

Gastronomik Belleğin Oluşumunda Çok Duyulu Deneyimlerin Rolü: Nitel Bir Araştırma

Esra ÖZKAN ÖNEM

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Turizm Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Sivas, Türkiye
eozkanonem@cumhuriyet.edu.tr
ORCID: 0000-0003-0104-8981

Geliş tarihi / Received: 26.12.2025

Kabul tarihi / Accepted: 26.05.2026

Öz

Bu çalışma, gastronomik belleğin çok duyulu yapısını ve bu yapının oluşumunda hangi duyuşal uyaranların baskın rol oynadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yaklaşımıyla yürütülen çalışmada, 18 yaş üzerinde Türkiye’de yaşayan farklı sosyo ekonomik düzeylerdeki 17 katılımcı ile gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun geçmişe dair mutfak deneyimlerini anlatırken öncelikle çocukluk yemekleri ve özel gün ritüelleri temalarına değindikleri görülmüştür. Bu veriler ışığında araştırma bulguları; gastronomik bellekte koku ve tat duyularının anımsama sürecindeki birincil tetikleyici bileşenler olduğunu ortaya koymuştur. Nitekim analizler; aile bireyleriyle paylaşılan sofraların ve törensel ritüellerin duyuşal uyaranlarla birleştiğinde bellekte en kalıcı izleri bıraktığını, yiyeceklerin ise bireyin otobiyografik geçmişiyile bağ kurmasını sağlayan duyuşal birer köprü olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Gastronomik bellek, duyuşal bellek, koku, tat, yemek anıları

The Role of Multisensory Experiences in the Formation of Gastronomic Memory: A Qualitative Research

Abstract

This study aims to investigate the multisensory structure of gastronomic memory and the dominant role of sensory stimuli in its formation. Employing a qualitative research approach, the study utilized semi-structured interviews with 17 participants over the age of 18 from diverse socio-economic backgrounds living in Turkey. The data obtained were analyzed through thematic analysis. The findings revealed that a vast majority of the participants primarily referred to themes of “childhood meals” and “special occasion rituals” when recounting past culinary experiences. In light of these data, the research results demonstrate that smell and taste are the primary triggering components in the recollection process of gastronomic memory. Furthermore, the analysis indicates that memories of childhood, family gatherings at the table, and ceremonial rituals leave the most enduring marks on memory when combined with sensory stimuli. The findings also suggest that food serves as an emotional and social bridge, enabling individuals to establish a profound connection with their autobiographical past.

Keywords: *Gastronomic memory, sensory memory, smell, taste, food memories*

Giriş

Yemek; fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik boyutlarıyla yaşamın vazgeçilemez bir parçasıdır. Bazı yemek deneyimleri geçmiş anılarla bağlantı kurulmasını sağlayarak bireylerin hafızalarında derin izler bırakabilmektedir. Yemeklerin bellek üzerindeki etkisini anlamak için birçok unsur birlikte ele almak gerekir. Kişisel ve kültürel hafızanın önemli bir parçası olan yiyecekler; geçmiş anıları canlandırmak (Otay Demir, 2008), kimlik oluşturmak (Beşirli, 2010) ve insanlar arasındaki bağları güçlendirmek (Kırmızıkuşak ve Aksoy, 2021) gibi farklı fonksiyonlara da sahiptir.

Bu bağlamda gastronomik bellek, bireyin yiyeceklerle olan etkileşimi sonucu oluşan duyuşal uyarıların (tat, koku, doku vb.), bilişsel ve duyuşal süreçlerle bütünleşerek uzun süreli hafızada saklanması ve belirli tetikleyicilerle yeniden canlandırılması olgusudur. Literatürde bu kavram, Shepherd (2013) tarafından kavramsallaştırılan nörogastronomi disiplini çerçevesinde, beynin lezzet algısını nasıl bir hafıza nesnesi olarak işlediği üzerinden açıklanmakta-

dır. Gastronomik deneyimler, Spence'in (2015) vurguladığı üzere sadece tat alma duyuşuyla sınırlı kalmayıp; koku, doku, görüntü ve sesin birleştiği 'çok duyulu bir algı' süreciyle belleğe kaydedilmektedir. Bu duyuşal uyarıların, geçmiş deneyimlerin kültürel ve kimliksel bir süzgeçten geçirilerek 'otobiyografik anılara' dönüştürülmesini sağlamaktadır (Holtzman, 2006; Sutton, 2001) Özellikle koku duyuşunun anıları diğer duyuşlara göre daha eski ve duyuşsal bir yoğunlukla tetikleme, literatürde Herz ve Cupchik (1995) ile Willander ve Larsson (2006) tarafından kokuya dayalı otobiyografik bellek bağlamında kanıtlanmıştır. Dolayısıyla gastronomik bellek; beynin lezzet algısını işlemesiyle başlayan, sosyal bağlam ve aile ritüelleriyle derinlik kazanan ve bireyin geçmişle bir 'nostalji' köprüsü kurmasını sağlayan (Reid vd., 2015) dinamik bir yapısal sistemdir.

Gastronomik deneyimlerin bellek üzerindeki etkisi literatürde geniş bir yer tutsa da, mevcut çalışmaların büyük oranda iki ana eksenle yoğunlaştığı görülmektedir. Birinci eksen, lezzet algısının ve tat hafızasının nörolojik ve fizyolo-

jik süreçlerine odaklanan deneysel çalışmalarıdır (Cao vd., 2025; Shepherd, 2013; Simon vd., 2006). İkinci eksen ise, yiyecekleri bir pazarlama unsuru veya turistik destinasyonun hatırlanabilirlik bileşeni olarak ele alan daha işlevsel yaklaşımlardır (Otay Demir, 2008; Stone vd., 2022). Bununla birlikte, yiyeceklerin bireysel yaşam öyküsü içerisindeki yeri üzerine yapılan çalışmaların önemli bir kısmının kuramsal ve antropolojik düzeyde kaldığı fark edilmiştir (Holtzman, 2006; Sutton, 2001). Bu noktada, çok duyulu yemek deneyiminin (tat, koku, doku, görüntü ve ses) günlük yaşam döngüsü içerisinde nasıl ve hangi duygusal süreçlerle kalıcı kişisel anılara dönüştüğü konusu, derinlemesine nitel veriler bağlamında hala yeterince keşfedilmemiştir. Nitel yöntemle yürütülen bu araştırma; gastronomik belleği sadece fizyolojik bir tepki veya turistik bir çıktı olarak değil, bireyin geçmişiyle kurduğu anlamlı ve çok duyulu bir yapı olarak ele almaktadır. Bu çalışmanın temel amacı, gastronomik deneyimlerin kişisel bellek üzerindeki etkilerini çok duyulu bir perspektifle incelemek ve hangi duygusal bileşenlerin kalıcı anılara dönüşmede daha etkili olduğunu ortaya koymaktır.

Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve

Hafıza terimi, genellikle bellek ile özdeş olarak kullanılır ve bilgi, deneyim ya da bilincin bir türü olarak bilgiyi saklama ve geri çağırma yeteneğini ifade eder. Genellikle şimdiki zamanla ilişkilendirilen bellek, aslında geçmişte yaşanan anıların birikiminden oluşmakta ve bu birikim geleceğe yönelik davranış ve tercihlerin şekillenmesinde bir referans alanı oluşturmaktadır (Holtzman, 2006). Anısal (episodik) bellek, kişisel belleğin bir parçası olup bireyin geçmişte yaşadığı olayları duyguları, mekânsal bağlamı ve duygusal deneyimleriyle birlikte hatırlama yeteneğiyle ilişkilidir. Boyer (2015), anısal belleği geçmişte yaşanan bir olay sahnesinin hayali olarak yeniden ziyaret edilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Yemekler sıklıkla özel anılarla ilişkilendirildiğinden bu anılara ait duygular,

kokular, tatlar ve görsel deneyimler bellekte bütüncül bir yapı hâlinde saklanmaktadır. Bir yemeğin tadı ya da kokusu, geçmişte deneyimlenen benzer bir yemeği çağrıştırdığında, episodik bellekte yer alan ilgili anılar tetiklenmektedir. Bu geçmiş deneyimler, bireyin gelecekteki yemek tercihleri için birer referans oluşturmaktadır; bu yönüyle yemek, episodik belleğin şekillenmesinde geçmiş ile gelecek arasında köprü kuran önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Mojet ve Köster, 2005; Stone vd., 2022).

