



Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2020, 4(1): 665-685.

DOI: [10.26677/TR1010.2020.337](https://doi.org/10.26677/TR1010.2020.337)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Ayurveda Beslenme Sistemine Uygun Türk Mutfağı Örnek Menü Planlaması

Öğr. Gör. Dilek ÇİFTÇİ, Mehmet Ali Aydınlar Acıbadem Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, İstanbul,
e-posta: dc.dilekciftci@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2773-8676>

Öğr. Gör. Elif DORMAN, Mehmet Ali Aydınlar Acıbadem Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, İstanbul,
e-posta: elifdorman@yahoo.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9718-2100>

Dr. Öğr. Üyesi Özgür KIZILDEMİR, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksek Okulu,
e-posta: o.kizildemir@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4040-4547>

Öz

Ayurveda dünyanın en eski bütünsel sağlık ve beslenme sistemlerinden birisidir. Dünyada sağlıklı beslenme trendlerinin artmasıyla birlikte, ayurveda özellikle batıda, her geçen gün üzerine çalışmaların arttığı bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayurveda felsefesinde insanın doğuştan sahip olduğu özelliklere ve mevsimlere göre beslenmek, dış dünya ile insanın iç dünyasının birbiriyle uyumlu ve bedeninin sağlıklı olması önemlidir. Günümüzde sağlıklı yaşam için yaygın olarak uygulanan ayurveda beslenme sistemine göre restoran menülerinde ayurvedik yiyecek ve içeceklerin bulunmamasından dolayı bu çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Bununla birlikte dünya çapında kabul görmüş ayurveda beslenme sistemi vasıtasıyla Türk yemeklerinin evrensel olarak tanınmasına katkı sağlanması hedeflenmiştir. Bu çalışmada, ayurveda beslenme sisteminin Türk mutfağı yemeklerine uyarlanması amaçlanmıştır. Özellikle tüketilmesi yaygın ve sevilen geleneksel Türk yemekleri dikkate alınıp, ayurveda yemek yeme sistemine göre yemek uyarlamaları yapılarak menüler düzenlenmiştir. Her üç dosha için tüketilmesi uygun olan yemekler özgün reçeteler kullanılarak gastronomi laboratuvarında pişirilmiş ve resimleri çekilmiştir. Günümüz klasik menüsü dikkate alınarak çorba, soğuk başlangıç, sıcak başlangıç, ana yemek ve tatlıdan oluşan menüler planlanmıştır. Bununla birlikte vata, pitta, kapha doshalarının her biri için beş öğeli menüler hazırlanmış olup, toplam 15 yemek tarifi oluşturulmuştur. Çalışmada yer alan yemek tarifleri Türk mutfak kültüründe bilinen, sevilen, klasik ve yöresel yemeklerin, doshaların özel beslenme kuralları göz önünde bulundurularak yeniden uyarlanması ile hazırlanmıştır. Bu uygulamalı çalışmanın sonucunda, Türk mutfak kültüründe var olan ürünlerle hazırlanan menülerin ayurvedaya uyarlanabilir ve uygun olduğu görülmüştür. Ayurvedik menülerin Türk mutfak kültürüne uygun bir şekilde çeşitlendirilmesinin ve içeriklerinin zenginleştirilmesinin mümkün olduğu saptanmış ve ayurvedik yiyeceklerin Türk mutfağına uyarlanmış haliyle yiyecek içecek sektörünün menülerinde bulunabileceği önerisi getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ayurveda, Türk Mutfağı, Menü.

Makale Gönderme Tarihi: 18.11.2019

Makale Kabul Tarihi: 19.01.2020

Önerilen Atf:

Çiftçi, D., Dorman, E. ve Kızıldemir, Ö. (2020). Ayurveda Beslenme Sistemine Uygun Türk Mutfağı Örnek Menü Planlaması, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 665-685.

© 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.



RESEARCH PAPER

Sample Menu Planning of Turkish Cuisine According to Ayurvedic Nutrition System

Lecturer Dilek ÇİFTÇİ, Mehmet Ali Aydınlar Acibadem University, Vocational School of Higher Education, İstanbul, e-mail: dc.dilekciftci@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2773-8676>

Lecturer Elif DORMAN, Mehmet Ali Aydınlar Acibadem University, Vocational School of Higher Education, İstanbul, e-mail: elifdorman@yahoo.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9718-2100>

Assistant Prof. Dr. Özgür KIZILDEMİR, Istanbul Gelişim University, School of Applied Sciences, İstanbul, e-mail: o.kizildemir@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4040-4547>

Abstract

Ayurveda is one of the world's oldest holistic health and nutrition systems. With the increasing trend of healthy eating in the world, ayurveda, especially in the West, becoming an issue where studies are increasing day by day. According to ayurveda philosophy, it is important to be fed according to the natural features and seasons of the human being, in terms of the harmony between the external world and the inner world of the human being and the health of the body. This study was thought to be needed due to the lack of ayurvedic food and beverages in the restaurant menus, which are compatible with the ayurvedic nutritional system commonly used for healthy living in today's world. In addition, it is aimed to contribute to the universal recognition of Turkish food through the worldwide accepted ayurvedic nutrition system. In this study, it is aimed to adapt Ayurvedic nutrition system to Turkish cuisine. Especially the traditional Turkish foods that are widely consumed and loved are taken into consideration and menus are arranged by making food adaptations according to the ayurvedic eating system. Foods suitable for consumption for all three doshas were cooked and photographed in the gastronomy laboratory using original recipes. Taking into consideration today's classic menu, menus consisting of soup, cold start, hot start, main course and dessert are planned. In addition, five-item menus were prepared for each of the vata, pitta, kapha doshas, and a total of 15 recipes were created. The recipes included in the study were prepared by re-adapting the classic and local dishes, which are known in the Turkish cuisine culture, to the special dietary rules of doshas. The menus prepared with the products available in the Turkish cuisine culture were found to be adaptable and appropriate to ayurveda. It has been determined that it is possible to diversify and enrich the ayurvedic menus in accordance with the Turkish cuisine culture and suggest that ayurvedic foods can be found in the menu of the food and beverage sector as adapted to Turkish Cuisine.

Keywords: Ayurveda, Turkish Cuisine, Menu.

Received: 18.11.2019

Accepted: 19.01.2020

Suggested Citation:

Çiftci, D., Dorman, E. and Kızıldemir, Ö. (2020). Sample Menu Planning of Turkish Cuisine According to Ayurvedic Nutrition System, *Journal of Turkish Tourism Research*, 4(1): 665-685.

© 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.