



Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi

2023, 6(12): 1665-1676.

DOI: [10.26677/TR1010.2023.1338](https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1338)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



KAVRAMSAL MAKALE

Fonksiyonel Bir Gıda: Avokado (*Persea Americana Mill.*)

Öğr. Gör. Duygu KIRMIZIKUŞAK, Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi, Mühendislik, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, Kahramanmaraş, e-posta: duygu.kirmizikusak@istiklal.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7686-1160>

Öz

Bu çalışmada fonksiyonel bir gıda olan avokadonun sağlık ilişkisi ve farklı kültürlerdeki avokado tüketim alışkanlıkları açıklanmaya çalışılmıştır. Özellikle ulusal alan yazında avokadoya yönelik akademik bilgilerin azlığı dikkat çekmektedir. Bu bağlamda oluşturulan araştırma metni, nitel araştırma yöntemlerinden derleme tekniği kullanılarak yazılmıştır. Avokado meyvesi yağ asitleri, vitaminler, mineraller ve antioksidanlarca zengindir. Meyve doğrudan insan tüketimi için üretilmekte ve satılmaktadır. Avokado ticareti son zamanlarda önemli düzeyde gelişmiştir. Dünyada avokado tüketim alışkanlıkları farklılık göstermektedir. Ancak avokadolar genellikle çiğ tüketilmektedir. Meyve vegan ve vejetaryenler için kırmızı etin alternatifi olarak kullanılabilir. Geleneksel Türk mutfağında avokado yer almamaktadır ancak son dönemlerde Akdeniz havzasında üretimi ve tüketimi artmaya başlamıştır. Bu bağlamda Türkiye’de avokado üretiminin ve tüketiminin artacağı ön görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Gıda, Yemek Alışkanlıkları, Avokado, Avokado Yağı.

Makale Gönderme Tarihi: 21.06.2023

Makale Kabul Tarihi: 02.12.2023

Önerilen Atıf:

Kırmızıkuşak, D. (2023). Fonksiyonel Bir Gıda: Avokado (*Persea Americana Mill.*), *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(12): 1665-1676.



**Journal of Social, Humanities and
Administrative Sciences**

2023, 6(12): 1665-1676. DOI:[10.26677/TR1010.2023.1338](https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1338)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



CONCEPTUAL PAPER

A Functional Food: Avocado (*Persea Americana Mill.*)

Lecturer Duygu KIRMIZIKUŞAK, Kahramanmaraş İstiklal University, Faculty of Engineering, Architecture and Design, Kahramanmaraş, e-mail: duygu.kirmizikusak@istiklal.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7686-1160>

Abstract

In this study, the health relationship of avocado, which is a functional food, and avocado consumption habits in different cultures were tried to be explained. Especially in the national literature, the scarcity of academic information about avocados draws attention. The research text created in this context was written using the compilation technique, one of the qualitative research methods. Avocado fruit is rich in fatty acids, vitamins, minerals and antioxidants. The fruit is produced and sold directly for human consumption. The avocado trade has developed significantly in recent times. Avocado consumption habits differ in the world. However, avocados are generally consumed raw. The fruit can be used as an alternative to red meat for vegans and vegetarians. Avocado is not included in traditional Turkish cuisine, but its production and consumption has started to increase in the Mediterranean basin recently. In this context, it is predicted that avocado production and consumption will increase in Turkey.

Keywords: Functional food, Food Habits, Avocado, Avocado Oil.

Received: 21.05.2023

Accepted: 02.12.2023

Suggested Citation:

Kırmızıkuşak, D. (2023). A Functional Food: Avocado (*Persea Americana Mill.*), *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(12): 1665-1676.

GİRİŞ

Kanserin, dünyadaki önde gelen ölüm nedenlerinden birisi olduğu bilinmektedir. Yüksek yayılımı ve öldürücülüğü ile etkili tedavisinin olmaması çok çalışılmasına sebep olmaktadır. Meyve ve sebze tüketiminin insanlarda kanser riskini azaltabileceği genel olarak kabul edilmektedir (Gerber vd., 2002). Meyve ve sebzelerden elde edilen fitokimyasalların, kanserin önlenmesinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu nedenle, kanser öncesi ve kanser teşhisi sonrasında hasta eden hücreleri azaltan fitokimyasalların belirlenmesine yönelik çabalar devam etmektedir (Werman ve Neeman, 1987).

Avokado (*Persea Americana Mill.*), besin değeri yüksek, kalori, sodyum ve yağ oranı düşük bir meyvedir. Avokado meyvesi dünya genelinde gıda olarak yaygın bir şekilde tüketilmekte ve bu meyve aynı zamanda tıbbi amaçlar için de kullanılmaktadır. Avokadonun sağlığa faydaları, içeriğindeki 20'den fazla temel besin maddesi ve çeşitli potansiyel olarak kanseri önleyici fitokimyasallardan kaynaklanmaktadır (Werman ve Neeman, 1987; DeWitt, 2010).