Evrimsel süreçte yiyecek seçimi, özellikle erken dönemlerde ciddi riskler barındırmıştır. Zehirli ya da hızla bozulan besinlerle karşılaşma olasılığı, insan beyninin yiyeceklerle ilişkili duygusal anıları uzun süre hafızada tutmasını gerektirmiştir. Bir yiyeceğin tüketimi sonrasında yaşanan olumsuz deneyimler, tat ve koku aracılığıyla kalıcı tiksinti tepkilerine yol açmıştır. Bu durum *tattan kaçınma* olarak tanımlanmaktadır (Cao vd., 2025). Zamanla bu mekanizma yiyeceklerle ilgili olumsuz deneyimlerin yanında olumlu deneyimlerine ait duygusal anıların da hatırlanmasını sağlamıştır. Özellikle tat ve koku duyularının yiyecek hafızası üzerinde en etkili duyular olduğu görülmektedir. Restoran işletmecisi ve eski Top Chef yarışmacısı Bryan Voltaggio, Neuroscience 2014'te klasik yiyeceklerin orijinal tariflerini kullanarak, duygusal yüklerini hâlâ taşıyan özgün yemekler hazırlamanın önemine değinmiştir. Bu şekilde restoranı bir zamana, mekâna ve anıya bağlayan kalıcı bir deneyim yaratmanın mümkün olacağını ifade etmektedir (Richardson, 2015).

Gastronomik deneyimler kültürlerin, geleneklerin ve hatta duygusal anıların taşıyıcısı olabilmektedir. Belirli bir yiyeceğin veya yemek deneyiminin farklı duyu organları ile algılanması durumunda daha kalıcı anılara dönüşmesi olasıdır. Tatlar, kokular, dokular, sesler ve hatta görüntüler, bir yemeğin nasıl hatırlanacağını belirleyebilir. Fransız yazar Marcel Proust, *Kayıp Zamanın İzinde* adlı romanında, tat ve koku

duyularının bellek ve anılarla güçlü bir ilişkisi olduğunu anlatır. Proust burada bir anısını paylaşarak bu ilişkiyi örnekler. Bir gün kendisine ikram edilen keki ihlamur çayına batırarak yediğinde algıladığı tat ve koku sayesinde, geçmişte yaşadığı bir anı zihninde canlanır (Proust, 2021, s. 47-50). Proust, çocukluğunda yaşadığı bir anıyı, bu tat ve koku uyaranlarıyla yeniden deneyimlemiştir. George Orwell'in 1949'da yayınladığı 1984 distopyasında da romanın kahramanı Winston'un böyle bir an yaşadığı anlatılmaktadır. “...tulumun ceplerini yoklayıp ufak bir kalıp çikolata çıkardı. Winston daha çikolataya dokunmadan kokusunu aldı, bu bildiği çikolatalardan değildi. ...Bir zamanlar kızın verdiği gibi bir çikolata yemişti. Burnuna çarpan koku tam olarak hatırlayamadığı, güçlü ve endişe verici bir anıyı uyandırmıştı.” (Orwell, 2022, s. 118). Aslında bu durum birçok insanın yaşamında deneyimleme olanağı bulduğu yaygın bir olaydır. Bu nedenle literatürde gıdaların bellek üzerinde bıraktığı izleri araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bu tür duysal uyaranlar aracılığıyla ortaya çıkan, özellikle tat ve kokuya bağlı olarak geçmişe ait duygusal anıların istemsiz biçimde canlanması olgusu, bilimsel literatürde *Proust etkisi* (Proustian effect) olarak adlandırılmaktadır. Psikoloji ve nörobilim alanındaki çalışmalar, koku ve tat uyaranlarının limbik sistemle olan doğrudan ilişkisi nedeniyle, diğer duysal uyaranlara kıyasla daha canlı ve duygusal açıdan yüklü otobiyografik anıları tetiklediğini ortaya koymaktadır (Herz, 2016). Limbik sistem; beynin duygusal işleme, motivasyon ve uzun süreli hafıza süreçlerinden sorumlu olan, koku duyusuyla anatomik olarak doğrudan bağlantılı bir yapısıdır (Rolls, 2015). Duysal uyaranların, özellikle de koku ve tadın, beynin bu bölgesiyle olan bu özel etkileşimi; bir aromanın veya lezzetin bireyde aniden ve güçlü bir duygusal nostalji (Proust Etkisi) tetiklemesinin temel nedenini oluşturmaktadır (Gottfried, 2011).

Gastronomik bellek; nörogastronomi, episodik bellek ve Proust etkisi gibi çok boyutlu kavramları içerisinde barındırır da, bu çalışmanın kuramsal odağını duysal deneyimlerin bireysel ve kültürel hafıza üzerindeki dönüştürücü gücü oluşturmaktadır. Bahsi geçen kavramlar, bireyin yemekle kurduğu bağın hem nöro-psikolojik (nörogastronomi, episodik bellek) hem de sosyo-kültürel (kültürel hafıza, nostalji) boyutlarını açıklamak için tamamlayıcı birer katman olarak ele alınmıştır.

Lezzet algısı, gıda ve bellek bağlamında önemli bir rol oynar; bir yiyeceğin deneyimlenmesiyle elde edilen bilgiler gelecekteki yeme tercihlerini etkiler (Stevenson, 2009). Gıda seçimi, kültürel faktörler, duysal bağlar ve kişisel deneyimlerle şekillenir ve yiyeceklerin rengi, görüntüsü, tadı, kıvamı, sesi ve kokusu beş duyumuz aracılığıyla anıları etkiler (Blake, 2001). Görme, tat alma ve koku alma duyularının yanı sıra dokunma duyusu da bellek süreçlerinde etkilidir; yiyeceğin dokusu, gevrekliği veya yoğunluğu hatırlamayı kolaylaştırırken, yağlılık etkisi daha az belirgindir (Mojet ve Köster, 2005; Simon vd., 2006). Ayrıca, yiyeceklerin görünümünü ve beklentiler, önceki deneyimlerle şekillenen lezzet algısında belirleyici bir rol oynar (Koster vd., 2004; Yeomans vd., 2008). İşitsel duyular da lezzet algısının önemli bir boyutunu oluşturur; yutma sırasında çıkan sesler ve çiğneme ile ilişkili algılar, tat ve dokuyu etkiler (Shepherd, 2013; Spence, 2012; Spence ve Shankar, 2010; Verhagen ve Engelen, 2006; Zampini ve Spence, 2005).

