık konuları, teorik derslerin ötesine geçerek mutfak uygulamalarının (atölye derslerinin) merkezine yerleştirilmelidir.
- **Kökten Değişim:** Öğrencilere bir ürünün "çöp" değil, "başka bir ürünün hammaddesi" olabileceği bilinci aşılanmalıdır.

Bu alanda eğitim alan öğrenciler sektörde nitelikli ve bilinçli bir iş gücüne sahip olmaları için en temel basamaklardan biri olan çevreyle ilgili sürdürülebilir tercihler yapabilmeleri, çevre okuryazarlığının gelişmesi ve sıfır atığa yönelik farkındalıklarını arttırabilmelerinden kaynaklanacaktır (Akgöz & Batman, 2021)

Bütünsel Ürün Kullanımı (Root-to-Stalk & Nose-to-Tail)

Yeni nesil sıfır atık eğitim modeli ürünlerin tamamının dönüştürülür ve sürdürülebilir olması gerektiği yönünde ilerler. Ancak yiyecek eğitimi derslerinde çoğunlukla sebzelerin kökleri ve kabukları, etlerin sakatat ve kemik gibi kısımları genellikle atık ya da yan ürün olarak görülür (Bonneau, 2021).

I. Sebze Kökenli Teknikler (Root-to-Stalk)

Bu teknikte yiyecek eğitimi alan öğrencilere sebzelerin kabuklarını, yapraklarını, saplarını ve köklerini nasıl değerlendirecekleri öğretilir (James Beard Foundation, 2018). Örneğin; patates, havuç ve kereviz kabuklarından fırınlanarak elde edilen sağlıklı cipsler, tabak sunumlarında çıtır garnitürler olarak kullanılır. Maydanoz ve dereotu sapları kurutularak baharat tozuna dönüştürülür veya aromatik yağ yapımında değerlendirilir. Yine maydanoz dereotu ve kereviz sapları fond yapımında kullanılır.

II. Hayvansal Kökenli Teknikler (Nose-to-Tail):

Küçükbaş, büyükbaş ve kümes hayvanlarının karkasları sıyrılırken (bütün gövde) ortaya çıkan kemik, sinir ve kıkırdaklar, temel mutfak soslarının (fond, demiglace, velute) yapımında değerlendirilir (Okumus, 2021). Sakatatların menüye dahil edilmesi, faydalarının bilinirliliğinin artması ve az bilinen et kesimlerinin (tranch gibi) işlenmesi, öğrencilerin yaratıcılığını ve ürün bilgisini doğrudan geliştirir ve etkiler.

İleri Dönüşüm (Upcycling) ve Koruma Teknikleri

"İleri dönüşüm" öğrencilerin en temel bilgiyi aldıkları uygulamalı mutfak eğitimlerinde gün sonunda kalan ve servis dışı olan malzemeleri nitelikli ve sürdürülebilir ürüne dönüştürülmesi süreci olarak tanımlanır (Narvanen vd., 2020). Bu süreçte geleneksel tekniklere modern bir bakış açısıyla uygulanır.

I. Fermentasyon ve Turşulama:

Gün sonunda fazla oluşan çiğ sebzeler, laktik asit fermentasyonu veya sirke bazlı turşulama yöntemleriyle raf ömrü uzatılmış yan ürünlere dönüştürülür (Ibiza Preservation, 2025). Bu teknikle, öğrenciler mikroorganizmaların mutfaktaki rolünü öğrenirken lezzet derinliği de yaratır. Örneğin beyaz lahana, havuç, çilek gibi sebzelerin kökleri, kalan parçaları ve kendileriyle elde edilen sirkeler ve turşular

II. Kurutma ve Tozlaştırma:

Artan bayat ekmekler kurutularak galeta unu, kruton veya ekmek kıtırı haline getirilir (Bonneau, 2021). Olgunlaşmış domatesler kurutularak domates tozu ya da salatalar ve mezeler için kuru domates elde edilir, çorbalarda soslarda yapay salçaların yerini tutarak doğal renk, lezzet verici olarak kullanılır.

Akıllı Porsiyonlama, Stok Kontrolü ve Ön Hazırlık (Mise en Place)

Mutfakta çıkan atıkların birçoğu plansız bir şekilde yapılan ön hazırlık (mise en place) aşamasıdır (Principato vd., 2018). Uygulamalı eğitimlerde öğrencilere öğretilen porsiyon kontrolü ve hassas terazi kullanımı disiplinli olmayı sağlamaktadır.

