

Gastronomide Yenilebilir Çiçeklerin Kullanımı

Tuğçe SOYADLI^{1*} 

¹Yakın Doğu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm Araştırma Merkezi, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

ÖZ

Yenilebilir çiçekler, tarih boyunca hem estetik hem de işlevsel amaçlarla insan beslenmesinde değerlendirilen doğal ürünler arasında yer almaktadır. Günümüzde ise gastronomide sadece tabak süslemeleriyle sınırlı kalmayıp tat, aroma, renk ve besin değeri gibi çok yönlü özellikleri sayesinde şefler ve tüketiciler tarafından yeniden keşfedilmektedir. Bu çalışmada, yenilebilir çiçeklerin tarihçesi, duyu ve besleyici özellikleri, gastronomideki kullanım alanları ile sürdürülebilir mutfak uygulamalarına olan katkıları ele alınmıştır. Ayrıca begonya, hoda ve kadife çiçeği gibi bazı yaygın yenilebilir çiçek türlerinin karakteristik özellikleri literatür destekli olarak incelenmiştir. Yenilebilir çiçeklerin hem görsel çekicilik sağlaması hem de içerdiği biyoaktif bileşikler sayesinde sağlık yararları sunması, onları sürdürülebilir gastronomi yaklaşımı içerisinde değerli bir bileşen haline getirmektedir. Ancak çiçeklerin güvenli tüketimi için doğru tür seçimi ve tüketim öncesi yeterli bilgiye sahip olunması gerekliliği vurgulanmıştır. Bu bağlamda çalışma, gastronomide yenilebilir çiçeklerin potansiyelini hem estetik hem de sürdürülebilirlik boyutlarıyla değerlendiren bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir Çiçek, Gastronomi, Sürdürülebilirlik

Sorumlu Yazarın E-postası: tugce.soyadli@neu.edu.tr

Cite as: Soyadlı, T. (2025). Gastronomide Yenilebilir Çiçeklerin Kullanımı. *Journal of New Tourism Trends*, 6(1), 130-137. <https://doi.org/10.58768/jointt.1698638>

The Use of Edible Flowers in Gastronomy

ABSTRACT

Edible flowers are among the natural products that have found a place in human nutrition for both aesthetic and functional purposes throughout history. Today, it is not limited to plate decorations in gastronomy but is rediscovered by chefs and consumers thanks to its versatile properties such as taste, aroma, color and nutritional value. In this study, the history of edible flowers, their sensory and nutritional properties, their uses in gastronomy and their contributions to sustainable culinary practices are discussed. In addition, the characteristic features of some common edible flower species such as begonia, borage and marigold were examined with the support of the literature. The fact that edible flowers both provide visual appeal and offer health benefits thanks to the bioactive compounds they contain makes them a valuable component in the sustainable gastronomy approach. However, for the safe consumption of flowers, it is emphasized that it is necessary to choose the right species and have sufficient information before consumption. In this context, the study offers a holistic perspective that evaluates the potential of edible flowers in gastronomy with both aesthetic and sustainability dimensions.

Keywords: Edible Flower, Gastronomy, Sustainability

1 Giriş

Yenilebilir çiçekler, toksik olmayan ve insan tüketimine uygun çiçek türleri olup antik çağlardan günümüze kadar insan beslenmesinde estetik, aroma ve besin değeri açısından önemli roller üstlenmiştir. Antik Yunan ve Roma dönemlerinden Orta Çağ Avrupasına, Viktorya dönemi İngiltere'sinden Çin ve Japonya gibi Asya ülkelerine kadar pek çok medeniyet bu çiçekleri yemeklerinde kullanmıştır (Zheng, vd., 2019; Pires, vd., 2019). Geçmişte tıbbi faydaları ve mutfaktaki kullanımlarıyla bilinen bu çiçekler, günümüzde ise bilimsel araştırmalarla yeniden değerlendirilmekte ve besin değerleri, fitokimyasal içerikleri ve sağlık üzerindeki etkileri üzerine yoğunlaşmaktadır (Benvenuti vd., 2016; Mlcek vd., 2021).

