



GIDA PLUS

GIDA VE BESLENME BULUŞMALARI - 7

ETKİNLİK RAPORU

Gıda, İçecek ve Tarım Politikaları Araştırmaları Derneği (GIFT) ve Beslenme Enstitüsü'nün birlikte düzenlediği "Gıda Plus: Gıda ve Beslenme Buluşmaları" serisinin yedincisi 17 Şubat 2026 tarihinde Ankara'da gerçekleşti. Bu etkinlikte "Badem Günü" kapsamında bir araya geldik!

Türkiye Beslenme Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 sonuçlarına göre, Sert kabuklu yemişleri (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %7.9, her gün tüketenlerin sıklığı %16.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %9.0'dır. 2010 yılında yapılan TBSA sonuçlarına göre, günlük 7.5 gram iken TBSA 2017'de 10.8 gramdır. Günde 30 gram tüketimi önerilen kuruyemişlerin tüketiminin artışına dikkat çekmek; kuruyemişlerde katma değerli ürün oluşumuna destek vermek amacıyla bir araya geldik.

GIFT 2016 yılından beri sektörde gıda, tarım ve beslenme konularına yönelik politikalar üretmek amacıyla çeşitli organizasyonlar üstlenirken, bünyesinde kurduğu Beslenme Enstitüsü ile gıda ve beslenme okuryazarlığı, bilgi doğrulama ve malnütrisyon konularına odaklanmaktadır.

46

Katılımcı

3

Sunum



17 Şubat



Ankara

Kimleri Ağırladık?

Bu etkinliğimizde bizlere destek olup, bilgi ve birikimlerini paylaşan;

Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı,

Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü,

Tarım ve Orman Bakanlığı Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı,

Tarım ve Orman Bakanlığı Gençlik Konseyi'ne,

Ticaret Bakanlığı Tüketicinin Korunması ve Piyasa Gözetimi Genel Müdürlüğü,

Tüm Kuruyemiş Sanayicileri ve İş Adamları Derneği (TÜKSİAD) Yönetimine,

Kaliforniya Badem Birliği'ne Zelome'ye,

TÜBİTAK, Türkiye Diyetisyenler Derneği, Türkiye Makarna Sanayicileri Derneği (TMSD),

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ile Gıda Mühendisliği Bölümüne, Ankara Üniversitesi Gıda Mühendisliği bölümüne ve sahada çalışan beslenme uzmanlarına;

Kıymetli sektör temsilcilerine teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Neler Konuştuk?

Programımıza öncelikli olarak **Tüm Kuruyemiş Sanayicileri ve İş Adamları Derneği (TÜKSİAD) Yönetim Kurulu Başkanı Murat Yıldırım**'ın "Kuruyemiş Sektöründe Katma Değer Stratejileri: Ham Üründen Markalı Değere Geçiş" sunumuyla başladı. Yıldırım sektörde katma değer nasıl ve neden oluşturulması gerektiğini, katma değer oluşturulurken "değer oluşturma", Ar-Ge sürecinin, paketleme ve pazarlama'dan oluşan 4 başlığın önemini açıkladı. Önemli olanın kuruyemiş değil "değer" satmak olduğunu açıklayan Yıldırım, Türkiye ve globalden verdiği iyi uygulama örnekleri ile katılımcılara bilgi ve deneyimlerini aktardı.



Günün ikinci konuşmacısı, **Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı Uzmanı Dyt. Serkan Kasapoğlu**'nun "Kuruyemiş ve Sağlık: Türkiye Beslenme Rehberi Önerileri" başlıklı sunumuydu. Sunumda, kuruyemişlerin (badem, fındık, ceviz, Antep fıstığı, yer fıstığı vb.) sağlıklı beslenmede önemli bir yere sahip olduğu, bitkisel protein, doymamış yağ asitleri, posa ve çeşitli vitamin-mineraller açısından zengin içerikleri nedeniyle düzenli tüketiminin sağlık göstergeleriyle olumlu ilişkilendirildiği belirtildi. Bu kapsamda, kuruyemiş tüketiminin kardiyovasküler riskin azalması, LDL kolesterolün düşmesi, inflamasyonun azalması ve tip 2 diyabet ile mortalite riskinde azalma gibi bulgularla birlikte anıldığı aktarıldı. Yetişkinler için önerinin, günde yaklaşık 30 gram (1 avuç) kuruyemişin haftada en az 4-5 gün tüketilmesi olduğu ifade edilirken, bu yaklaşımın yüksek tuz tüketimi ve rafine karbonhidrat ağırlıklı atıştırmalık alışkanlıklarına karşı daha sağlıklı alternatifler sunabileceği vurgulandı.