Yiyecek deneyimleri, duyuların yanı sıra duygularla da derin bir ilişki içindedir; geçmiş deneyimler ve anılar, yiyecek tercihlerini şekillendirirken tüketilen yiyecekler de bu anıları ve o dönemde hissedilen duyguları tetikleyebilmektedir (Lupton, 1996; Stevenson, 2009). Bu bağlamda, seyahatlerdeki yiyecek ve içecek deneyimleri, yiyeceklerin duysal ve duysal etkisini göstermek için örnek olarak veri-

lebilir. Stone vd. (2022) araştırmalarında, bu tür deneyimlerin diğer etkinliklere göre daha fazla duysal ve duygusal uyarım sağladığını, sosyalleşme imkânı sunduğunu ve bu nedenle anılarda sıklıkla yer tuttuğunu belirtmişlerdir. Türkiye’de gıda hafızasıyla ilgili çalışmalar genellikle yemek ve kültürel bellek bağlamında yürütülmüştür (Dervişoğlu Akpınar, 2017; Durukan, 2021; Işkın, 2021). Bu araştırmalar, kırsaldan büyük şehirlere göç eden bireylerin kültürel kimliklerini koruma ve topluma uyum süreçlerinde yemek hafızasının rolüne odaklanmaktadır. Durukan ve Türker (2021), farklı yaş gruplarında gıda hafızasını karşılaştırırken, Kıran (2023) tat ve koku gibi duysal uyarıcıların hafıza üzerindeki etkilerini incelemiş; Özgüneş (2020) ise bireylerin çocukluk dönemine ait lezzetleri geçmişe duyulan özlem bağlamında hatırladığını göstermiştir. Yine Özgüneş ve Bozok (2022) tarafından yapılan kavramsal çalışmada bireye ait kişisel yemek hatıralarının epizodik bellekte kodlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma ise gastronomik belleği nostalji odağının ötesine taşıyarak, yiyecek ve yemek deneyimlerinin duysal, duygusal ve sosyal boyutlarla bireysel bellekte nasıl yer edindiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın amacı doğrultusunda; katılımcıların gastronomik deneyimlerine ilişkin öznel anlamlarını ve görüşlerini derinlemesine anlayabilmek için nitel araştırma desenlerinden keşfedici nitel araştırma benimsenmiştir. Veri toplama sürecinde ise yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Denzin ve Lincoln (1995) tarafından belirtildiği gibi, nitel yöntemler, katılımcıların bakış açılarını ortaya koyarak araştırmacılara zengin ve anlamlı veri sağlama potansiyeline sahiptir. Aynı zamanda katılımcılara düşüncelerini ölçeklerle sınırlamadan kendi deneyimlerini ifade etme fırsatı sunmaktadır.

Araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu iki ana bölümden oluşmakta-

dır. Birinci bölüm, katılımcıların deneyimlerini bağlamsallaştırmak amacıyla hazırlanan; yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve meslek gibi temel değişkenleri içeren demografik bilgi formudur. Bu veriler, analiz aşamasında gastronomik belleğin sosyo-ekonomik arka planla ilişkisini yorumlamak için kullanılmıştır. İkinci bölüm ise literatürle uyumlu, esnek ve derinlemesine veri almaya imkân tanıyan 7 ana sorudan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu, araştırma amacı doğrultusunda gastronomik belleğin oluşumunda hangi duysal-duygusal unsurların ve hangi yemek deneyimlerinin daha etkili olduğunu ortaya koyacak şekilde yapılandırılmıştır. Katılımcılara yöneltilen sorular gastronomik bellek ve duysal algı literatürü sentezlenerek araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır. Görüşme formunda yer alan çocukluk anıları ve duygusal bağlara yönelik sorular Sutton’un (2001) yemeğin otobiyografik bellek üzerindeki etkisini ele alan kuramsal çerçevesine dayanmaktadır. Katılımcıların tat ve koku gibi duysal tetikleyicilerini sorgulayan sorular Herz (2016) tarafından tanımlanan Proust Etkisi ve kokuya dayalı hatırlama mekanizması temel alınarak hazırlanmıştır. Görsel, dokusal ve işitsel unsurların anılar üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik sorular ise Spence’in (2015) çok duyulu yemek deneyimi yaklaşımı dikkate alınarak kurgulanmıştır. Katılımcılara yöneltilen sorulardan bazıları şunlardır:

-Çocukluğunuzdan hatırladığınız bir yiyecek var mı? Bu yiyeceği tükettiğinizde hangi duyguları hissedersiniz? (Duygusal bağ ve otobiyografik bellek),

-Hangi kokular sizi geçmişteki yemek deneyimlerinize geri götürebilir? Bu deneyimleri anlatır mısınız? (Proust etkisi ve koku hafızası),

-Yemeklerin sesi kişisel belleğiniz üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir? (Çok duyulu algı).

Hazırlanan taslak form, kapsam geçerliliği açısından gastronomi ve nitel araştırma alanında uzman iki akademisyenin görüşüne sunulmuştur. Uzmanlar, soruların araştırmanın amacını temsil etme gücünü onaylamış; herhangi bir soru çıkarılmasına veya eklenmesine ihtiyaç duyulmamıştır. Süreç sonunda form, sadece dil bilgisi ve anlaşılabilirlik açısından bir alan uzmanı tarafından gözden geçirilmiş ve nihai halini almıştır.

Katılımcılar, araştırma konusu kapsamında yemekle ilişkili duysal deneyimlerini ifade edebilecek yetişkin bireyler arasından belirlenmiş; araştırılan konuya ilişkin kişisel deneyime sahip olma durumu temel ölçüt olarak kabul edilmiştir. Uygulamada, katılımcılara erişimde kolaylık sağlanması nedeniyle kolayda örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Görüşmeler, katılımcıların bilgilendirilmiş onamı alınarak katılımcıların tercihine göre yüz yüze veya çevrimiçi platformlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların sosyo-ekonomik farklılıkları; yaş, meslek ve eğitim düzeyi gibi demografik göstergeler üzerinden değerlendirilmiş ve bu farklılıkların çalışmada ele alınan deneyimlere yansımaları analiz sürecinde dikkate alınmıştır. Araştırma kapsamında, farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip 17 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Örneklem büyüklüğü, nitel araştırmalarda veri toplama sürecinin sonlandırılması için temel kriter olan veri doygunluğuna göre belirlenmiştir. On yedinci görüşme itibarıyla elde edilen verilerin mevcut tema ve kodları tekrar etmeye başladığı, yeni bir kavramsal kategori üretmediği gözlemlenmiştir. Literatürde 12 ile 18 arasındaki görüşme sayısının homojen gruplarda doygunluk için yeterli olduğu belirtildiğinden (Guest vd., 2006), veri toplama süreci bu noktada sonlandırılmıştır. Görüşmeler ortalama 30 dakika sürmüş ve katılımcıların gastronomik deneyimlerine ilişkin ayrıntılı bilgi elde edilmiştir.

Görüşmelerden elde edilen veriler, Braun ve Clarke'ın (2006) önerdiği tematik analiz yaklaşımı doğrultusunda analiz edilmiştir. Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik, araştırma sürecinin şeffaf, tutarlı ve denetlenebilir biçimde yürütülmesiyle sağlanmaktadır. Kodlama ve tema oluşturma süreci MAXQDA 26.0.0 yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. Açık kodlama süreciyle oluşturulan kodlar, benzerliklerine göre gruplanarak kategorilere ve temalara dönüştürülmüştür. Nitel araştırmalarda veri analizinin temel adımlarından biri olan kodlama süreci, araştırmacının verilerden anlamlı örüntüler çıkarmasına olanak tanır. Miles ve Huberman (1994), nitel veri analizinde üç farklı kodlama stratejisinden söz etmektedir: Önceden belirlenmiş kuramsal kavramlara dayalı kodlama (a priori coding), doğrudan verilerden türetilen kavramlara dayalı kodlama (inductive coding) ve genel bir analitik çerçeve içinde yürütülen esnek kodlama (pattern coding). Mevcut araştırmada temalar, önceden belirlenmiş bir çerçeveye dayanmaksızın, veriden türetilmiştir (indüktif yaklaşım). Veri toplama süreci boyunca elde edilen veriler eş zamanlı olarak analiz edilmiş; belirli bir noktadan sonra yeni görüşmelerin mevcut kod ve temalara anlamlı düzeyde yeni bir katkı sağlamadığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda veri toplama süreci sonlandırılmıştır. Kodlama ve tema oluşturma süreci, nitel araştırma alanında deneyimli bir araştırmacı tarafından gözden geçirilmiş ve temalar üzerinde uzlaşma sağlanmıştır. Katılımcı ifadelerine yer verilen doğrudan alıntılarla analiz süreci derinleştirilmiş, veri örüntüleri daha görünür kılınmıştır. Bu bağlamda çalışma, gastronomi ve hafıza kesişiminde yürütülen nitel araştırmalar arasına özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

Bu araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu'nun 07.08.2025 tarih ve 14 sayılı kararı ile etik onay alınmıştır.