Yenilebilir çiçeklerin sahip olduğu egzotik tatlar, hoş aromalar, canlı renkler ve benzersiz dokular, yalnızca estetik bir katkı sunmakla kalmayıp aynı zamanda fonksiyonel gıda bileşenleri olarak da mutfaklara entegre edilmelerine olanak tanımaktadır. Örneğin lavanta, tatlılara hoş bir aroma kazandırırken menekşe, salatalarda hem görsel hem de tat açısından zenginlik sağlamaktadır. Bu çiçeklerin içerdiği polifenoller, flavonoidler ve antioksidanlar, insan sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır aynı zamanda doğal katkı maddesi, renklendirici ve fonksiyonel gıda bileşeni olarak gıda endüstrisinin de ilgisini çekmektedir (Kowalska, vd., 2021). Günümüzde sağlıklı, doğal ve sürdürülebilir gıdalara olan talep artarken tüketiciler hem yenilikçi hem de sağlıklı ürünler arayışındadır. Bu bağlamda yenilebilir çiçekler, yemeklere sundukları görsel çekiciliğin yanı sıra tazelik, farklı tat ve aromalarla bu ihtiyaca doğrudan cevap vermektedir (Araújo, vd., 2019; Kumari, vd., 2021).

Bununla birlikte, yenilebilir çiçeklerin bazı bölgelerde hâlâ geleneksel ya da yerel düzeyde tüketildiği, bazı türlerinin ise bilimsel ya da ticari anlamda henüz yeterince keşfedilmediği görülmektedir (Pinakin, vd., 2020). Kültürel farklılıklar, tüketim alışkanlıkları ve güvenlik algısı gibi faktörler, bu ürünlerin yaygınlaşmasında önemli rol oynamaktadır. Ancak gastronomide estetik anlayışın evrim geçirmesi, sağlıklı yaşam biçimlerinin yaygınlaşması ve sürdürülebilir mutfak yaklaşımlarının benimsenmesi, yenilebilir çiçeklerin hem tüketici hem de sektör nezdinde yeniden popülerlik kazanmasına popülerlik kazanmasını sağlamıştır popülerlik kazanmasını sağlamıştır (Takahashi, vd., 2019; Falla, vd., 2020). Özellikle 2011 yılından itibaren uluslararası akademik çalışmalarda yenilebilir çiçeklere dair ciddi bir artış yaşanırken Türkiye'de bu alanda yapılan araştırmaların hâlen sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Yıldırım, 2022).

Bu makalenin amacı, tarihsel süreçten günümüze kadar uzanan yenilebilir çiçek kullanımını çok boyutlu olarak ele almak ve estetik, besin değeri, sağlık katkısı ve sürdürülebilirlik gibi açılardan inceleyerek gastronomide bu çiçeklerin artan rolünü ortaya koymaktır. Literatür incelemesi doğrultusunda hazırlanan bu çalışma ile hem mutfak sanatlarına hem de çevreci ve sağlıklı beslenme anlayışına katkı sağlayabilecek yeni yaklaşımlar tartışmaya açılacaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiş, ilgili literatür doküman incelemesi tekniğiyle incelenmiştir.

2 Kavramsal Çerçeve

2.1 Yenilebilir Çiçeklerin Gastronomik Özellikleri

Yenilebilir çiçekler, son yıllarda gastronomi dünyasında hem estetik hem de fonksiyonel katkılarıyla öne çıkan önemli bir bileşen haline gelmiştir. Renkleri, dokuları, aromatik yapıları ve lezzet profilleri sayesinde yemeklerin sunumunu zenginleştirmekte ve tüketici deneyimini olumlu yönde etkilemektedir (Morais, vd., 2020). Su teresi, lavanta, menekşe, gül ve begonya gibi farklı türler, çeşitli yemeklerde aroma verici, tat geliştirici ya da görsel süsleyici olarak kullanılmaktadır (Takahashi, vd., 2019). Çiçeklerin bu çok yönlü kullanımı, özellikle fine dining restoranlarda ve yaratıcı mutfak uygulamalarında yaygınlaşmış şefler, tabak sunumlarında bu doğal unsurlara sıkça yer vermeye başlamıştır (Yıldırım, 2022).

Yenilebilir çiçeklerin gastronomideki rolü yalnızca estetik değildir aynı zamanda zengin besin değerleriyle dikkat çekmektedir. C vitamini, flavonoidler, karotenoidler ve fenolik bileşikler gibi biyoaktif bileşenler içeren bu çiçekler, güçlü antioksidan özellikler göstererek bağışıklık sistemini destekleyici ve hastalık önleyici etkiler sağlayabilir (Benvenuti, vd., 2016; Kumari, vd., 2021; Falla, vd., 2020). Bu nedenle hem sağlıklı beslenme arayışı içinde olan bireyler hem de fonksiyonel gıdalara yönelen gıda endüstrisi için önemli bir potansiyel barındırmaktadır (Araújo, vd., 2019).