Avokado dünya çapında tropik ve subtropik bölgelerde yaygın olarak yetişen bir meyve çeşididir. Avokado, *Persea* cinsine aittir ve Lauraceae familyasında sınıflandırılmıştır. Şekli ve büyüklüğünden dolayı armut veya timsah armudu olarak da bilinmektedir. Avokado ağacının Güney Orta Meksika, Orta Amerika ve Güney Amerika'da ortaya çıktığı düşünülmektedir (Heldstab, 2005; Zeldes, 2009; Mitcham, 2013; AvoSeedo, 2015; Stewart, 2015; Ask ve Bjärbo, 2015; Manalo, 2022; TasteAtlas, 2023). Avokado çoğunlukla taze olarak tüketilmektedir. Avokado, besin içeriği açısından değerli bir tropikal meyve olarak kabul edilmiştir. Bu nedenle, meyve yeterli güneş alan hemen hemen her yerde yaygın olarak yetiştirilmektedir (Werman ve Neeman, 1987: 229; Gómez-López, 1999; Ask ve Bjärbo, 2015; Duarte vd., 2016; <https://www.ntv.com.tr/>).

Kaliforniya avokadonun başkenti olarak anılmaktadır. Dünyada yaklaşık 500 avokado çeşidi bulunmaktadır. Avokado ağacı üç senede bir meyve vermektedir. Avokado ağacının soğuğa karşı dayanıklılığı oldukça düşüktür. Bu sebeple yalnızca tropikal ve subtropikal alanlarda yetişebilir. Avokado meyvesinin en uygun gelişim sıcaklıkları 25-28 °C arasındadır. Bununla birlikte en uygun nem oranı ise en az %60'tır. Avokado türüne göre değişse de genelde tanesi 15 ile 20 lira arasında alıcı bulabilmektedir (Ish-Am vd., 1999; Schaffer, Wolstenholme ve Whiley, 2013; Lye vd., 2020).

Son yıllarda avokado meyvesinin ihracatında besin değerinden dolayı önemli bir artış olmuştur (Kadam ve Salunkhe, 1995; Schaffer, Wolstenholme ve Whiley, 2013). Yapılan çalışmalar, (Werman ve Neeman, 1987: 229; Carvajal-Zarrabal vd., 2014; Ask ve Bjärbo, 2015; Duarte vd., 2016) avokadonun antioksidan, antikanser, antidiyabetik, antiaterojenik, antihipertansif, antiinflamatuvar ve antimikrobiyal etkilere sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bütün bir avokado meyvesi gıda endüstrisinde ana bileşen olarak kullanılmış ve bir takım cilt bakım ürününün içeriğinde yer almıştır (Flores vd., 2019; Lye vd., 2020).

Alan yazında gerçekleştirilen taramalar sonucunda avokado hakkında yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmiştir. Bu çalışmada fonksiyonel bir gıda olan avokadonun sağlık ilişkisi ve farklı kültürlerin avokado tüketim alışkanlıkları açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden derleme tekniği kullanılmıştır.

Avokado, Avokado Yağı ve Sağlık İlişkisi

Avokadonun (*Persea Americana Mill.*), gıda olarak tüketimi oldukça eskiye dayanmaktadır (Turner ve Purviance, 1999). Avokado, Orta Amerika'ya özgü bir meyvedir (Lee, Hwang ve Mustapha, 2014). Bu meyve yaklaşık %60 yağ, %7 kabuk ve yaklaşık %2 tohumdan ibarettir.

Avokado besin içeriği olarak çok zengindir (Galvão, 2014). Özellikle içerdiği omega yağ asitleri, fitosteroller, tokoferoller ve skualen gibi lipidik fraksiyonda bulunan bileşikler nedeniyle sağlık yararları oldukça yüksektir. Çalışmalar, (Werman ve Neeman, 1987: 229; Carvajal-Zarrabal vd., 2014; Ask ve Bjärbo, 2015; Duarte vd., 2016) özellikle kolesterolü düşürmede ve kardiyovasküler hastalıkları önleme konusunda avokadonun faydalarını göstermiştir. Diğer meyvelerde olduğu gibi avokado da çok iyi bir folat (folik asit) kaynağıdır. Folik asit yeni hücrelerin üretilmesine ve korunmasına yardımcı olmaktadır. Bu sebeple hamileler, çocuklar ve bebeklerin gelişimi için çok büyük önem arz etmektedir (Werman ve Neeman, 1987: 229; Ask ve Bjärbo, 2015; Duarte, Chaves, Borges ve Mendonça, 2016; <https://www.ntv.com.tr/>)

Avokado içeriğindeki C vitamini, E vitamini, K vitamini, piridoksin (B6), tiamin (B1) niasin (B3), folat (B9), riboflavin (B2), pantotenik asit (B5) vitaminleri ve potasyum, fosfor, bakır, demir, magnezyum, çinko ve manganez mineralleri ile lutein, beta-karoten ve omega-3 yağ asitleri ile göz, cilt ve saç sağlığı için çok faydalı bir meyve olduğu söylenebilir (Werman ve Neeman, 1987: 229; Gómez-López, 1999; Dreher ve Davenport, 2013; Ask ve Bjärbo, 2015; Duarte vd., 2016; <https://www.ntv.com.tr/>).