Bulgular

Araştırma kapsamında öncelikle görüşme yapılan katılımcıların demografik özelliklerine

ilişkin bilgiler sunulmuştur. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve meslek gibi temel demografik bilgileri Çizelge 1’de verilmiştir.

Çizelge 1

Katılımcıların demografik özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Meslek/ meşguliyet
K1	Erkek	48	Evli	Lisansüstü	Öğretmen
K2	Erkek	52	Evli	Lisansüstü	Akademisyen
K3	Erkek	45	Evli	Lisansüstü	Öğretmen
K4	Kadın	23	Bekâr	Lisansüstü	Araştırma Görevlisi
K5	Kadın	21	Bekâr	Lisans	Öğrenci
K6	Erkek	28	Bekâr	Lisansüstü	Akademisyen
K7	Kadın	51	Bekâr	Lisansüstü	Akademisyen
K8	Kadın	44	Bekâr	Lisansüstü	Akademisyen
K9	Erkek	21	Bekâr	Lise	Öğrenci
K10	Kadın	46	Evli	Lisansüstü	Akademisyen
K11	Erkek	73	Evli	Ön lisans	Emekli
K12	Erkek	48	Evli	Lisans	Memur
K13	Erkek	42	Evli	Lisans	Öğretmen
K14	Kadın	70	Evli	İlkokul	Ev hanımı
K15	Kadın	72	Evli	İlkokul	Ev hanımı
K16	Erkek	20	Bekâr	Lisans	Öğrenci
K17	Kadın	20	Bekâr	Lisans	Öğrenci

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, yaşlarının 20 ile 73 arasında değiştiği ve hem genç hem de ileri yaş gruplarını kapsadığı görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireyler oluşturmakta olup, akademik meslek gruplarının (akademisyen, öğretmen, araştırma görevlisi) ağırlıklı olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, ev hanımı, öğrenci, memur ve emekli gibi farklı sosyo-ekonomik arka planlardan gelen bireylerin de örnekleme yer alması, bulguların çok boyutlu biçimde ele alınmasına olanak sağlamıştır. Cinsiyet dağılımı ise dengeli bir yapı sergilemektedir. Bu durum, yemek ve bellek ilişkisini farklı

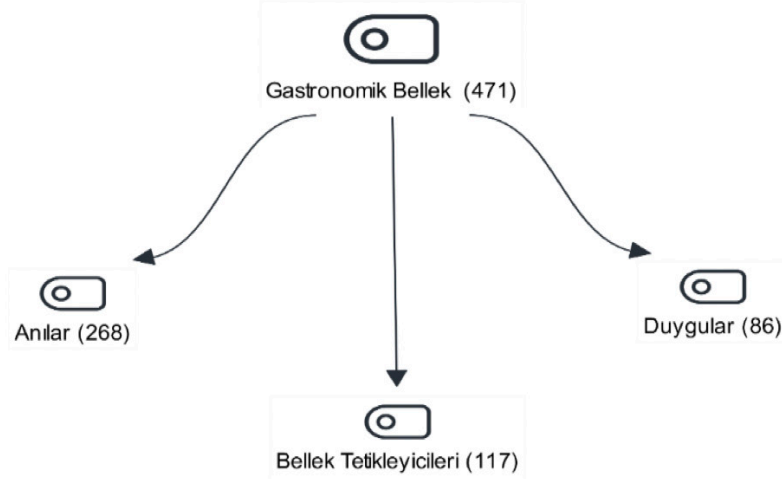
yaş, eğitim ve meslek gruplarının deneyimleri üzerinden değerlendirme imkânı sunmaktadır.

Görüşmelerden elde edilen veriler, MAXQ-DA 26.0.0 programı aracılığıyla analiz edilmiş ve açık kodlama yöntemiyle anlamlı birimlere ayrılmıştır. Bu süreçte, kodların frekansları da dikkate alınarak, hangi kavramların katılımcı ifadelerinde baskın şekilde yer bulduğu sayısal olarak da ifade edilmiştir. Veriler *Gastronomik Bellek* adı verilen ana tema altında yer alan üç tema etrafında şekillenmiştir. Bu temalardan ilki *Anılar* ikincisi *Bellek Tetikleyicileri* üçüncüsü ise *Duygular* şeklinde isimlendirilmiştir. Ana tema olan *Gastronomik Bellek* ile bu tema-

ya bağlı temel kategoriler Şekil 1’de yer alan Hiyerarşik Kod-Alt Kod modeli ile görselleştirilmiş ve kodların frekans bilgileriyle bu görsel desteklenmiştir.

Şekil 1

Araştırmanın ana tema ve alt kategorilerini gösteren hiyerarşik kod- alt kod modeli

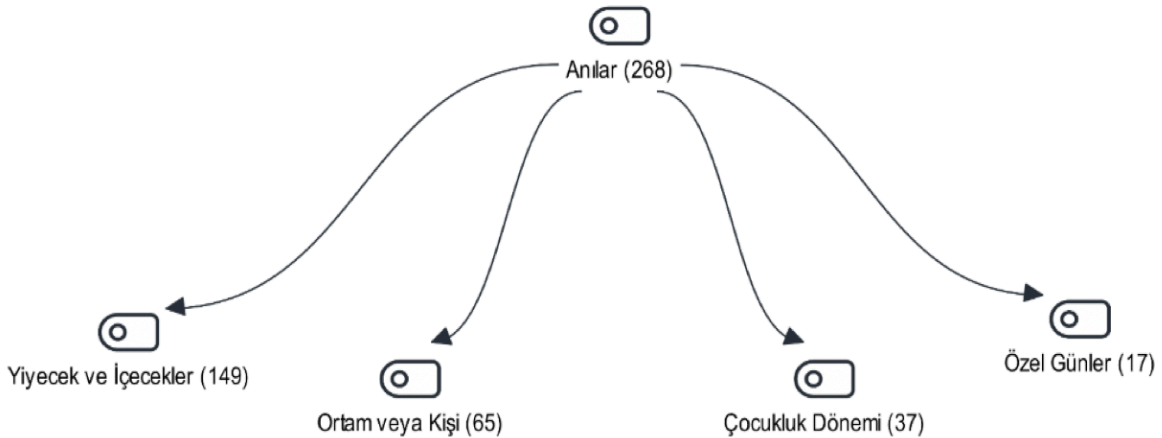


Şekil 1 nitel veri analizi ile oluşturulan hiyerarşik kod yapısını göstermektedir. Burada ana tema altında yer alan *anılar* temasının belirgin bir frekans yoğunluğu (268) sergilediği görülmektedir. Bunu *bellek tetikleyicileri* (117) ve *duygular* (86) kategorileri takip etmektedir. Bu bulgu yemek deneyimlerinin bireysel ve kültü-

rel belleğin inşasında merkezi bir rol oynadığını vurgulayan ve gastronominin hatırlama süreçlerinde ayrıcalıklı bir konuma sahip olduğunu ortaya koyan literatürdeki bazı çalışmaları (Sutton, 2001) destekler niteliktedir. Şekil 2’de Anılar kategorisini ve alt kodlarını gösteren Hiyerarşik Kod-Alt Kod modeli verilmiştir.