Gastronomide sıklıkla kullanılan bazı yenilebilir çiçek türleri dikkat çekici özelliklere sahiptir. Örneğin, Büyük Züfaotu (*Agastache foeniculum*), ABD ve Kanada'ya özgü olup aromatik yapısıyla çay, tatlı ve salatalarda tercih edilmektedir (Metin, 2021). Monarda (*Monarda didyma*) ise limon nanesi olarak bilinir ve yaprakları ezildiğinde limon kokusu yaydığı için özellikle çay karışımlarında kullanılmaktadır (Creasy, 1999). Yumrulu Begonya (*Begonia x tuberhybrida*) hafif limonumsu tadı ve gevrek dokusuyla salatalar ve sandviçlerde kullanılırken, Hodan (*Borago officinalis*) özellikle Akdeniz mutfağında çorba ve salatalara katılır; ayrıca tohumu yüksek gama-linolenik asit içeriği nedeniyle besin takviyesi olarak değerlendirilmektedir. Lâtin çiçeği (*Tropaeolum majus*), biberimsi tadıyla salatalarda tercih edilmekte (Garzon ve Wrolstad 2009); Kokulu Menekşe (*Viola odorata*) ise ferahlatıcı tadı ve mavi-sarı renk çeşitliliği ile tatlılardan içeceklerle kadar birçok alanda değerlendirilmektedir (Koike, vd., 2015). Lavanta (*Lavandula angustifolia*) ise hem taze hem de kurutulmuş olarak kullanılmaktadır ve jöle, dondurma, tart ve içeceklerde kendine özgü aromasıyla öne çıkmaktadır (Creasy, 1999).

Tüm bu özelliklerine rağmen literatürde yenilebilir çiçek türlerinin tam sayısı net olarak belirlenmemiştir. Bu nedenle tüketilmeden önce çiçeğin gerçekten yenilebilir olduğuna dair güvenilir kaynaklardan bilgi alınması gereklidir (Metin, 2021). Bazı çiçeklerin görünüş itibarıyla benzer türlerle karıştırılması sağlık açısından risk oluşturabileceğinden, gastronomide kullanımı planlanan çiçekler için ön bilgi edinmek ve botanik rehberlerden yararlanmak oldukça önemlidir. Ayrıca çiçeklerin hangi ortamlarda yetiştirildiği ve pestisit kullanımı gibi konular da gıda güvenliği açısından göz önünde bulundurulmalıdır (Pires, vd., 2019). Sonuç olarak, yenilebilir çiçekler yalnızca estetik değil, aynı zamanda aromatik, besleyici ve işlevsel özellikleriyle de gastronomi alanında çok yönlü kullanımlara olanak sağlamaktadır. Modern mutfak uygulamalarıyla birlikte yeniden yükselişe geçen bu bileşenler,

hem sağlıklı yaşamı destekleyen doğal içerikleri hem de sürdürülebilirlik bağlamındaki katkılarıyla dikkat çekmeye devam etmektedir.

2.2 Gastronomi Alanındaki Kullanımlar

Yenilebilir çiçekler, gastronomi dünyasında yalnızca estetik bir unsur olarak değil, aynı zamanda aroma, renk ve sağlık katkısı sunan fonksiyonel bileşenler olarak da değerlendirilmektedir. Bu çiçekler, özellikle son yıllarda yaratıcı tariflerin, yerel ürünlerin ve doğal beslenme eğilimlerinin öne çıktığı mutfaklarda çeşitli şekillerde kullanılmaktadır. Gastronomi alanında en çok öne çıkan yenilebilir çiçek türlerinden bazıları lavanta, gül ve farklı çiçeklerle zenginleştirilmiş çikolatalardır (Aslanca ve Sarıbaş, 2011).