Görsel 1. Avokado (<https://www.ntv.com.tr/>). **Görsel 2.** Avokado 2 (<https://www.ntv.com.tr/>).



Görsel 3. Avokado 3 (<https://www.ntv.com.tr/>).

Avokado posası değişken düzeyde yağ içeriğine sahiptir. "Avokado yağı", meyvenin posasının ve çekirdeğinin fiziksel olarak çıkarılmasıyla elde edilen, hafif kehribar renginde yağlı bir sıvıdır. "Saf" yenilebilir avokado yağı, en az %98,5 oranında rafine avokado yağı içeren bir üründür. İşlenmiş avokado posası, çeşitli katma değerli gıda ürünlerinde kullanılabilen meyvelerin değerlendirilmesine bir alternatiftir (Duarte vd., 2016; Forero-Doria, 2017).

Avokado yağının besinsel ve işlevsel özelliklerinin tam olarak anlaşılması için, meyvenin farklı çeşitlerini ve kısımlarını dikkate almak önemlidir. Woolf vd., (2009) avokado yağı için ekstraksiyon yöntemine ve meyve kalitesine dayalı bir sınıflandırma önermişlerdir. Daha yüksek kaliteli avokado yağı, "ekstra virjin", yüksek kaliteli meyvelerden üretilen, yalnızca mekanik yöntemlerle, 50°C'nin altında bir sıcaklıkta ve kimyasal çözücüler kullanılmadan elde edilen yağa karşılık gelmektedir. "Saf" avokado yağı, mekanik yöntemlerle, 50°C'nin altında bir sıcaklıkta ve kimyasal çözücüler kullanılmadan ekstrakte edilen, düşük kaliteli (küçük çürük alanlar ve

fiziksel değişiklikler) meyve ile üretilmektedir. "Saf" avokado yağı, üretimi için meyve kalitesinin önemli olmadığı bir yağ türüdür; bitki veya meyvelerin doğal aroması ile aşılanmış, ağartılmış ve kokusu giderilmiş bir yağdır. Son olarak "karışık" avokado yağı, zeytin, macadamia ve diğer yağlarla birleştirilmektedir. Bu nedenle, değişken olan duyuşal ve kimyasal özellikler sunmaktadır. Avokado yapraklarının sıvı ekstraktı, idrar söktürücü özelliğe sahiptir. Bundan dolayı farmasötik ürünlerde yaygın olarak kullanılmaktadır (Wong, Requejo-Jackman ve Woolf, 2010; Duarte vd., 2016; Jenkins, 2015).

Avokado, dünya çapında ağırlıklı olarak ılıman ve subtropikal iklimlerde yetişen bir meyvedir, (Tan vd., 2017) bu nedenle iklimin ve menşee ülkenin meyve kalitesini ve dolayısıyla yağı nasıl etkileyebileceğini incelemek mümkündür. Bu nedenle yapılan bir araştırmada, Meksika, Avustralya, Amerika Birleşik Devletleri ve Yeni Zelanda'dan gelen mahsullerden elde edilen Hass çeşidinin meyvesinden elde edilen yağda, oleik ve palmitik olmak üzere yüksek oranda (% 62) lipid içeriği bulunmuştur (Caballero, Finglas ve Toldra, 2015).

Güney Amerika'da avokado yağının analizi ve karakterizasyonu üzerine yapılan araştırmalarda (Yanty, 1997; Gómez-López, 1999; Di Stefano vd., 2017), avokado yağında yüksek oranda tekli doymamış yağ asitleri (%69,4) ve daha düşük miktarda, sırasıyla %16,6 ve %14 olan çoklu doymamış ve doymuş yağ asitleri olduğunu tespit edilmiştir. Bu çalışmalar, avokado yağının 176 °C'ye yakın bir termal stabiliteye sahip olduğunu ve zeytinyağından daha düşük toplam fenolik bileşik konsantrasyonuna sahip olduğunu göstermektedir. Buna rağmen avokado yağının antioksidan aktivitesi zeytinyağına benzemektedir. Avokado yağı da zeytinyağı gibi tirozol ve hidroksitirozol gibi yüksek konsantrasyonda polifenollere sahiptir (Berasategi vd., 2012; Jenkins, 2015; Espinosa-Alonso, 2017).