Şekil 2

Anılar teması ve alt kodları



Anılar teması, belirli yiyeceklerin veya yemek deneyimlerinin bireylerin belleğinde bıraktığı duygusal ve duyuşsal izleri incelemektedir. Şekil 2’de görüldüğü üzere bu temada *yiyecek ve içecekler* en belirgin alt kategori olarak öne çıkmaktadır. İncelenen veriler, yaş gruplarına göre anılarda yer bulan yiyeceklerin farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. 30 yaş altındaki katılımcılar doğum günü pastası, çikolata ve arkadaşlarla tüketilen kahve gibi modern ve bireysel anlamlar taşıyan yiyecekleri anımsarken, 30 yaş üzerindeki katılımcılar ise kömbe, lemes (gözleme), kete, bamya çorbası gibi daha çok yöresel ve kolektif belleğe ait yemekleri hatırlamaktadır. K5 numaralı 21 yaşındaki kadın katılımcı bu durumu şöyle ifade etmiştir: “*Pastalar doğum günlerini hatırlattığı için. Anılarım canlanır.*” K6 numaralı 28 yaşındaki erkek katılımcı ise şunları söylemiştir: “*Bitter çikolata bana çocukluğumu hatırlatır. Bitter çikolata yerken daha çocukmuşum gibi hissederim.*” Öte yandan, K14 numaralı 70 yaşındaki kadın katılımcının ifadesi ise geçmişteki geleneksel mutfak deneyimlerine odaklanmaktadır: “*Annemin yaptığı işkembe yiye yine hatırlıyorum. Haşlanmış işkembe yiye. Süzüp doğardı. Küplerin içine doldururdu. Üzerine çökelek suyu ekleyip fermente olması için 2 hafta kadar bekletilirdi. Sonra bu işkembe yiye soğan ve baharatlarla karıştırıp fiççin gibi bir hamur işi yapardı. O çok lezzetli olurdu. Fırından çıktığında çok güzel kokardı. Çıktığında üzerine tereyağı sürülürdü. Onun tadını ve kokusunu hâlâ hatırlıyorum.*”

Anılar temasında ayrıca *ortam veya kişi* kategorisi de yoğunluk sergilemektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı, anılarında anneleri tarafından yapılan yemeklerin bulunduğunu ifade etmiştir. K15 numaralı katılımcı: “*Annemin yaptığı sac arasında köz üzerinde pişirdiği kömbe çocukluğundan hatırladığım en güzel yiyeceklerden bi-*

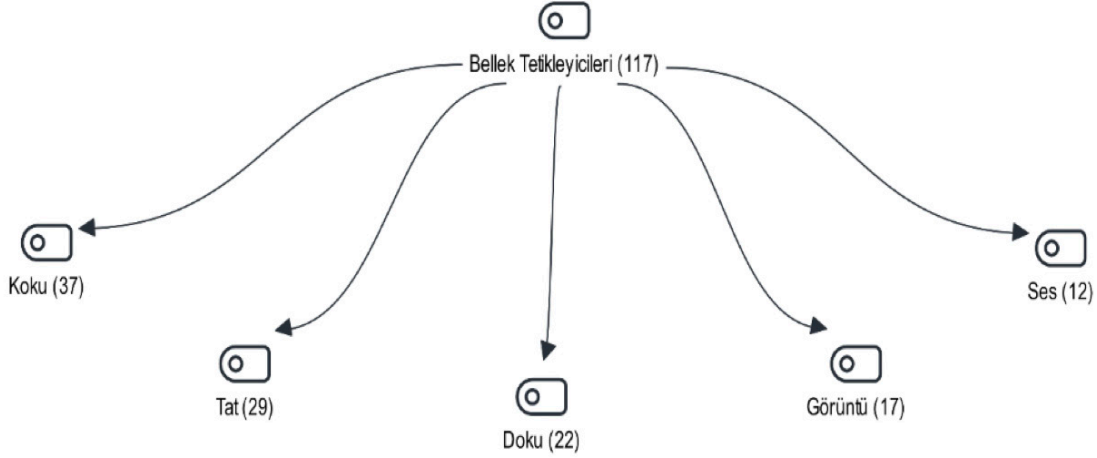
ridir. Çiğ ile yağlanarak hazırlanırdı bu kömbe-ler. Şu anda bunu tatma imkânım yok maalesef. Başka yerlerde yesem de annemin yaptığı kadar lezzetli gelmiyor hiç birisi.” K10 numaralı katılımcı ise bu durumu şöyle aktarmıştır: “*Ramazan aylarında. Sobalı odada uyurduk. Kardeşlerimle. Annem sahur için yapılacak börekleri. Sobanın fırınında pişirirdi. Uykudan börek kokusuyla uyandığımı hatırlarım.*”

Veriler incelendiğinde katılımcıların anılarında öne çıkan yiyeceklerin çoğunlukla çocukluk dönemine ait olduğu ve aile bireyleriyle geçirilen özel anlara veya bayram gibi kültürel ritüellere dayandığı görülmektedir. Bu konuda K1 numaralı katılımcı, çocukluğundaki yiyeceklerle ilişkili anılarını şu sözlerle aktarmıştır: “*Yılbaşında tüketilen meyve ve kuruyemişler ailecek yaşanan mutlu anları canlandırır. Kuzu pırzola ise çocukken ilk defa bir piknikte yediğimden dolayı o anların mutluluğunu ve heyecanını tekrar yaşatır... Bir bütünüün parçası olmayı, paylaşmayı hatırlatır*” Benzer şekilde K4 numaralı katılımcı da şu ifadeleri kullanmıştır: “*Her menemen yapışımında, kardeşlerim evlenmeden önce bütün aile birlikte yaptığımız sahur sofraları geliyor aklıma. Sahur yemekleri her zaman neşeli geçerdi. Kendimi çok mutlu ve güvende hissederdim. Bugün ise aynı duyguları hissetmekle beraber her menemen tükettiğimde yoğun bir özlem duygusu hissederim.*” Bu ifadeler yiyeceklerin sosyal bağlam, duygusal yoğunluk ve hatırlanan ortamla birlikte bellekte kodlandığını göstermektedir.

Araştırmada geçmişteki gastronomik anılarla ilgili hangi duyunun tetikleyici görevi üstlendiği de öğrenilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda elde edilen tema *bellek tetikleyicileri* olarak adlandırılmıştır. Şekil 3’te bellek tetikleyicileri teması altında toplanan kodları ve frekanslarını gösteren Hiyerarşik Kod-Alt Kod modeli verilmiştir.