Lavanta (*Lavandula spp.*), aromatik yapısı ve sakinleştirici etkisiyle öne çıkan bir çiçek türüdür. Lavanta çiçekleri, limonata, kek, tiramisü, kamembert peyniri ve lavanta şekeri gibi hem tatlı hem tuzlu tariflerde kullanılmaktadır aynı zamanda lavanta çayı formunda da tüketilmektedir (Aslanca & Sarıbaş, 2011). Şahin'in (2017) Muğla bölgesinde yetişen Karabaş lavantası üzerine yaptığı çalışmada, bu türün özellikle pilav tarifinde kullanımı araştırılmış ve başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca lavantanın sirke formunda değerlendirilmesi de mümkündür. Kurtoğulları ve Güneş'e (2021) göre lavanta, yasemin ve gül çiçekleri sirke ve gül suyu ile karıştırılarak 10 gün bekletildiğinde elde edilen lavanta sirkesi, fonksiyonel bir ürün olarak mutfaklarda yer bulmaktadır.

Gül (*Rosa spp.*) ise tarihsel ve kültürel açıdan zengin bir geçmişe sahiptir. Güneş ve Akcan'ın (2022) belirttiği üzere, gül Osmanlı mutfağında tatlılardan içeceklere kadar pek çok üründe kullanılmış ve yenilebilir çiçekler arasında önemli bir yere sahip olmuştur. Gül şerbeti, bu kullanımın klasik örneklerinden biridir. Ceyhan Sezgin ve Durmaz (2019), gül yapraklarının kaynar suyla bir gün bekletilmesiyle hazırlanan ve ardından şeker şurubu ile karıştırılarak servis edilen bu içeceğin, geleneksel Türk mutfağındaki yerini detaylı bir şekilde ortaya koymuştur.

Yenilebilir çiçeklerin gastronomik kullanımındaki bir diğer dikkat çekici örnek çikolata üretimidir. Metin'in (2021) çalışmasında, taze yenilebilir çiçeklerin çikolatalarda kullanımı, çiçek tüketimini artırmak adına yenilikçi bir yaklaşım olarak ele alınmıştır. Çalışmada, erik çiçeği, mor viola, Latin çiçeği ve mor menekşe gibi çiçekler; beyaz, sütlü ve bitter çikolatalarla eşleştirilerek farklı artisan çikolata reçeteleri geliştirilmiştir. Bu örnekler, yenilebilir çiçeklerin yalnızca süsleme unsuru olmaktan çıkarak ürün içeriğine entegre edilmesini sağlamaktadır.

Sonuç olarak, yenilebilir çiçekler gastronomide sadece görsel bir katkı sunmakla kalmayıp; aroma, tat, besin değeri ve kültürel bağlamda da önemli roller üstlenmektedir. Lavanta, gül ve çikolata ile kullanılan çiçek örnekleri, bu çeşitliliğin somut göstergeleri olarak öne çıkmaktadır.

2.3 Yenilebilir Çiçeklerin Sürdürülebilirlik Bağlamında Değerlendirilmesi

Günümüzde sürdürülebilirlik kavramı, gıda üretiminden tedarik zincirine, mutfak uygulamalarından tüketici tercihi kadar geniş bir yelpazede önemli bir odak haline gelmiştir. Yenilebilir çiçekler, bu bağlamda alternatif ve çevre dostu bir gıda bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Düşük su tüketimi, kısa yetiştirme süresi, çeşitli iklim koşullarına uyum sağlama kabiliyetleri ve kimyasal gübre ya da pestisit kullanımı gerektirmeyen türleri sayesinde, ekolojik açıdan sürdürülebilir üretim imkânı sunarlar (Pires, vd., 2019; Kumari, vd., 2021). Ayrıca çiçeklerin birçok türü küçük alanlarda veya dikey tarım sistemlerinde yetiştirilebildiğinden, şehir tarımı ve yerel üretim için de önemli bir potansiyel taşımaktadır (Grzeszczuk, vd., 2016).

Yenilebilir çiçeklerin sürdürülebilir gastronomiye katkısı yalnızca üretim süreciyle sınırlı değildir. Aynı zamanda atık azaltımına da doğrudan katkı sağlar. Örneğin, süs bitkisi olarak yetiştirilen birçok türün çiçekleri, estetik özellikleri nedeniyle sadece görsel amaçlı kullanılırken, bu çiçeklerin yenilebilir türlerinin gıda zincirine entegre edilmesiyle israfın önüne geçilebilmekte ve üretim verimliliği artırılabilmektedir (Morais, vd., 2020). Bu sayede tarımsal üretim süreçlerinde "yan ürün" olarak değerlendirilen çiçeklerin gastronomide değerlendirilmesi, döngüsel ekonomi anlayışı ile örtüşen bir uygulamadır (Araújo, vd., 2019).