Avokado, Meksika, Amerika Birleşik Devletleri, Dominik Cumhuriyeti, Brezilya, Kolombiya ve diğer birçok Güney Amerika, Orta Amerika ve Güney Afrika ülkelerinde yetiştirilen önemli ürünlerden biridir (Lee, Hwang ve Mustapha, 2014). Orta Amerika'nın popüler yiyeceklerinden birisidir. Avokado yağı için uluslararası tanımlanmış bir parametre yoktur. Yaygın olarak kullanılan değerler zeytinyağı için tavsiye edilen değerlerdir. Zeytinyağı için kalite standardı Codex Alimentarius ve Uluslararası Zeytinyağı Konseyi'nde (IOC) mevcuttur (Alimentarius, 1999).

Endüstriyel düzeyde, gıda sektöründeki çevre dostu teknolojik çözümlerin yanı sıra zamanla besleyici özelliklerini koruyabilen sağlıklı gıdaların üretimine yönelik sürekli artan bir talep vardır. Bu sebeple çoğu sektör avokado yağına dayalı ürünler geliştirmek için çaba göstermeye devam etmektedir. Öyle ki Batı Avrupa'da avokado ithalatı son on yılda birkaç kat artmıştır (Kadam ve Salunkhe, 1995; Bouchard ve Foley, 2011).

Avokado ticareti son zamanlarda hem yerel hem de uluslararası bazda önemli düzeyde gelişmiştir (Judkis, 2017). Kuzey Amerika ve Avrupa'nın sanayileşmiş bölgelerinde bilinmektedir. Dünya avokado ihracatında İsrail'in etkin rol oynadığı görülmektedir (Van Zyl ve Groenewald, 1986). İspanya'da da hızlı genişleme yaşanmaktadır ve mahsulün çoğu Kuzey Avrupa pazarlarına yönelik yayılım göstermektedir. Uzak pazarlarla ticaret imkânı bulabilmek için, yüksek kaliteli meyve üretimi ve verimli nakliye gerekmektedir (Van Lelyveld ve Bower, 1984). Avokadonun beslenme özelliklerini ve faydalarını destekleyen araştırmaların artmasıyla birlikte, diğer ülkelerde de gözlemlendiği gibi Brezilya'da da bu hammaddenin üretimi ve kullanımında artış eğilimi görülmektedir (Duarte vd., 2016).

Avokado Tüketim Alışkanlıkları

Dünyanın değişik yerlerinde faaliyet gösteren mutfaklarda avokado kullanımı farklılık göstermektedir. Ancak avokadolar neredeyse her zaman çiğ tüketilmektedir. Avokado vegan ve vejetaryenler için kırmızı etin alternatifi olarak kullanılmaktadır (Mason, 2016). Yeterli olgunluğa eriştiğinde kremi kıvama gelmesinden dolayı bebek maması yapılmaktadır (<https://www.ntv.com.tr/>). Yüksek yağ ve düşük şeker içeriğine sahiptir, bu nedenle diyabet hastalarının beslenmeleri için tavsiye edilmektedir. Avokado, ekme ve tortilla ile veya limon suyu, tuz ve karabiber ile salatalarda tüketilmektedir (Kadam ve Salunkhe, 1995).

Hass gibi bazı çeşitler, acılaştıktan sadece çok kısa bir süre ısıtılabilir veya pişirilebilmektedir (Dreher ve Davenport, 2013). Bununla birlikte, avokado daha uzun süre pişirildiğinde yenmez hale gelmektedir. Bu nedenle, avokado pizza sosu olarak tüketilecekse, en son aşamada hazırlanarak ilave edilmelidir. Sıcak bir makarna yemeğinin parçasıysa, yalnızca son dakikada karıştırılması önerilmektedir (<https://turkeytravelplanner.com/>).

Avokado, merkezinde tek büyük tohum bulunan bir meyvedir. Aztekler tarafından ahuácatl ve İspanyollar tarafından aguacate olarak adlandırılmıştır. Meksika'nın Puebla kentinde üretilmeye başlamıştır (Manalo, 2022; TasteAtlas, 2023). Akdeniz çanağındaki yetiştirme koşulları elverişli olduğu için şimdi Akdeniz mutfağına dahil olmuştur (<https://turkeytravelplanner.com/>).

Avokado Türkiye'de 1980'li ve 1990'lı yıllara kadar yetiştirilmemiştir. Ancak Türkiye şu anda Akdeniz kıyılarında yılda yaklaşık 1000 ton avokado üretmesine rağmen, geleneksel Türk mutfağında kullanılan bir malzeme değildir. Bununla birlikte, çoğunlukla Avrupa tarzı lüks nouvelle mutfağı restoranlarında olmak üzere yeni oluşturulan yemeklerde kullanılmaktadır. Türkiye avokado yetiştiriciliğinde en çok yedi çeşit tercih edilmektedir. Bunlardan biri, aynı zamanda aralarında en lezzetli olanı Hass çeşididir (<https://turkeytravelplanner.com/>).