Şekil 3

Bellek tetikleyicileri teması ve alt kodları

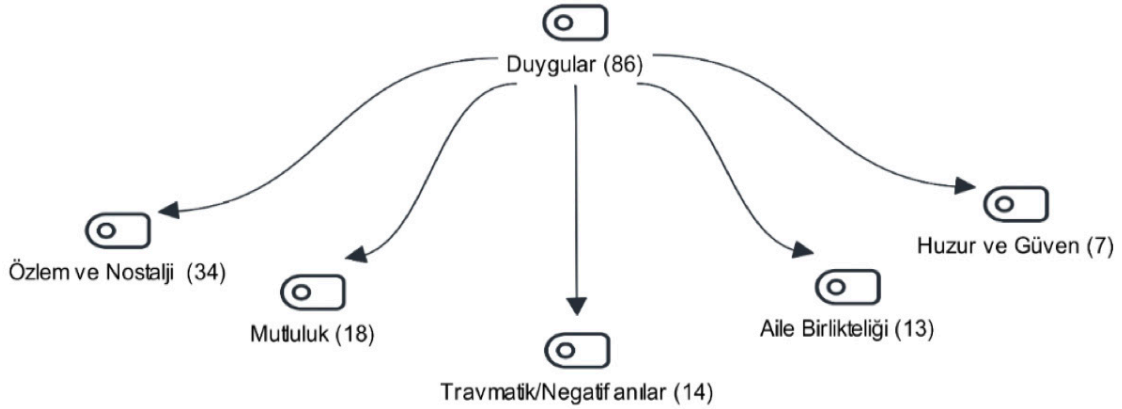


Şekil 3’te verilen tema, duyuşal uyarıların (tat, koku, ses, doku, görsel unsurlar) bellekle kurduğı ilişkiyi incelemekte ve bu duyuşlar aracılığıyla geçmişteki yemek deneyimlerinin nasıl yeniden hatırlandığını analiz etmektedir. Katılımcılar, özellikle koku ve tat duyuşlarının geçmişteki bir anıyı tetikleyici gücünü sıklıkla vurgulamışlardır. Ancak sesle ilişkili anılar, dokunsal deneyimler ve görsel imgeler de hatırlama süreçlerine katkı sunmaktadır. *Koku* en yüksek frekansa sahip alt tema olarak dikkat çekmiştir. Bu konuda K3 no’lu katılımcı “...ilkokula giderken öğle yemeklerine eve gelirdik. Daha eve inmeden patates kızartmasının kokusunu alırdım. Annem kızartmayı çok sevdiğim için bana patates kızartması çok yapardı. Kızarmış yağ kokuları beni o günlere götürür.” K15 no’lu katılımcı da bu konuda “Yayıktan yeni çıkmış tereyağının da çok güzel bir kokusu olurdu. Hafif ekşimsi. O yağ balın üzerine doğranırdı taze sulanmış yufka ile tüketirdik. O kokuyu yine çok severdim. Şimdi özlediğim kokulardandır o da.” şeklinde görüş bildirmiştir. Katılımcılarda K4 ise yemeklerin tadının hatırlandığını belirterek “... Üniversite okuduğum zamanlarda ne zaman evime gelsem annem ayran çorbası yapmış olurdu. Uzun bir yoldan sonra ayran çorbası içmeyi çok severdim. Bizim için bir rutin olmuştu. Bugün yine ayran

çorbası içsem aklıma o günler gelir.” şeklinde konuşmuştur. Ses ve doku ile ilgili ifadeler bu duyuşların da bellek tetikleyicileri olarak işlev gördüğünü doğrular niteliktedir. K1 no’lu katılımcı “Yemekle ilgili sesler de anılarımda yer tutuyor. Mesela çocukken gazlı içecekleri çok tüketemezdik. Gazlı içecek açıldığında çıkan ses beni hala heyecanlandırır. O zaman da mutlu ederdi..... Evde düdüklü tencerenin sesi de beni mutlu eden beklentiye sokan seslerdendir.” şeklinde ifade ederken, K10 no’lu katılımcı “Çocukluğumda hingel (mantı benzeri, haşlanmış patates dolgulu yöresel bir yemek) yapıldığında en son üzerine kızgın tereyağı dökerdi annem. O ses çok güzel gelirdi bana. Hala yemek yapılacaksa üzerine kızdırılmış tereyağı döküldüğünde daha lezzetli gelir bana hep.” şeklinde konuşmuştur. K7 no’lu katılımcı doku ile ilgili olarak “Tam buğday ekmeklerinin dokusu annemin yaptığı ekmekleri hatırlatır.” K13 no’lu katılımcı ise “Tarhana çorbasının biraz koyu olması çocukken hastalandığımda annemin yaptığı çorbayı hatırlatır.” şeklinde görüş bildirmiştir. Son tema olan *Duygular* teması gastronomik anıların katılımcılarda oluşturduğu duyguları kapsamaktadır. Bu bağlamda Şekil 4’te *Duygular* temasını ve alt kodlarını gösteren Hiyerarşik Kod-Alt Kod modeli verilmiştir.

Şekil 4

Duygular teması ve alt kodları



Bu tema altında yer alan *özlem ve nostalji*, *mutluluk*, *huzur ve güven* ile *aile birlikteliği* gibi alt kategoriler, hatırlanan anıların katılımcılarda uyandırdığı duygusal derinliği yansıtmaktadır. K2 numaralı katılımcı: “*Bamya çorbası, kuru fasulye, kavurma, pilav, sütlaç veya aşure, güveç, etli ekmek özel anıları canlandırır. Çünkü bu yemekler bayram ve düğün sofralarımızı ve ailecek yaşadığımız mutluluk dolu günleri hatırlatır.*” K8 numaralı katılımcı ise şunları belirtmiştir: “*Kuzinede pişen patates ya da çörek kokusu. Çocukluk günlerimi anımsatır. Soğuk kış günlerinde hafta sonu tüm aile bir aradayken yapılıp kuzine sobasının üzerine atılan ve huzur içinde bölüşülerek sıcakıyla yenen çörek, aile olmanın simgesidir.*” K15 no’lu katılımcı ise bu konuda “*Özlem hissediyorum bu yiyecekler aklıma geldiğinde. Pek çok yiyecek bana geçmişte tattığım bazı yiyecekleri hatırlatıyor. Özellikle onu yapan kişileri hatırlıyorum. Onun yapıldığı ortamları hatırlıyorum. Yemekle ilgili anılarımın hep neşeli ve güzel anılar olduğunu düşündüm şimdi bu soruları düşününce. Özlem hissettiriyor bana genellikle o günlere ve kişilere*” demektedir.

Yiyeceklerle ilgili anılara yüklenen anlamlara baktığında, katılımcıların bazı yiyecekleri taşıdıkları sembolik anlamlar ve kişisel çağrışımları üzerinden de hatırladıkları görülmektedir. Bu

duruma örnek olarak, K8 numaralı katılımcının şu ifadeleri verilebilir: “*Bir araya geldiğimizde mutlaka annem içli köfte yapar. Ailenin bütünlüğünün simgesi gibidir, huzur hissedirim.*”. Benzer şekilde K4 numaralı katılımcı da bazı yemeklerin özel anlamlar taşıdığını şu sözlerle ifade etmiştir: “*Bayram günleri haricinde etli yaprak sarması ve baklava yediğim zaman o sofraya bayram sofrası gibi geliyor.*”

Yiyeceklerle ilişkili anılar genellikle pozitif yönlü olmakla birlikte, travmatik ya da negatif deneyimlerin de bellekte yer bulduğu görülmektedir. Özellikle kaybedilen bir aile üyesiyle ilişkilendirilen yiyeceklerin tekrar tüketilmesi, bu acı verici deneyimleri hatırlatabilmektedir. K7 numaralı katılımcının ifadesi bu durumu yansıtmaktadır: “*Et kokusu özellikle etli pide kokusu. Ölüm sonrası yenen yemekleri sürekli çağırıştırır. Abimin ölümünde kurulan sofrada. İnsanların toplanıp yemek yerken. bizlerin aç kalması... Tabaklara bölüştürülen un helvaları Kandiller dışında yapılanlar. Tepsiler üzerinde yığın şeklinde birikmiş etli pideler. Ölümü, yası ve üzüntünün beraberinde tiksintiyi akla getirir... Yaşanılan olaylar anında yapılan, sunulan ya da kokusunun hissedildiği yemekler bize o olayı çağırıştırdığı için benim açımdan daha çok acı verici olabiliyor. Bu da bellekte daha kalıcı olmasına yol açıyor maalesef. Maalesef*”

bu hayatınızın bir parçası oluyor.” Benzer şekilde K4 numaralı katılımcı da çocukluğunda zorla yediği bir yemeğin bugün hâlâ kendisinde olumsuz bir iz bıraktığını ifade etmektedir: “Küçükken bizim evde tadilat olduğu için babaannem ve dedemin evinde kalmıştım. Babaannem de tarhana çorbası yapmıştı. O zaman ilk defa yiyordum ve açıkçası tadı hiç hoşuma gitmemişti. Babaannem ise benim yanımda oturuyordu. ‘Nasıl olmuş kızım?’ diye sorduğunda üzülmesin diye ‘çok güzel olmuş.’ demiştim ancak çorbayı zorlanarak içiyordum. Daha sonra babaannem mutfaktan çıkınca çorbayı lavaboya dökmüştüm. -Ellerine sağlık babaanne, çok güzel olmuş, doydum ben, desem de doyamadım. Şimdi de çok nadir içtiğim bir çorbadır kendileri.”