Tüketici eğilimleri de sürdürülebilirlik açısından yenilebilir çiçeklerin önemini artırmaktadır. Doğal, katkısız ve sağlıklı beslenme arayışında olan bireyler için yenilebilir çiçekler hem besleyici hem de doğal bir seçenek sunar. Antioksidan içerikleri sayesinde fonksiyonel gıda kategorisinde değerlendirilen bu çiçekler, aynı zamanda yerel mutfaklarda yeni tariflerin geliştirilmesine ve doğal kaynakların etkin kullanımına olanak tanımaktadır (Benvenuti, vd., 2016). Örneğin lavanta ve menekşe gibi türler yalnızca aroma değil, aynı zamanda sağlık destekleyici özellikleri ile de tercih edilmektedir. Bu yönüyle yenilebilir çiçekler, çevresel sürdürülebilirlik kadar insan sağlığını da destekleyen bir gıda grubudur (Falla, vd., 2020).

Ayrıca yenilebilir çiçeklerin yerel ve geleneksel tarıma katkısı da göz ardı edilmemelidir. Çoğu yenilebilir çiçek türü, doğal ekosistemlerde veya küçük ölçekli tarım işletmelerinde yetiştirilebilmektedir. Bu durum hem biyoçeşitliliğin korunmasına hem de kırsal kalkınmanın desteklenmesine katkı sağlar (Grzeszczuk, vd., 2016). Özellikle agroekolojik yöntemlerle üretilen çiçekler, toprağın ve çevrenin korunmasına da katkıda bulunmaktadır. Sonuç olarak, yenilebilir çiçekler hem ekolojik sürdürülebilirlik hem de gıda sistemlerinin dönüşümünde önemli bir rol oynayabilecek yenilikçi ve doğal bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Üretimden tüketime kadar her aşamada çevresel etkilerin azaltılmasına, doğal kaynakların korunmasına ve israfın önlenmesine katkı sağlayan bu çiçekler, sürdürülebilir gastronomi vizyonunun önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu nedenle hem üreticiler hem de gastronomi profesyonelleri tarafından desteklenmesi ve yaygınlaştırılması gereken bir uygulama olarak öne çıkmaktadır.

3 Metodoloji

Bu çalışma, yenilebilir çiçeklerin gastronomideki kullanım alanlarını ve sürdürülebilirlikle olan ilişkisini literatür taramasına dayalı olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, herhangi bir nicel ya da nitel analiz yöntemi kullanılmaksızın, yalnızca mevcut literatürün sistematik biçimde derlenmesi ve değerlendirilmesi yoluyla yürütülmüştür. Bu bağlamda çalışma, ikincil verilere dayanan nitel bir araştırma olup, belgesel tarama (doküman incelemesi) yöntemi kapsamında değerlendirilmiştir.

Araştırma kapsamında, 2010 yılı sonrası yayımlanmış ulusal ve uluslararası akademik makaleler, kitap bölümleri, tezler ve kurum raporları incelenmiş; konuya ilişkin güncel, bilimsel ve güvenilir bilgiler derlenmiştir. Literatür taraması; Google Scholar, Scopus, Web of Science, ScienceDirect, TÜBİTAK ULAKBİM ve YÖK Ulusal Tez Merkezi gibi akademik veri tabanları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde, yenilebilir çiçek türlerinin gastronomik kullanımı, besin değerleri, çevresel etkileri, üretim yöntemleri, kültürel bağlamları ve sürdürülebilirlik potansiyelleri üzerine odaklanılmıştır. Ayrıca, estetik katkıları, tüketici eğilimleri, yaratıcı mutfak uygulamaları ve gıda atıklarının azaltılmasına katkıları da ele alınmıştır.

Bu çalışmanın önemi, yenilebilir çiçeklerin gastronomide yalnızca estetik bir unsur olmanın ötesine geçtiğini; fonksiyonel gıda, sürdürülebilir tarım ve yaratıcı mutfak uygulamaları açısından çok boyutlu değer taşıdığını ortaya koymasından kaynaklanmaktadır. Konuya ilişkin kapsamlı bir kaynak derlemesi

yapılarak, gastronomi ve sürdürülebilirlik ilişkisini destekleyen bilimsel bir zemin oluşturulmuştur. Böylece bu çalışma, alandaki mevcut bilgi birikimine katkı sağlamayı ve ileride yapılacak araştırmalara teorik bir temel sunmayı hedeflemektedir.

