

# NÖROGASTRONOMİ



**MINDFUL EATING  
İLE  
SAĞLIKLI BESLENMEYE YÖNELİYORUZ**

[www.harmonygastronomy.com](http://www.harmonygastronomy.com)

# Nörogastromomi Deneyimlerinizi Zirveye Taşıyın!

## Bilim, Duyular ve Lezzetin Buluştuğu Nokta

MÜŞTERİ DENEYİMİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN:  
GÖRSEL SUNUM, KOKU VE DOKUYU DİKKATLİCE TASARLAYIN.

BEYİNİ YANILTARAK ALGIYI GÜÇLENDİRİN, FİYAT VE İÇERİK  
ALGISIYLA LEZZET DENEYİMİNİ ARTIRIN.

ÇOKLU DUYUSAL (MULTİSENSORY) DENEYİMLER SUNARAK  
MÜZİK, IŞIKLANDIRMA VE ORTAM KOKUSUNU OPTİMİZE EDİN.

PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİ KULLANARAK PLASEBO ETKİSİ  
YARATIN VE NOSTALJİK TATLARLA DUYGUSAL BAĞ KURUN.

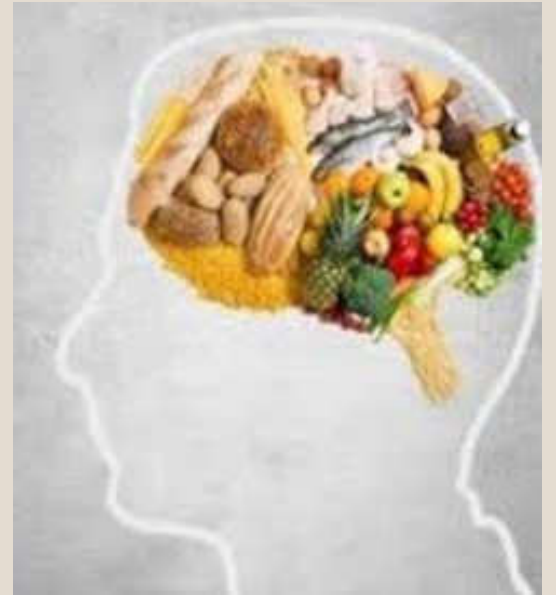


# NÖROGASTRONOMİ NEDİR?

NÖROGASTRONOMİ NEDİR?

TANIM: NÖROGASTRONOMİ, TAT VE KOKU  
ALGISININ BEYNİMİZDE NASIL İŞLENDİĞİNİ  
İNCELEYEN DİSİPLİNLER ARASI BİR BİLİM DALIDIR

AÇIKLAMA: YEMEK YEME DENEYİMİNİN SADECE  
DAMAK TADIYLA SINIRLI OLMADIĞINI,  
DUYULARIN, ALGININ VE HATTA ANILARIN BU  
DENEYİMİ NASIL ETKİLEDİĞİNİ ANLATIR.



[www.harmonygastronomy.com](http://www.harmonygastronomy.com)

# WORKSHOP & EĞİTİM İÇERİKLERİ

1.DUYULARIN GÜCÜ

2..RENK PSİKOLOJİSİ VE TABAĐIN GÜCÜ

3.SES VE TAT ALGISI

4..SAĐLIKLIL BESLENMENİN TEMELLERİ

5.SAĐLIKLIL PİŞİRME

6. DUYGUSAL BESLENME

7. GLUTENSİZ MUTFAK

8.BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİRME

9.YÜKSEK ANTİOKSİDAN



# WORKSHOP 1 - DUYULARIN GÜCÜ

**HEDEF: YEME DENEYİMİNİ YÖNLENDİREN BEŞ DUYU VE BEYNİN İŞLEYİŞİ ÜZERİNE İNTERAKTİF BİR EĞİTİM**

## İÇERİK:

**TAT ALGISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

**KÖR TADIM TESTİ UYGULAMASI (GÖZLER KAPALI İKEN FARKLI TATLARIN ALGILANMASI)**

**KOKU HAFIZASININ TAT ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**PRATİK ÖRNEK: ÇİKOLATA YEDİKTEN SONRA FARKLI BİR KOKUYLA NASIL ALGI DEĞİŞİR?**