Türkiye'de tüketim düzeylerine ilişkin bölümde ise kuruyemiş tüketiminin önerilen seviyelerin altında kaldığı ve özellikle çocuk-ergen gruplarında düzensiz tüketim görüldüğü dile getirildi. 2017 verilerine atıfla sert kabuklu yemişleri hiç tüketmeyenlerin oranının %7,9, her gün tüketenlerin %16,7, haftada 4-5 kez tüketenlerin ise %9,0 olduğu paylaşıldı; 2010'dan 2017'ye artış olmasına rağmen günlük toplam miktarın hâlâ düşük seyrettiği kaydedildi. Tuzlu/kavrulmuş ürünlerin yaygın tercih edildiği, tuzlu kuruyemişlerde 30 gram porsiyonda 150-300 mg sodyum bulunabildiği ve bu nedenle "tuzsuz/doğal form" tercihlerinin önem taşıdığı belirtildi. Sunumda ayrıca, okul kantinlerinde tuzsuz kuruyemişlerin sağlıklı paketli atıştırmalıklara alternatif olarak konumlandırılması ve ulusal iletişim kampanyaları ile tuz azaltımına yönelik sektör iş birlikleri gibi politika adımlarının değerlendirilebileceği ifade edildi.

Ara sonrasında, kuruyemiş sektörünün iyi uygulama modellemesi olan Kaliforniya Badem Birliği'ni dinledik. Türkiye'de artık faaliyet gösterecek **Kaliforniya Badem Birliği'ne dair tanıtımı, Türkiye Temsilcisi İrem Yakışıklı** üstlendi. Kaliforniya Badem Birliği'ni daha yakından tanıdığımız sunumda, Türkiye ve Dünya'daki badem ihracatı, tüketimi ve araştırma ile inovasyona olan gücüyle badem bazlı katma değerli ürün piyasası aktarıldı. Kurumsal ölçek-



te ise Kaliforniya'da 7.600'den fazla aile çiftliğiyle çalışıldığı ve dünya badem arzının yaklaşık %80'inin Kaliforniya'dan karşılandığı ifade edildi. Badem bahçelerinin en büyük dostları olan arıların sağlığı ve refahı için, aile çiftliklerinin %86'sının "arı dostu sertifikalı" olduğuna dikkat çekildi. Bademde atık oranının %1'in altında kaldığı, badem ağaçlarının 30 milyon ton karbon depoladığı ve 1,9 kg CO₂eq karbon ayak izi değerinin diğer bazı ürünlere kıyasla düşük olduğunun altı çizildi.

Sunumda ayrıca bademin tüketici trendleriyle uyumu da değerlendirildi; bitkisel bazlı ürünler ve süt alternatiflerinde artan talep, glutensiz/laktozsuz "alerjen dostu" formülasyonlarda bademli ürün çeşitliliğinin (badem unu, badem sütü/içecekleri, badem ezmesi, badem yağı vb.) genişlediği aktarıldı. Beslenme verileri kapsamında "1 avuç

badem'in (28 gram/23 adet) 6 g protein, 7,3 mg E vitamini, 76 mg magnezyum, 4 g lif ve 9 g tekli doymamış yağ asidi sağladığı; tekli doymamış yağ asitlerinin LDL kolesterolün düşürülmesiyle ilişkilendirildiği ifade edildi. Bilimsel arka planda 30+ yıllık araştırma geçmişi ve 200+ hakemli yayın bulunduğu, 2003'te "kalp sağlığı beyanı"na atıf yapıldığı ve EAT-Lancet Commission'ın 2025 çalışmalarıyla bağlantı kurularak daha geniş bir "bilimsel ve sürdürülebilir gıda sistemi" vizyonuna katkı hedeflendiği kaydedildi; bundan sonraki adımlar arasında bademe ilişkin bilimsel veri derleme, bademe özgü tarif Ar-Ge'si ve badem içeren katma değerli ürünlerin raf görünürlüğünü artırmaya dönük çalışmalar sıralandı.