4 Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada elde edilen bulgular, yenilebilir çiçeklerin gastronomik değerleri, kullanım alanları ve sürdürülebilirlik bağlamındaki katkılarını çok boyutlu bir şekilde ortaya koymaktadır. Bulgular, üç ana temada öne çıkmaktadır: gastronomik özellikler, uygulama örnekleri ve sürdürülebilirlik potansiyeli. Çalışmada incelenen literatür ve örnekler doğrultusunda, yenilebilir çiçeklerin gastronomik açıdan sunduğu katkılarının yalnızca görsel estetikle sınırlı olmadığı görülmüştür. Bu çiçekler, sahip oldukları aroma, tat, doku ve renk çeşitliliği ile özellikle fine dining ve yaratıcı mutfaklarda işlevsel bir bileşen haline gelmiştir. Lavanta, menekşe, gül, begonya ve nasturtium gibi türlerin salata, tatlı, içecek ve çikolata gibi çeşitli yemeklerde kullanıldığı belirlenmiştir. Ayrıca bu çiçeklerin C vitamini, flavonoid, karotenoid ve fenolik bileşikler gibi antioksidan içeriği sayesinde bağışıklık sistemine katkıda bulunduğu ve fonksiyonel gıda olarak değerlendirilebildiği saptanmıştır. Bulgular, yenilebilir çiçeklerin yalnızca çağdaş mutfaklarda değil, aynı zamanda tarihsel süreçte de kültürel olarak önemli roller üstlendiğini ortaya koymaktadır. Osmanlı mutfagında yer alan gül şerbeti örneğinde olduğu gibi, bu çiçekler geleneksel tariflerin bir parçası olmuştur. Günümüzde ise lavanta limonatası, çiçekli çikolatalar ve fonksiyonel sirke gibi yenilikçi ürünlerle yeniden yorumlandıkları tespit edilmiştir. Çalışmalar, özellikle lavanta, yasemin ve gülün aromatik yapılarından faydalanılarak farklı ürün formlarında kullanıldığını; ayrıca bu uygulamaların hem sağlık hem de pazarlama açısından değer taşıdığını göstermektedir. Yenilebilir çiçeklerin sürdürülebilirlik bağlamındaki potansiyeli, çalışmanın önemli bulgularından bir diğerini oluşturmaktadır. Araştırmalarda, bu çiçeklerin kısa yetiştirme süresi, düşük su tüketimi, pestisit ihtiyacının azlığı ve küçük alanlarda yetiştirilebilme kabiliyeti gibi çevresel avantajlara sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca dikey tarım ve şehir tarımı gibi yeni nesil üretim modellerine uyum sağlayabilmeleri, bu ürünlerin gelecekte sürdürülebilir gıda sistemleri içinde daha fazla yer bulabileceğini göstermektedir. Bulgular, Türkiye’de yenilebilir çiçekler üzerine yapılan bilimsel çalışmaların hâlâ sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın yerel flora ve kültürel yemek çeşitliliği göz önüne alındığında, bu alanda yapılacak araştırmaların önemli fırsatlar sunduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca mutfak sanatları ve sağlıklı beslenme trendleri doğrultusunda bu çiçeklerin gastronomide daha yaygın kullanımı için potansiyel olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yenilebilir çiçekler, gastronomi alanında yalnızca estetik bir unsur olarak değil, aynı zamanda besin değeri, fonksiyonel özellikleri ve sürdürülebilirlik potansiyeliyle öne çıkan doğal bir kaynak olarak önem kazanmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan literatür taramaları, yenilebilir çiçeklerin tarihsel süreçte farklı kültürlerde hem gıda hem de tıbbi ve dekoratif amaçlarla kullanıldığını ortaya koyarken günümüzde özellikle sağlıklı beslenme eğilimleri, doğal gıda arayışları ve yaratıcı mutfak yaklaşımlarıyla yeniden ilgi odağı haline geldiğini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bulgular, yenilebilir çiçeklerin gastronomide kullanımının artan tüketici beklentileriyle örtüştüğünü ve bu çiçeklerin, katkısız, doğal ve sağlıklı gıdalara yönelen bireyler için güçlü bir alternatif sunduğunu ortaya koymaktadır. Sahip oldukları renkli görünüm, aromatik özellikler ve zengin fitokimyasal içerik sayesinde hem duyuşsal hem de işlevsel faydalar sunan bu çiçekler, yemek sunumlarında estetik çeşitlilik yaratırken aynı zamanda gastronomik deneyimi de derinleştirmektedir. Yüksek polifenol, flavonoid ve antioksidan içeriği nedeniyle birçok yenilebilir çiçek, fonksiyonel gıda kategorisinde değerlendirilmeye başlanmış ve potansiyel sağlık faydaları ile hem tüketicilerin hem de gıda ve sağlık endüstrisinin ilgisini çekmiştir. Ancak, bu olumlu yönlerin yanı sıra, yenilebilir çiçeklerin güvenli tüketimiyle ilgili bazı risklerin de bulunduğu göz ardı edilmemelidir. Özellikle türlerin doğru tanımlanması, pestisit kalıntılarının kontrolü, olası toksik etkileşimler ve alerjik reaksiyon riskleri, üretimden tüketime kadar olan süreçte dikkatle yönetilmesi