Avokadonun Türk mutfağında geleneksel bir kullanımı olmadığı için, avokadonun bütün olarak, püre halinde, çorbalarda veya soslarda nasıl kullanıldığının söylenmesi doğru değildir. Daha çok karışık salatalar gibi geleneksel olmayan yemeklerde kullanılması muhtemeldir ancak bu durumun bir garantisi bulunmamaktadır (<https://turkeytravelplanner.com/>). Tablo 1.'de ülkelere göre avokado tüketim alışkanlıkları yer almaktadır.

Avokado içerikli tariflere örnek olarak Guasacaca verilebilir. Venezuela'nın guacamole versiyonu olarak bilinmektedir. Avokado, kişniş, dolmalık biber, maydanoz, soğan, sarımsak, tuz, yağ ve sirkenin birleşimi ile elde edilen sos genelde sığır eti, tavuk, sosis ve morcilla gibi mangalda pişirilmiş etlerle tüketilmektedir (AvoSeedo, 2015; TasteAtlas, 2023).

Avocado meyvesi, kızarmış muz ve yuca ile sos olarak kullanılmaktadır. Ancak empanadaların üzerine gezdirilmektedir. Sos genellikle bir karıştırıcıda yapılır ve kremalı bir sos elde edilirken, bazıları püre haline getirilmiş versiyonu tercih ederek daha koyu kıvamlı bir sos elde edilmektedir (TasteAtlas, 2023).

Salsa de palta, olgun avokado, domates, soğan, ají veya rocoto ezmesi ve Peru limon suyunun bir karışımı ile yapılan sağlıklı bir Peru sosudur (Vega vd., 2020). Malzemeler püre haline getirilir ve sos tüketime hazırdır. Yerel halka göre, iyi bir salsa de palta'nın sırrı, sosun yapımında mükemmel şekilde olgunlaşmış avokadoların kullanılmasıdır. Salsa de palta'nın kızarmış manyok, tequeños veya çeşitli et ve balık yemekleri ile servis edilmektedir (AvoSeedo, 2015; TasteAtlas, 2023).

Tablo 1. Avokado Tüketim Alışkanlıkları

Ülke	Avokado Tüketim Alışkanlıkları
Avustralya ve Yeni Zelanda	Avokado Avustralya ve Yeni Zelanda'da başarılı bir şekilde yetiştirilmektedir. Meyve olarak çiğ biçimde kullanılır. Diğer yandan tuzlu yemeklerde, salatalarda ve sandviçlerin içinde tüketilmektedir.
Afrika	Etiyopyalılar, avokado, muz, papaya, mango ve guava gibi meyve sularının katmanlarından oluşan renkli bir meyve içeceği tüketmektedirler. Nijerya, Kenya ve Gana'da avokado meyve olarak tek başına tüketilmektedir. Meyve veya sebze salatalarında dilimlenmektedir. Püreli avokado sandviçleri kullanılmaktadır. Faslılar ise portakal çiçeği suyu aroması eklenmiş tatlı bir avokadolu milkshake'i tercih etmektedir. Güney Afrika restoranlarının menüsünde karides kokteyli ile doldurulmuş yarım avokado olan Avokado Ritz bulunmaktadır. Güney Afrikalılar ayrıca avokadoyu ciabatta ekmeğinde somon füme ve krem peynirle birleştirmektedirler.
Haiti	Haitililer sabah kahvaltıda avokadolarını tüketmektedirler. Sabahları güne manyok ekmeği yiyerek başlamaktadırlar.
Asya	Avokadoyu tatlı malzemesi olarak kullanan birçok Asya ülkesi Brezilya'ya katılmaktadır. Avokado, güney Hindistan, Filipinler, Vietnam ve Endonezya'daki milkshake'lerin önemli bir bileşenidir. Şeker, süt ve avokado püresi ile yapılan bu tatlı içecek çok sevilmektedir. Japon yemeği suşi, California ruloları ve suşi severler arasında özellikle sağlıklı bir favori olan avokado içeren diğer maki ile dünyaca ünlüdür.
Brezilya	Brezilya gibi Portekizce konuşulan ülkelerde ise avokadoyu şeker ve limonla ezilip tatlı olarak servis etmek bir gelenektir.
Şili	Şilililer avokadolarını tavuk, hamburger veya soslu sandviçlerin üzerine püre haline getirip sürmektedirler. Ayrıca dilimlenmiş avokado ekleyerek Sezar salatasına ilave etmektedirler.
Peru	Perulular ezilmiş avokadoyu tequeños (kızarmış peynir çubukları) veya yanında parillas (ızgara et) ve mayonez ile tüketmektedirler. Ayrıca avokado dilimlerini balık veya tavukla tüketmektedirler.
Meksika	Guacamole adı verilen ünlü sosun Meksika'dan gelmektedir. Biber, kişniş, misket limonu ile ezilmiş avokado, ekmeğin yanında ve çeşitli Meksika yemeklerinin yanında popüler bir sostur. Meksikalılar ve diğer İspanyolca konuşan Orta ve Güney Amerikalılar, avokadolarını lezzetli bir atıştırmalık olarak veya yemek eşliğinde tüketmeyi tercih etmektedirler. Avokado pilav, çorba ve salatalarla karıştırılarak tüketilmektedir.