Tartışma

Bu araştırma, gastronomik deneyimlerin bireysel bellek üzerindeki izlerini inceleyerek yiyeceklerin çok boyutlu birer "hafıza nesnesi" olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, gastronomik belleğin oluşumunda duysal uyarıların (tat, koku, doku, görsel) duysal ve sosyal bağlamla birleşerek anlam kazandığına işaret etmektedir. Bu çoklu duysal yapı, duysal ile ilişkilendirilerek belleğe kaydedilmekte ve bireyin geçmişiyle kurduğu anlamlı bir ilişki alanına dönüşmektedir. Benzer şekilde Stone vd. (2022), turistik seyahatlerde gastronomik deneyimlerin duysal, duysal ve sosyal bağlantıların bir araya gelmesiyle daha güçlü anılar oluşturduğunu belirtmektedir. Bu çalışma, söz konusu bağlantıların sadece turistik deneyimlerde değil, gündelik ve bireysel gastronomik pratiklerde de geçerli olduğunu ispatlamıştır. Araştırmada özellikle koku ve tat duyularının en güçlü bellek tetikleyicileri olarak öne çıkması, bu duyuların beynin duysal işleme merkezi olan limbik sistemle olan doğrudan anatomik bağıyla açıklanabilir (Herz, 2016; Rolls, 2015; Stevenson, 2009). Koku duyusu, talamusa uğramadan doğrudan amigdala ve hipokampusu içeren limbik sistem yapılarına

ulaşırken; tat duyusu da beyin sapı ve talamik nöronlar aracılığıyla bu duysal ağa dahil olur (Cao vd., 2025; Simon vd., 2006). Bu biyolojik düzenek, koku ve tadın neden görsel uyarılara kıyasla çok daha hızlı ve yoğun bir istemsiz geri çağırma (Proust Etkisi) yarattığını doğrulamaktadır (Herz ve Cupchik, 1995; Willander ve Larsson, 2006). Katılımcıların koku aracılığıyla doğrudan çocukluk evlerine ve mutfak rutinlerine gitmeleri, kokunun sadece biyolojik bir sinyal değil, aynı zamanda mekânsal bir hafıza köprüsü olduğunu göstermektedir. Türk mutfak kültüründeki aromatik yoğunluk ve ortak sofr pratikleri, kokuyu bireysel bir algıdan ziyade toplumsal bir hatırlama aracına dönüştürmektedir.

Araştırma bulguları yaş ilerledikçe gastronomik anıların derinleştiğini ve nostalji düzeyinin arttığını göstermektedir. Genç katılımcıların belleğinde daha çok modern ve hızlı tüketim nesnelere yer alırken, ileri yaş gruplarının aile ritüellerini ön plana çıkarması dikkat çekicidir. Bu durum, Durukan ve Türker'in (2021) gıda hafızasının kuşaklar arası değişimine dair bulgularıyla paralellik göstermekte ve gastronomik belleğin zamanla bireysel haz odaklı yapıdan kolektif kimlik inşasına doğru evrildiğini kanıtlamaktadır (Beşirli, 2010; Lupton, 1996; Sutton, 2001). Genç kuşaklardaki hatırlama oranındaki düşüş, aile içi sofr ritüellerinin azalması ve mutfak kültüründeki kuşaklar arası kopuşla da ilişkilendirilebilir (Kırmızıkuşak ve Aksoy, 2021).

Bu çalışma gastronomik belleğin her zaman haz odaklı olmadığını; yas, özlem ve travmatik deneyimlerle de şekillenebildiğini ortaya koymuştur. Belirli bir yiyeceğin kokusu, katılımcıyı bir kayıp anına veya zorunlu bir ayrılığa götürebilmektedir. Yiyecekler, özellikle göç veya kayıp gibi durumlarda bireyin kimliğini korumasını sağlayan bir dayanıklılık unsuru ve geçmişle kurulan bir bağ işlevi görmektedir (Dervişoğlu Akpınar, 2017; Işkın, 2021). Bulgularımız,

gurbet ve memleket hasretinin yemek unsurları üzerinden somutlaştığını belirten literatürle uyumludur (Durukan, 2021; Kıran, 2023). Bu bulgu, yiyeceklerin bireyin duygusal dünyasında birer çapa görevi görerek, en karmaşık insani duyguların kalıcı taşıyıcıları olduğunu göstermesi açısından özgündür. Literatürde de yiyeceklerle ilişkilendirilen olumsuz deneyimlerin uzun süreli bellek izleri oluşturabildiği belirtilmektedir (Holtzman, 2006; Mojet ve Köster, 2005).

Sonuç

Bu araştırma, yiyeceklerin bireysel bellekte yaşam öyküsünü kaydeden ve geri çağırıcı çok boyutlu birer bellek aracı olarak konumlandığını doğrulamaktadır. Çalışma sonucunda, gastronomik belleğin tek bir duyudan ziyade tat, koku, doku ve görsel unsurların birleşimiyle inşa edildiği, ancak koku ve tat duyularının anıların istemsizce ve yüksek bir duygusal yoğunlukla geri çağırılmasında birincil tetikleyici rolü üstlendiği saptanmıştır. Bulgularda koku ve tat duyularının diğer duylara göre daha baskın olması, bu duyuların beyindeki özgün ve iç içe geçmiş işleme mekanizmalarıyla açıklanabilir. Bu iki duyunun beyinde lezzet adı verilen tek bir algısal birim oluşturmak üzere birleşmesi, deneyimin duygusal yoğunluğunu ve hatırlanabilirliğini artırmaktadır.

Katılımcıların deneyimleri üzerinden yapılan değerlendirmeler, yaş grupları arasında gastronomik anıların niteliği açısından belirgin bir farklılaşma olduğunu ortaya koymaktadır. İleri yaş gruplarında bellek, geleneksel mutfak pratikleri ve kolektif aile ritüelleri üzerinden şekillenirken; genç kuşaklarda daha bireysel ve modern tüketim odaklı bir hafıza yapısının baskın olması, geleneksel yemek kültürünün kuşaklar arası aktarımında bir zayıflama riskine işaret etmektedir. Ayrıca gastronomik belleğin sadece pozitif haz anlarını değil; kayıp, özlem ve travma gibi negatif duygusal süreçleri de bünyesinde barındırması, yiyeceklerin bireyin geçmişle

kurduğu bağda duygusal bir çapa görevi gördüğünü kanıtlamaktadır. Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda gelecekte yapılacak çalışmalar için çeşitli öneriler sunulabilir:

Öncelikle gastronomik bellek konusunun farklı kültürel bağlamlarda ve kuşaklar arası karşılaştırmalarla ele alınması, yemeğin bellekle kurduğu ilişkinin evrensel ve yerel boyutlarını daha görünür kılacaktır. Kastedilen kültürel bağlam; gastronomik belleğin Türk veya Doğu mutfak kültüründeki kolektif ve törensel yapısı ile Batı kültüründeki daha bireysel ve rasyonel pratikler arasındaki karakteristik farklılıklardır. Ayrıca nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma araştırma desenleri, gastronomik belleğin hem derinliğini hem de genellenebilirliğini artırabilir. Gastronomik bellek yaklaşımı; gastronomi turizmi, restoran deneyimi tasarımı ve kültürel miras çalışmaları için stratejik bir potansiyel sunmaktadır. Bu bağlamda, yöresel yemeklerin kendi hikâyeleri çerçevesinde ele alınarak duygusal ve duygusal deneyimlerle bütünleştirilmesi; yemeği sadece bir tüketim nesnesi olmaktan çıkarıp geçmişle bağ kuran güçlü bir unsura dönüştürebilir. Bu doğrultuda; işletmelerin menü tasarımlarında hikâye anlatıcılığına yer vermesi, destinasyon yönetimlerinin somut olmayan kültürel mirası dijital bellek rotalarıyla desteklemesi ve restoranların açık mutfak veya atölye çalışmalarlarıyla duygusal etkileşimi artırması önerilmektedir. Bu araştırma, gastronomik deneyimlerin bireysel bellekte nasıl anlam kazandığını duygusal, duygusal ve sosyal boyutlarıyla ele alarak gastronomik bellek literatürüne nitel bir perspektif sunmaktadır. Araştırma, örneklem büyüklüğünden ziyade olgunun derinlemesine analizine odaklanan nitel bir desende yürütülmüştür. Bu nedenle çalışma, elde edilen bulguları evrene genelleyerek istatistiksel bir temsiliyet sağlama amacı gütmemektedir; bunun yerine gastronomik bellek olgusunu belirli bir bağlamda ve detaylı bir perspektifle anlamlandırmayı hedeflemektedir.