# WORKSHOP 2 - TABAKTA RENK ALGISI

## Renklerin İştah Üzerindeki Etkisi

**Kırmızı** ve **sarı**nın iştahı artıran etkisi

Mavi ve **siyah** renklerin iştah kesici etkileri

**Deney: Farklı renk tabaklarda aynı yemeğin farklı algılanması**



# WORKSHOP 3

## SES & TAT ALGISI



**Hedef: Tadım sırasında fon müziğinin ve ses frekanslarının lezzet algısının etkisini ölçmek.**

### **İçerik:**

**Müzik türüne göre tatlı ve ekşi algısının değişimi**

**Workshoplarda sesin kişinin psikolojisini nasıl etkilediği**

**Pratik örnek: Farklı müziklerle çikolata tadımı**



# WORKSHOP 4

## SAĞLIKLI BESLENMENİN TEMELLERİ VE MUTEFAK PRENSİPLERİ



**ÖRNEK WORKSHOP REÇETELERİ:**

**YEŞİL SMOOTHİE  
KİNOA SALATASI**



**SOMONLU KABAK SPAGETTİ**

**NOHUT VE TATLI PATATES KÖFTESİ**

**YOĞURT BAZLI TAHILLI BOWL**



**PROTEİN KÖFTESİ (NOHUT VE HİNDİ)**

**FIRINLANMIŞ YULAFLI SEBZE MUFFİNLERİ**

**FIRINLANMIŞ BAL KABAKLI KÖRİ ÇORBASI**

# WORKSHOP 5 MUTFAKTA SAĞLIKLI PİŞİRME YÖNTEMLERİ

## SAĞLIKLI PİŞİRME YÖNTEMLERİ BESİN DEĞERLERİNİN KORUNMASI SAĞLIKLI KALORİ ALIMI

### ÖRNEK WORKSHOP REÇETELERİ:

#### LİMONLU FIRIN ARMUT

#### BUHARDA SEBZE VE BAHARATLI KİNOA

#### FIRINLANMIŞ TAHILLI SEBZE KÖFTESİ

#### IZGARA TAVUKLU KEPEKLİ BULGUR SALATASI

#### ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE VE TAM BUĞDAY KRAKERİ

#### ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR KALBİ VE KARIŞIK YEŞİLLİK SALATASI

#### ZENCEFİLLİ BUHARDA SOMON VE SEBZELER

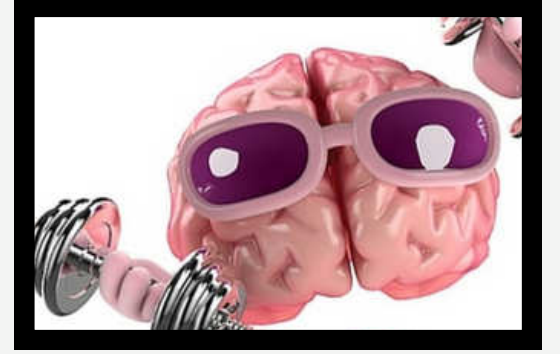


# WORKSHOP 6

## DUYGUSAL BESLENME WORKSHOP

### MİNDFUL BESLENME İLE DEPRESYON VE ANKSİYETE İLE SAVAŞAN BESİNLER ATÖLYESİ

ÖRNEK WORKSHOP REÇETELERİ:



FESLEĞENLİ YOĞURTLU AVOKADO SALATASI

FINDIKLI VE MUZLU KEK

YULAFI VE MUZLU ÇİKOLATALI PARFE

LİMONLU HAVUÇ VE ZENCEFİLLİ FIRINANMIŞ TATLI PATATES SALATASI

LİMONLU FIRINLANMIŞ KUŞKONMAZ VE KİNOA SALATASI

NOHUT VE AVOKADOLU ZEYTİNYAĞLI KUMPIR

NAR VE YABAN MERSİNİ DETOX SMOOTHİE

BİTTER ÇİKOLATALI AVOKADO VE MUZ SMOOTHİE

[www.harmonygastronomy.com](http://www.harmonygastronomy.com)

# WORKSHOP 7

## GLUTENSİZ MUTFAK ATÖLYESİ

GLUTEN NEDİR ?



GLUTEN İÇEREN VE İÇERMEYEN  
BESİNLER

GLUTENİN GİZLİ KAYNAKLARI

REÇETE ÖRNEKLERİ

GLUTENSİZ VE DÜŞÜK KALORİLİ KAKAOLU KEK

GLUTENSİZ VE DÜŞÜK KALORİLİ GLUTENSİZ EKMEK

GLUTENSİZ VE ŞEKERSİZ MEYVELİ TATLI BARLAR

GLUTENSİZ VE DÜŞÜK KALORİLİ ÇİLEKLİ TART

GLUTENSİZ HAVUÇLU VE TARÇINLI MUFFİN

GLUTENSİZ VE DÜŞÜK KALORİLİ ÇİLEKLİ CHEESECAKE



## WORKSHOP 8

# BESİNLERLE BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRME

## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN ÖNEMLİ BESİN GRUPLARI

## BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN SAĞLIKLI TARİFLER

### ÖRNEK REÇETELER

AVOKADOLU SOMONLU SALATA

BROKOLİ VE KIRMIZI BİBERLİ KİNOA PİLAVI

FIRINLANMIŞ TATLI PATATES VE NOHUT SALATASI

KEFİRLİ VE LİMONLU SMOOTHİE

KIRMIZI BİBERLİ VE ZEYTİNYAĞLI KİNOA SALATASI

YABAN MERSİNLİ VE AVOKADOLU SMOOTHİE

SARIMSAKLI VE ZEYTİNYAĞLI KARABUĞDAY SALATASI



## WORKSHOP 7

# YÜKSEK ANTİOKSİDANA SAHİP YEMEKLER VE MOOD BOARD (DUYGU PANOSU)



**YEMEKLERDE ANTİOKSİDAN, SEROTONİN ARTIRICI,  
SAKİNLEŞTİRİCİ VE ENERJİ VERİCİ ETKİLERİNİ ANLATAN  
BİR SUNUM İLE RUH HALİNİ ETKİLEYEN  
YEMEK TASARIM ATÖLYESİ**

**HER KATILIMCI BİR MOOD BOARD (DUYGU PANOSU) HAZIRLAR.  
HAZIRLANAN TABAKLAR, YEMEKLERİN PSİKOLOJİK  
ETKİLERİYLE İLİŞKİLENDİRİLİR.**