gereken hususlar arasında yer almaktadır. Sonuç olarak, yenilebilir çiçekler sadece estetik açıdan değil, sağlık, sürdürülebilirlik ve yenilikçilik boyutlarıyla da gastronomide stratejik bir rol üstlenmektedir. Bu doğal kaynakların potansiyelinin tam anlamıyla değerlendirilmesi hem tüketici sağlığı hem de çevresel sürdürülebilirlik açısından önemli katkılar sağlayacaktır.

Bu çerçevede, yenilebilir çiçeklerin gastronomide daha yaygın, bilinçli ve sistematik bir şekilde kullanılabilmesi için çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Öncelikle, bu çiçeklerin güvenli tüketimi ve işlevsel özelliklerinin anlaşılabilmesi için fitokimyasal analizler, toksikolojik değerlendirmeler ve tüketici algısına yönelik bilimsel araştırmaların artırılması büyük önem taşımaktadır. Gastronomi profesyonelleri, üreticiler ve tüketiciler için düzenlenecek eğitim programları sayesinde doğru tür seçimi, hijyenik üretim koşulları ve uygun kullanım teknikleri konusunda bilgi düzeyi artırılabilir. Bunun yanında, yenilebilir çiçeklerin yerel ve geleneksel mutfaklarla entegre edilmesi, gastronomik çeşitliliğin korunmasına ve sürdürülebilir gıda sistemlerinin desteklenmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, bu ürünlerin güvenli şekilde üretilmesi için kontrollü tarım uygulamalarının yaygınlaştırılması ve yenilebilir çiçeklere özgü sertifikasyon sistemlerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda yapılacak çok boyutlu çalışmalar, hem mutfak sanatlarına yenilikçi bir yaklaşım kazandıracak hem de çevre dostu ve sağlıklı beslenme anlayışına katkıda bulunacaktır.

5 Beyanname

5.1 Rakip Çıkarlar

Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

5.2 Yazarların Katkısı

Tuğçe SOYADLI: Tüm makale yazım, düzenleme vb. tüm katkılar sorumlu yazar tarafından yapılmıştır.

Kaynakça

- Araújo, M. D. M., Lima, F. E., & Ferreira, S. S. (2019). Edible flowers as functional food: New perspectives for the gastronomic industry. *Food Research International*, 122, 118-128.
- Araújo, S., Matos, C., Correia, E. & Antunes, M.C. (2019). Evaluation of phytochemicals content, antioxidant activity and mineral composition of selected edible flowers. *Quality Assurance and Safety of Crops & Foods*, 11(5), 471-478.
- Aslançan, H., & Sarıbaş, R. (2011). Lavanta Yetiştiriciliği. <https://arastirma.tarimorman.gov.tr/marem/Belgeler/Yeti%C5%9Ftiricilik%20Bilgileri/Lavanta%20Yeti%C5%9Ftiricili%C4%9Fi.pdf> Erişim tarihi: 09.05.2025
- Benvenuti, S., Bortolotti, E. & Maggini, R. (2016). Antioxidant power, anthocyan in content and organoleptic performance of edible flowers. *Scientia Horticulturae*, 199, 170-177.
- Ceyhun Sezgin, M., & Durmaz, B. (2019). Osmanlı Mutfağında Gül Şerbeti ve Hazırlanışı. *Gastronomi ve Mutfak Sanatları Dergisi*, 7(2), 112-125.
- Creasy, R., (1999). The edible flower garden. (1), USA: Peri Plus Editions (Hk) Ltd.
- Falla, N. M., Contu, S., Demasi, S., Caser, M. & Scariot, V. (2020). Environmental impact of edible flower production: A case study. *Agronomy* 10(4), 579.
- Garzón, G. A., & Wroldstad, R. E. (2009). Major anthocyanins and antioxidant activity of Nasturtium flowers (*Tropaeolum majus*). *Food Chemistry*, 114(1), 44-49.
- Grzeszczuk, M., Piesza, M., & Król, J. (2016). Sustainability of edible flowers in culinary practices and as a health-promoting food. *Sustainability*, 8(10), 1013. <https://doi.org/10.3390/su8101013>
- Güneş, Ş. N., & Akcan, T. (2022). Yenilebilir Çiçek Olarak Gülün Önemi ve Osmanlı Mutfak Kültüründeki Yeri. *Aydın Gastronomy*, 6(2), 325-334.