Kaynak: (Raichlen, Saralegui ve Campos, 2000; Heldstab, 2005; Zeldes, 2009; Hutson, 2013; Mitcham, 2013; AvoSeedo, 2015; Stewart, 2015; Ask ve Bjärbo, 2015; Manalo, 2022; TasteAtlas, 2023).

Tablo 2'de Avokadolu Yiyecekler ve İçeceklerin Listesi

Tablo 2. Avokadolu Yiyecek ve İçeceklerin Listesi

Avokadolu Yiyecek ve İçeceklerin Listesi	
Yiyecekler	Avokado ve buzda süt (abukado lamaw)- geleneksel bir Filipin tatlısı. Avokado ekmeği, Avokado keki, Avokado kızartması, Avokado yağı, Avokado salatası, Avokado sosu, Avokado kreması, Avokado limonlu turta, Avokado çorbasi, Avokado tostu, Avokado tofu donburi Derin yağda kızartılmış avokado, Féroce- "féroce d'avocat" olarak da anılır. Guacamole, Guasacaca, doldurulmuş avokado, Batı tarzı suşi, Kaliforniya rulosu, Gökkuşluğu rulosu, Seattle rulosu
İçecekler	Jus alpukat- (Endonezya içeceği), Avokado milkshake, Avokado margarita, Avolatte- (avokadolu sütlü bir kahve)

Kaynak: (Heldstab, 2005; Zeldes, 2009; Sackett, Pestka ve Gisslen, 2010; Lukins, 2012; Mitcham, 2013; Stewart, 2015; Ask ve Bjärbo, 2015; Manalo, 2022; Legaspi, 2022; TasteAtlas, 2023).

Es teler, avokado, hindistancevizi, yoğunlaştırılmış süt, şurup ve kırılmış buzdan oluşan ferahlatıcı bir içecektir. İçecek aromalı jöle ve farklı meyve türleri gibi diğer bileşenleri içerebilmektedir. Genellikle bir içecek olarak sınıflandırılan bu tatlının 1960'larda ortaya çıktığı bilinmektedir. Es teler genellikle kaselerde servis edilmektedir (TasteAtlas, 2023).

Ton balıklı tartar, Los Angeles'ta yaygın olarak tüketilen bir başlangıçtır. İçinde kullanılan malzemeler arasında çiğ ton balığı, avokado, yumurta sarısı, yeşil biber, kapari, frenk soğanı, tarhun, hardal, zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiber yer almaktadır (Štern, Panovská ve Pokorný, 2006). Yemek ilk kez 1984 yılında şef Shigefumi Tachibe tarafından Chaya Brasserie'de müşteri siparişi sonucunda yapılmıştır. Günümüzde meze olarak servis edilmektedir (TasteAtlas, 2023).

Rainbow roll bir tür uramaki suşidir. Bu suşi çeşidi pirinç, nori, ton balığı, somon, avokado ve salatalık ile yapılmaktadır. Umaki suşi çeşidinin özelliği ise görüntüsünün gökkuşuğunu andırmasıdır. Gökkuşuğunu andıran balık ve avokado renkleri birbirini takip etmektedir (Bowman, 2011; TasteAtlas, 2023).

Cemita Puebla menşeli bir Meksika sandviçidir. İçerisinde peynir şeritleri, avokado dilimleri, jalapeños turşusu, papalo (bitki çeşidi) bulunmaktadır ve domuz etli susam serpilmiş bir çörektir (AvoSeedo, 2015; TasteAtlas, 2023).

Avokado tostu, avokado, tuz, karabiber ve narenciye suyu karışımı eklenmiş bir parça kızarmış ekmekten oluşan atıştırılabilir türüdür. Somon, domates, arpacık soğan, yumurta, sarımsak, peynir, zeytinyağı veya pul biber gibi malzemelerle zenginleştirilebilir. Menşei ne olursa olsun, avokado tostu Instagram'da bir akım olarak başlamıştır ve o zamandan beri dünya çapında ün kazanmıştır (TasteAtlas, 2023).