I. Hassas Kesim ve Standardizasyon

Malzemeleri en az fire verecek şekilde doğru teknikler kullanarak (julienne, brunoise vb.) doğrema teknikleri uygulamalı olarak gösterilir. Doğrama sonucunda ortaya çıkan şekilsiz kanar parçalarını (trimleme) doğrudan çorba çeşitlerinde, fond, püre veya sos yapımında kullanmaya yönlendirilir (Okumus, 2021).

II. FIFO (İlk Giren İlk Çıkar) ilkesi

Öğrenciler ve çalışanlar depolama (soğuk hava, kuru gıda gibi) yönetiminde FİFO ilkesine göre hareket ederek bozulmaya bağlı gıda israfının önüne geçerler (Amicarelli vd., 2021).

Organik Atıkların Kapalı Döngü Yönetimi:

Kompostlama

Birleşmiş milletler gıda ve tarım örgütü (FAO), dünyada ki gıda israfı tüketime bakıldığında yaklaşık üçte birini kapsamakta ve bu organik atıkları kapalı döngü yöntemi kullanarak kompostlama ile toprağa geri kazandırılmasının, toprak organik maddesini artırmada ve çölleşmeyi önlemede kritik bir stratejisi olduğunu belirtmektedir (FAO, 2019). Bu yöntem ile ekosisteme ve ekonomik sisteme geri kazandırılan "çöp" kavramını ortadan kaldırmak amaçlanmaktadır. Bütün dönüştürme tekniklerine rağmen uygulamalı mutfakta kaçınılmaz olarak ortaya çıkan biyolojik atıklar (yumurta kabukları, çay atığı, sebze meyve kabukları, kahve posaları, yenmeyen çekirdekler vb.) çöpe gönderilmez (Bonneau, 2021). Bu atıkların dönüşümü yani sıfır atığın son basamağı

olarak kompost makinelerinde ya da geleneksel yöntemlerle gübreye dönüştürülür (Ibiza Preservation, 2025). Türkiye de kompostlama ile ilgili iki yöntem uygulanmaktadır;

1.Bokashi (fermente organik madde) ve Solucan Kompostu (Vermikompost)

Organik maddelerin fermente edilmesi ile elde edilen Bokashi yöntemi Türkiye de son zamanlarda ev mutfakları ve butik restoran mutfaklarında sıkça kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda Ege ve Akdeniz Üniversitesi ziraat fakültelerinde solucan kompostu ve bokashi yönteminin bitki büyümesi ve toprak verimliliğine büyük katkı sağladığı kanıtlanmıştır (Erşahin, 2017)

2.Hızlı ve Mekanik Kompost Sistemleri

Gelişmiş mutfaklar, restoranlar, oteller ve eğitim kurumlarında Türkiye'de yerli üretimi de yapılan kompost makineleri kullanılarak ısıl işlem ve karıştırma yoluyla atığı 24 saat gibi kısa bir sürede kompost haline geriterek sosyal alanlarda kokuyu önleyip hijyen sağladığı ve gıda israfını sıfıra indirir (Coşkun, 2020).

3.Belediye Ölçeğinde Kompost Tesisleri:

Büyükşehir ve çevreye duyarlı belediyelerin kurduğu katı atık (kompost) tesisleri Pazar yerlerinde ortaya çıkan ve park-bahçelerdeki atıkları sıcak kompost yöntemi ile işleyerek sosyal alanların peyzaj çalışmalarında kullanmakta ve kentsel anlamda kapalı döngü sağlamaktadır (Yılmaz ve Sakal, 2021).

Elde edilen kompost kullanımı; organik atıkların değerlendirilmesi, toprak yapısının iyileşmesi, torağın havalanmasının sağlanması, topraktaki toksinlerin etkisiz hale gelmesi, büyümeyi hızlandırması ve bitkileri güçlendirmesi faydalarıdır (sıfıratık.gov.tr). Öğrenciler bu faydalar ışığında hammaddenin topraktan geldiğini ve toprağa geri kazandırılabileceğini öğrenerek doğrusal ve geleneksel değil, döngüzel bir gastronomi modelinin kullanılacağını deneyimlemiş olurlar (Narvanen vd., 2020).