- Koike, A., Barreira, J., Baroos, L., Santos-Buelga, C., Villavicencio, A., Ferreira, I. (2015). Edible flowers of viola tricolor l. as a new functional food: antioxidant activity, individual phenolics and effects of gamma and electron-beam irradiation, *Food Chemistry*, 179, 6-14.
- Kowalska, H., Czajkowska, K., Cichowska, J., & Lenart, A. (2021). Edible flowers—a new trend in gastronomy. *Foods*, 10(9), 2053. <https://doi.org/10.3390/foods10092053>
- Kumari, M., Das, S., & Gupta, P. (2021). Nutritional and therapeutic potential of edible flowers. *Plant Foods for Human Nutrition*, 76(4), 289-296.
- Kumari, P., Ujala & Bhargava, B. (2021). Phytochemicals from edible flowers: Opening a new arena for healthy lifestyle. *Journal of Functional Foods*, 78, 104375.
- Kurtoğulları, B., & Güneş, E. (2021). Gastronomi alanında kullanılan lavantalı tarifler. In A. Kaya, M. Yılmaz, & S. Yetimoğlu (Eds.), *Gastronomide alternatif yaklaşımlar* (pp. 166–172). *Necmettin Erbakan Üniversitesi Yayınları*.
- Metin, E. (2021). Gastronomi alanında lavanta kullanımı (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi.
- Mlcek, J., Rop, O., Balla, S., & Saha, P. (2021). Fresh edible flowers: A source of bioactive compounds. *Plants*, 10(4), 731. <https://doi.org/10.3390/plants10040731>
- Morais, A. C., Silva, F. L., & Ribeiro, T. P. (2020). Edible flowers as a source of bioactive compounds and their application in the food industry. *International Journal of Food Science & Technology*, 55(3), 1075-1083.
- Morais, J. S., Sant'Ana, A. S., Dantas, A. M., Silva, B. S., Lima, M. S., Borges, G. C & Magnani, M. (2020). Antioxidant activity and bioaccessibility of phenolic compounds in white, red, blue, purple, yellow and orange edible flowers through a simulated intestinal barrier. *Food Research International*, 131, 109046.
- Pinakin, D. J., Kumar, V., Suri, S., Sharma, R. & Kaushal, M. (2020). Nutraceutical potential of tree flowers: a comprehensive review on biochemical profile, health benefits, and utilization. *Food Research International*, 127, 108724.
- Pires, T. C. S. P., Barros, L., Santos-Buelga, C. & Ferreira, I. C. F. R. (2019). Edible flowers: Emerging components in the diet. *Trends in Food Science & Technology*, 93, 244-258.
- Şahin, Ö. (2017). Muğla Karabaşının (Lavandula Stoechas L.) Yiyecek ve İçecek Olarak Değerlendirilmesine Yönelik Bir Öneri, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2): 37– 49. <https://doi.org/10.21325/jotags.2017.110>
- Takahashi, J. A., Rezende, F. A. G. G., Fidelis, M. A., Domingute, L. C. B. & Sande, D. (2019). Edible flowers: Bioactive profile and its potential to be used in food development. *Food Research International*, 129, 108868.
- Yıldırım, O. (2022). Mutfak şeflerinin bakış açısından yenilebilir çiçekler ve konaklama işletmelerinde kullanılma durumu. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 345-368.
- Zheng, J., Meenu, M. & Xu, B. (2019). A systematic investigation on free phenolic acids and flavonoids profiles of commonly consumed edible flowers in China. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, 172, 268-277.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)