Arepa, öğütülmüş mısırdan elde edilen bir mısır ekmeğidir (Granfeldt, Drews ve Björck, 1995). Genellikle Venezuela, Kolombiya, Panama, Porto Riko ve Dominik Cumhuriyeti'nde tüm sosyo-ekonomik gruplarda günün herhangi bir saatinde tüketilebilmektedir. Mısır ekmeği ile tüketilen malzeme sayısı çok fazla sayıdadır. Lezzet olarak fasulye, peynir, kıyma ve soğana kadar pek çok yiyecek eşleştirilmektedir (TasteAtlas, 2023).

Guacamole, 1500'lerin Aztek imparatorluğuna kadar uzanan dünyaca ünlü tereyağlı bir sostur. Sos, ezilmiş avokado, soğan, kırmızı biber, isteğe bağlı domates, deniz tuzu ve kişniş gibi seçilmiş çeşnilerin birleştiği sağlıklı bir karışımdır. Guacamole bazen soğan ve tuz kullanılarak bir macun haline getirilmektedir. Geleneksel bir Meksika havanı kullanılarak hazırlanmaktadır. Sosta cevizli ve kremli hass ve pürüzsüz fuerte avokadoları kullanılmaktadır (Zeldes, 2009; Palou vd., 2000; TasteAtlas, 2023).

SONUÇ

Avokado meyvesi Amerika'ya özgüdür. Meksika'dan Amerika Birleşik Devletleri'ne geniş bir yayılım göstermektedir. Özellikle Hint Adaları, Orta Amerika, Kolombiya, Venezuela, Brezilya, Ekvador, Peru, Bolivya ve Şili'de üretimi yaygındır. Avokado, dünya çapında giderek daha fazla kabul görmektedir ve insan sağlığı ile ilgili beslenme yararları nedeniyle kapsamlı pazarlama teknikleri kullanılmaktadır. Meksika, dünya avokado üretiminin %30'undan fazlasını karşılamaktadır ve Meksika avokadonun ana üreticisi ve ihracatçısıdır. Doğru nem derecesinde ve optimal ısıya sahip sıcaklıklarda yetiştirilmektedir (Lye vd., 2020).

Çağın hastalıkları ile mücadelede alternatif gıda arayışları sürmektedir. Avokado besin değeri yüksek, düşük kalorili bir meyvedir. Diyabet hastaları, çocuklar, bebekler ve hamileler için ideal bir besin kaynağı olarak ön plana çıkmaktadır. Avokado meyvesi aynı zamanda tıbbi amaçlar için de kullanılmaktadır. Avokado antioksidan, antikanser, antidiyabetik, antiaterojenik, antihipertansif, antiinflamatuvar ve antimikrobiyal etkilere sahiptir. Avokado meyvesi gıda endüstrisinde ana bileşen olarak kullanılmış ve farklı cilt bakım ürünlerinin içeriğinde yer almıştır.

Avokado meyvesi tane olarak satılmaktadır ve genelde çiğ tüketilmektedir. Avokado ile yapılan yiyecekler ve içecekler arasında; avokado ve buzda süt (avokado lamaw), avokado ekmeği, avokado keki, avokado kızartması, avokado yağı, avokado salatası, avokado sosu, avokado kreması, avokado limonlu turta, avokado çorbası, avokado tostu, avokado tofu donburi, derin yağda kızartılmış avokado, féroce- "féroce d'avocat", guacamole, guasacaca, doldurulmuş avokado, batı tarzı suşi, kaliforniya rulosu, gökkuşuğu rulosu, seattle rulosu, jus alpukat (endonezya içeceği), avokado milkshake, avokado margarita, avolatte (avokadolu sütü bir kahve) yer almaktadır. Avokado geleneksel Türk mutfak kültüründe yer almasa da artan üretimin tüketim düzeylerini arttıracığı düşünülmektedir.