Günün son konuşmasında, sektörde bir diğer iyi uygulama örneği olan Zelome markasını dinledik. Zelome'nin, Luk Botanik'in uzun yıllardır sürdürdüğü süperkritik CO₂ ekstraksiyon teknolojisine dayanan Ar-Ge ve üretim altyapısını, tüketiciye yönelik fonksiyonel gıda ürünlerine taşıma hedefiyle kurulduğu aktarıldı. Markanın çıkış noktasının;

bitkisel ham maddeleri, özellikle badem ve kabak çekirdeği gibi sert kabuklu yemişleri, tek içerikli ve temiz proseslerle işleyerek günlük beslenmeye kolayca entegre edilebilen ürünlere dönüştürmek olduğu vurgulandı. Zelome'nin ürün portföyünün bitkisel proteinler, fonksiyonel yağlar ve bitkisel ekstraktlardan oluştuğu; bu yaklaşımın, bitkisel protein kategorisinde yaygın olarak karşılaşılan "aşırı işlenmişlik" ve "etiket karmaşası" sorunlarına karşı, şeffaflık, besin yoğunluğu ve tat performansını birlikte ele alan alternatif bir model sunduğu ifade edildi. Sunumda ayrıca protein ihtiyacının yalnızca sporcularla sınırlı olmadığı; özellikle günlük yaşamda öğün dengeleme, tokluk süresi ve beslenme kalitesinin artırılması açısından bitkisel proteinlerin giderek daha geniş bir tüketici kitlesi için önem kazandığına dikkat çekildi.

Sunumun devamında süperkritik CO₂ teknolojisinin, çözücü kalıntısı bırakmadan seçici ve kontrollü ekstraksiyona olanak sağladığı; bu sayede protein ve lif yoğunluğu artmış, beslenme açısından daha zengin içeriklerin elde edilebildiği belirtildi. Zelome örneği üzerinden, gıda işlemenin "kaçınılması gereken" bir unsur değil; doğru teknoloji, şeffaf üretim yaklaşımı ve mevzuata uyum çerçevesinde ele alındığında hem besin kalitesini hem de tüketici güvenini artıran bir araç olduğu vurgulandı. Ayrıca, 2050'ye doğru artan protein ihtiyacı ve bitkisel kaynaklara yönelimin, kuruyemiş sektöründe katma değerli ürün geliştirme, fonksiyonel içerik üretimi ve yenilikçi iş modelleri açısından önemli fırsatlar sunduğu; bu tür inovasyonların Türkiye için yalnızca ticari değil, aynı zamanda gıda-beslenme okuryazarlığının güçlendirilmesi ve teknoloji temelli üretim kapasitesinin artırılması bakımından da stratejik bir potansiyel taşıdığı ifade edildi.



Etkinlik Çıktıları

3 Politika Önerisi

Gıda ve Beslenme Buluşmaları toplantısının sonunda katılımcıların katkılarıyla Türkiye'de kuruyemiş sektöründe katma değerli üretimini nasıl artabileceğine yönelik 3 politika önerisi belirledik:

1. Kamu, sektör, akademi ve ilgili sivil toplum kuruluşları ile gıda-beslenme okuryazarlığını artırmaya yönelik iletişim çalışmaları düzenlemek
2. Kuruyemiş sektörü özelinde, yenilikçi ürün üreten şirketler için yeni finansman modellerinin oluşturulması
3. Kuruyemiş işleme tesislerinin kalite standartlarının sağlanması ve iyileştirilmesi