Kaynakça

Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Millî Folklor*, 22(87), 159–169.

Blake, A. (2001). The language of flavour: Learning and memory. H. Walker (Ed.), *Food and the memory: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 2000* içinde (s. 39–49). Prospect Books.

Boyer, P. (2015). Anılar ne işe yarar? Hatırlamanın biliş ve kültürle ilgili işlevleri. P. Boyer ve J. V. Wertsch (Ed.), *Zihinde ve kültürde bellek* içinde (Y. Aşçı Dalar, Çev., s. 5–36). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Cao, F., Park, S., Pauli, J. L., Seo, E. Y., Nguyen, A. D., Palmiter, R. D. (2025). Gustatory thalamic neurons mediate aversive behaviors. *Nature Communications*, 16, 8517. <https://doi.org/10.1038/s41467-025-63464-5>

Denzin, N. K., Lincoln, Y. S. (1995). Transforming qualitative research methods: Is it a revolution? *Journal of Contemporary Ethnography*, 24(3), 349–358. <https://doi.org/10.1177/089124195024003006>

Dervişoğlu Akpınar, H. (2017). İç göç ve aile bağlamında kadınların iyi oluş ve dayanıklılığı (Tez No. 491246) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Durukan, A. (2021). Evin tadı: Erzincan'dan İstanbul'a göç. *Antropoloji*, (42), 11–18. <https://doi.org/10.33613/antropolojidergisi.985432>

Durukan, A. ve Türker, B. (2021). Gıda hafızasının farklı yaş gruplarında incelenmesi. *Al-Farabi International Journal on Social Sciences*, 6(1), 1–9. <https://izlik.org/JA62XL-94FP>

Gottfried, J. A. (2011). *Neurobiology of Sensation and Reward*. CRC Press.

Guest, G., Bunce, A., Johnson, L. (2006). How many interviews are enough?: An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>

Herz, R. S. (2016). The role of odor-evoked memory in psychological and physiological health. *Brain Sciences*, 6(3), 22. <https://doi.org/10.3390/brainsci6030022>

Herz, R. S., Cupchik, G. C. (1995). The emotional distinctiveness of odor-evoked memories. *Chemical Senses*, 20(5), 517–528. <https://doi.org/10.1093/chemse/20.5.517>

Holtzman, J. D. (2006). Food and memory. *Annual Review of Anthropology*, 35, 361–378. <https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.35.081705.123220>

Işkın, M. (2021). Göç–kültür etkileşiminde kadının rolü: Mutfak kültürü bağlamında bir araştırma. *Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 258–274. <https://izlik.org/JA99CR37SP>

Kıran, F. (2023). Gurbetin aradığı memleket: Âşık Mürsel Sinan'ın şiirlerinde yemek unsurları üzerine bir inceleme. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(1), 15–24. <https://doi.org/10.58648/inciss.1269298>

Kırmızıkuşak, D., Aksoy, M. (2021). Geleneksel ailede yemek ve güç ilişkisi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 4(2), 183–198. <https://doi.org/10.33083/joghat.2021.67>

Koster, M., Prescott, J., Köster, E. (2004). Incidental learning and memory for three basic tastes in food. *Chemical Senses*, 29(5), 441–453. <https://doi.org/10.1093/chemse/bjh047>

Lupton, D. (1996). *Food, the body and the self*. Sage.

Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2. baskı). Sage.

- Mojet, J., Köster, E. P. (2005).** Sensory memory and food texture. *Food Quality and Preference*, 16(3), 251–266. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2004.04.017>
- Orwell, G. (2022).** 1984 (S. B. Yılmaz, Çev.). Kapra Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1949)
- Otay Demir, F. (2008).** Pazarlamanın nostaljik oyunu: Retro markalama. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (33), 29–41. <https://izlik.org/JA34YP52ZX>
- Özgüneş, R. E. (2020).** Geçmişe özlemi lezzetlerde yaşamak: Gastronostalji. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 60–75. <https://doi.org/10.37847/ttdad.757018>
- Özgüneş, R. E., Bozok, D. (2022).** Lezzetin nostaljisi: Yiyecek ve bellek ilişkisi üzerine. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(4), 3213–3228. <https://doi.org/10.21325/jotags.2022.1138>
- Proust, M. (2021).** *Kayıp zamanın izinde: Swann'ların tarafı* (D. Atamer, Çev.). Mirhan Kitap. (Orijinal eserin basım tarihi 1913).
- Reid, C. A., Green, J. D., Wildschut, T., Sedikides, C. (2015).** Scent-evoked nostalgia. *Memory*, 23(2), 157–166. <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.876048>
- Richardson, M. W. (2015).** *Savor the moment: The peculiar connection between taste and memory*. <https://www.brainfacts.org/thinking-sensing-and-behaving/learning-and-memory/2015/taste-and-memory adresinden> 31.10.2025 tarihinde alınmıştır.
- Rolls, E. T. (2015).** *Limbic systems for emotion and for memory, but no single limbic system*. *Cortex*, 62, 119–157. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2013.12.005>
- Shepherd, G. M. (2013).** *Neurogastronomy: How the brain creates flavor and why it matters*. Columbia University Press.
- Simon, S. A., de Araujo, I. E., Gutierrez, R., Nicolelis, M. A. (2006).** The neural mechanisms of gustation : A distributed processing code. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(11), 890–901. <https://doi.org/10.1038/nrn2006>
- Spence, C. (2012).** Auditory contributions to flavour perception and feeding behaviour. *Physiology & Behavior*, 107(4), 505–515. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.04.022>
- Spence, C. (2015).** Multisensory flavor perception. *Cell*, 161(1), 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.03.007>
- Spence, C., Shankar, M. U. (2010).** The influence of auditory cues on the perception of, and responses to, food and drink. *Journal of Sensory Studies*, 25, 406–430. <https://doi.org/10.1111/j.1745-459X.2009.00267.x>
- Stevenson, R. J. (2009).** *The psychology of flavour*. Oxford University Press.
- Sutton, D. E. (2001).** *Remembrance of repasts: An Anthropology of Food and Memory*. Berg.
- Stone, M. J., Migacz, S., Sthapit, E. (2022).** Connections between culinary tourism experiences and memory. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 46(4), 797–807. <https://doi.org/10.1177/1096348021994171>
- Verhagen, J. V., Engelen, L. (2006).** The neurocognitive bases of human multimodal food perception: Sensory integration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30(5), 613–650. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.11.003>
- Willander, J., Larsson, M. (2006).** Smell your way back to childhood: Autobiographical odor memory. *Psychonomic Bulletin & Review*, 13(2), 240–244. <https://doi.org/10.3758/BF03193837>
- Yeomans, M. R., Chambers, L., Blumenthal, H., Blake, A. (2008).** The role of expectancy in sensory and hedonic evaluation. *Food Quality and Preference*, 19(6), 565–573. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2008.02.009>

Zampini, M., Spence, C. (2005). The role of auditory cues in modulating the perceived crispness and staleness of potato chips. *Journal of Sensory Studies*, 19(5), 347–363.<https://doi.org/10.1111/j.1745-459x.2004.080403.x>