SONUÇ

Çağdaş turist profili; yeni lezzetler keşfetme, otantik mutfak kültürlerini tecrübe etme ve gastronomi odaklı etkinliklere katılım sağlama motivasyonlarıyla, gastronomik çekiciliği ve mutfak mirası ile ön plana çıkan destinasyonları tercih etmektedir (Türker ve Akmanoğlu 2021; Zararsız ve Kargiglioğlu, 2022; Zararsız, Ayyıldız ve Kırmacı 2024). Bu bağlamda önem arz eden ve yüksek oranda katılım olan bu kavramın sürdürülebilirliği için gerekli adımlarım atılması kaçınılmaz olmaktadır. Bu bağlamda gastronomi eğitimi gören öğrencilerin uygulama derslerinde ve çalıştıkları yerlerde gıda israfının başlıca nedenleri olarak hijyen sanitasyon kurallarına uymama, malzemelere kolay ulaşım sağlanması, öğrencilerin yeni şeyler öğrenme süreci ve döngüsel ekonomiyi düşünerek atık yönetimindeki eksiklikler gösterile bilinir (Geçkin, 2024). Geleceğin şef adaylarını yetiştiren eğitim kurumları, bir malzemeyi israf etmeden en yüksek verimle işlemeyi

öğrettiklerinde hem sektörel rekabette öne geçmelerini hem de ekolojik dengeye katkıda bulunmayı sağlarlar (Okumuş, 2021). Bu bağlamda sürdürülebilir bir gastronomi geleceğinin oluşturulması için yiyecek eğitimi veren kurumların geleneksel uygulamalar yerine müfredatta yer alan dersleri güncellemeleri ve uygulama derslerini ileri dönüşüm teknikleri kullanarak yapmaları sağlanmalıdır (Özkan & Yıldırım, 2024).

Eğitim kurumlarında yetiştirilen geleceğin şeflerinin sadece yemek üreticisi olmayıp aynı zamanda kaynak üreticisi de olmaları sağlanmalıdır. Türkiye'deki yiyecek eğitimi veren okulların müfredatlarında son zamanlarda "Sürdürülebilir Gastronomi" ve "Sıfır Atık Mutfak" dersleri dahil edilmektedir (Yılmaz ve Şengül, 2019). Bu derslerde öğrencilere hammaddenin ve genel malzemelerin firesiz kullanımı (örneğin; Türk mutfağındaki geleneksel kurutma, turşulama ve tarhana gibi saklama yöntemleri) ve son çözüm olarak kompostlama teknikleri teorik ve uygulamalı olarak aktarılmaktadır. Son olarak mutfakta uygulanan sıfır atık yöntemlerinin hem ekonomiye hem de çevreye faydaları yapılan araştırmalar doğrultusunda gıda maliyetlerini dorudan ve dolaylı olarak düşürdüğü ve karbon ayak izini azalttığını göstermektedir (Özdoğan ve Albayrak, 2022). Değerlendirilebilen her şey dönüşümdür ve gördüğümüz atıkların çoğu çöp değildir.

KAYNAKÇA

Akmanoğlu, E. (2025). Gastronomide Dijital Pazarlamanın Rolü: Müşteri Deneyimini Şekillendiren Yeni Trendler. Dijital Pazarlama Çalışmaları, 85.

Amicarelli, V., Bux, C., & Lagioia, G. (2021). *Food waste management in hospitality operations: A critical review*. Tourism Management, 83, 104245.

Arslan, M. (2023). Yerel yönetimlerde sıfır atık yönetimi: zorluklar ve çözüm önerileri. Kamu Yönetimi ve Politikaları Dergisi, 12(2), 211-235.

Bektaş, Ş. (2022) Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı Çevre Yönetimi Genel Müdürlüğü: Sıfır Atık ve Atık İşleme Dairesi Başkanlığı.

Bonneau, A. (2021). *The Zero-Waste Chef: Plant-Forward Recipes and Tips for a Sustainable Kitchen and Planet*. Penguin Books.

Bulut, A. (2023). ATIK yönetimi ve sıfır atık projesinin değerlendirilmesi: İstanbul ili örneği. Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi, Cilt: 5, Sayı: 1, Sayfa: 85-97.

Coşkun, T. (2020). Kentsel Alanlarda Organik Atıkların Yerinde Dönüşümü: Endüstriyel Kompost Uygulamaları. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Tezi.

Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı. (2019). Sıfır Atık Yönetmeliği. T.C. Resmî Gazete.

Deale, C. S., & Barber, N. (2012). *Sustainability in hospitality education: Perspectives from educators*. Journal of Hospitality & Tourism Education, 24(1), 31-40. []

Erşahin, Y. (2017). Vermikompost (Solucan Gübresi) Üretimi ve Toprak Verimliliğine Etkileri. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları, İzmir.

FAO (Food and Agriculture Organization). (2019). *The State of Food and Agriculture 2019: Moving forward on food loss and waste reduction*. FAO Publications.

Ibiza Preservation. (2025). *Zero Waste Chefs EU: Theoretical Guide for Professional Culinary Education*. Zero Waste Chefs EU.

James Beard Foundation. (2018). Waste Not: How To Get The Most From Your Food. National Geographic Books.

Johnson, B. (2013). Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying Your Life by Reducing Your Waste. Scribner.

Kargiglioğlu, Ş. ve Zararsız, H. F. (2021). Türkiye turizm tanıtım filmi! "Enjoy, I'm vaccinated" (The tourism promotional film of Turkey; "Enjoy, I'm vaccinated!"). Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel, 4(2), 371-392. https://doi.org/10.33083/joghat.2021.81.

Kırmacı, H. A., & Akmanoğlu, E. (2021). Hücresel tarım ve hücre bazlı gıdaların kullanımı. Unika Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(3), 190-200.

Kırmacı, H. A., & Akmanoğlu, E. (2024). Kamu Aşçılarının Kariyer Kaygıları Üzerine Bir Çalışma. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 7(1), 129-150.

Köktürk, N., Aykaç, E., Toptaş, A., Akmanoğlu, E., & Ünal, A. The Place and Importance of Turkish Culinary Culture from a Gastrodiplomacy Perspective: A Review on TasteAtlas.

Närvänen, E., Mesiranta, N., Mattila, M., & Heikkinen, A. (Eds.). (2020). *Food Waste Management: A Roadmap of Strategy and Consumer Behavior*. Springer International Publishing.

Okumus, B. (2021). *Culinary education and its impact on green practices and sustainability in the food service industry*. International Journal of Hospitality Management, 94, 102830.

Özdoğan, M. & Albayrak, A. (2022). Yiyecek içecek işletmelerinde gıda israfının maliyet yönetimi ve sürdürülebilirlik açısından değerlendirilmesi. Turizm Akademik Dergisi, 9(1), 45-62.

Özkan, E., & Yıldırım, M. (2024). Views of Chef Lecturers Regarding Food Waste Management in Culinary Arts Programs. Journal of Gastronomy Studies (JOTAGS), 12(2), 1432-1445.

Öztürk, S., & Karataş, A. (2021). Eğitim kurumlarında sıfır atık farkındalığı ve öğrenci tutumları üzerine bir araştırma. Eğitim ve Toplum Dergisi, 10(4), 512-530.

Principato, L., Secondi, L., & Pratesi, C. A. (2018). Reducing food waste: An investigation on restaurant managers' behavior. British Food Journal, 120(9), 2231-2245.

Türker, N., & Akmanoğlu, E. (2022). Yeni Yiyecek Fobisi ve Gastronomi Turizminin Gelişmesine Etkisi: Kalitatif Bir Çalışma. Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, 6(1), 177-198.

Türker, N., Ayyıldız, S. ve Zararsız, H. F. (2024). Gıda demokrasisi: Sistematik bir derleme. Turizm Araştırmaları 2024 içinde (ss. 63-78). Paradigma Akademi.

Türker, N., Zararsız, H. F., & Atik, S. Perceptıons of resıdents towards wıne tourısm ın Kalecık. Tourısm for sustaınable future, 79-88.

Yıldırım, K. A., Yılmaz, Y. U., & Rezapouraghdam , H. (2024). Sustainable Practices in Culinary Programs: Views of Chef Lecturers Regarding Food Waste Management. Journal of Tourism & Gastronomy Studies, 12(2), 835–849. https://doi.org/10.21325/jotags.2024.1414

Yılmaz, A. & Sakal, M. (2021). Belediyelerde Entegre Katı Atık Yönetimi ve Kompostlaştırma Tesislerinin Çevresel Etki Analizi. Sürdürülebilir Çevre ve Enerji Dergisi, 3(2), 85-98.

Yılmaz, H. & Şengül, S. (2019). Sürdürülebilir gastronomi ve sıfır atık mutfak uygulamaları: gastronomi eğitimi alan öğrencilerin farkındalık düzeyleri. Güncel Gastronomi Araştırmaları Dergisi, 5(2), 120-135.

Zararsız, H. F. ve Kargiglioğlu, Ş. (2022). Ankara Beypazarı'nın gastronomi turizmi potansiyeli. Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8, 1-16.

Zararsız, H. F., Ayyıldız, S. ve Kırmacı, H. A. (2024). Gastronomide Safranbolu safranı'nın yeri ve önemi; yiyecek içecek işletmelerinde bir araştırma. Journal of Tourism & Gastronomy Studies, 12(3), 1947-1965. https://doi.org/10.21325/jotags.2024.1470.

ZWIA (Zero Waste International Alliance). (2018). Zero Waste Definition. Erişim adresi: zwia.org. Erişim Tarihi: 07.06.2026.

TURİZM REKREASYON VE SPOR ÇALIŞMALARI II

Editör:
Doç. Dr. Ercan KARAÇAR

ÇİZGİ KİTABEVİ