Tüketicilerin farklılık yaratma arzusu kişileri alternatif gıda arayışlarına yönlentmektedir. Gelecekte fonksiyonel gıdalar ve özelde avokado hakkında gerçekleştirilecek çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı öne sürülmektedir. Araştırma kapsamında var olan bilgiyi doğrulamak veya erişilmemiş bilgiyi açığa çıkarmak için kullanılan gözlem sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu anlamda gerçek açığa çıkartılmış, doğru olana erişilmiştir. Akademik açıdan erişilen doğru bilgilerin alan yazında önemli bir boşluğu kapatacağı düşünülmektedir. Avokado talebi hızla yükselse de pek çok ülkede tüketim oranları seyrek. Bu sebeple avokadonun tüketimine yönelik alışkanlıkların aydınlatılmasının toplumlara olumlu yönde etki edeceği ön görülmektedir. Avokado yetiştiriciliğinde gerçekleştirilen uygulamalara yönelik bilgilerin gün yüzüne çıkarılmasının ve konunun aydınlatılmasının sektöre fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Alimentarius, C. (1999). Codex Standard for Named Vegetable Oils. *Codex Stan*, 210, 1-13.
- Ask, S. and Bjärbo, L. (2015). *Very Veggie Family Cookbook: Delicious, Easy and Practical Vegetarian Recipes to Feed the Whole Family*. Pavilion Books. p. 257. ISBN 978-1-910904-24-4. Retrieved 02.02.2023.
- AvoSeedo, (2015). Around the world culinary tour with avocados, <https://www.avoseedo.com/around-the-world-culinary-tour-with-avocados/> [Erişim tarihi: 20.06.2023].
- Berasategi, I., Barriuso, B., Ansorena, D. and Astiasarán, I. (2012). Stability of avocado oil during heating: Comparative study to olive oil. *Food Chem*, 1, 439-446.
- Bouchard, C. and Foley, R. (2011). *Ultimate Little Cocktail Book*. Sourcebooks. p. 146. ISBN 978-1-4022-5410-9. Retrieved 04.05.2023.
- Bowman, B. T. (2011). Roll Sushi, Roll: Defining Sushi Grade for the Consumer and the Sushi Bar. *Penn St. L. Rev.*, 116, 495-497.
- Caballero, B.; Finglas, P. and Toldra, F. (2015). *Encyclopedia of Food and Health*. Cambridge, U.S.A.: Elsevier Science. p. 296. ISBN 978-0-12-384953-3.
- Carvajal-Zarrabal, O., Nolasco-Hipolito, C., Aguilar-Uscanga, M., Melo-Santiesteban, G., Hayward-Jones, P. and Barradas-Dermitz, D. (2014). Avocado Oil Supplementation Modifies Cardiovascular Risk Profile Markers in A Rat Model of Sucrose-Induced Metabolic Changes. *Dis. Markers*, 2014:386425.386-425.
- DeWitt, D. (2010). *1,001 Best Hot and Spicy Recipes. 1,001*. Agate Publishing. p. 166. ISBN 978-1-57284-671-5. *Edible: An Illustrated Guide to the World's Food Plants*. National Geographic. p. 74. ISBN 978-1-4262-0372-5.
- Di Stefano, V., Avellone, G., Bongiorno, D., Indelicato, S., Massenti, R. and Lo Bianco, R. (2017). Quantitative Evaluation of The Phenolic Profile in Fruits of Six Avocado (*Persea Americana*) Cultivars by Ultra-High-Performance Liquid Chromatography-Heated Electrospray-Mass Spectrometry. *Int. J. Food Prop.*, 20, 1302-1312.
- Dreher, M. L. and Davenport, A. J. (2013). Hass Avocado Composition and Potential Health Effects. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 53(7), 738-750.
- Duarte, P. F., Chaves, M. A., Borges, C. D. and Mendonça, C. R. B. (2016). Avocado: Characteristics, Health Benefits and Uses. *Ciência Rural*, 46, 747-754.

- Espinosa-Alonso, L.G.; Paredes-López, O.; Valdez-Morales, M. and Oomah, B.D. (2017). Avocado Oil Characteristics of Mexican Creole Genotypes. *Eur. J. Lipid Sci. Technol*, 119, 1600406.
- Flores, M., Saravia, C., Vergara, C., Avila, F., Valdés, H. and Ortiz-Viedma, J. (2019). Avocado Oil: Characteristics, Properties, and Applications. *Molecules*, 24(11), 2172. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/molecules24112172>.
- Forero-Doria, O.; Flores, M.; Vergara, C.E. and Guzman, L. (2017). Thermal Analysis and Antioxidant Activity of Oil Extracted from Pulp of Ripe Avocados. *J. Therm. Anal. Calorim.* 130, 959–966.
- Galvão, M.D.S.; Narain, N. and Nigam, N. (2014). Influence of Different Cultivars on Oil Quality and Chemical Characteristics of Avocado Fruit. *Food Sci. Technol.* 34, 539–546.
- Gerber, M., Boutron-Ruault, M. C., Hercberg, S., Riboli, E., Scalbert, A., and Siess, M. H. (2002). Food And Cancer: State of The Art About the Protective Effect of Fruits and Vegetables. *Bulletin du cancer*, 89(3), 293-312.
- Gómez-López, V. M. (1999). Characterization Of Avocado (Persea Americana Mill.) Varieties of Low Oil Content. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 47(7), 2707-2710.
- Granfeldt, Y., Drews, A. and Björck, I. (1995). Arepas Made from High Amylose Corn Flour Produce Favorably Low Glucose And Insulin Responses in Healthy Humans. *The Journal of Nutrition*, 125(3), 459-465.
- Heldstab, C. (2005). *The Kitchen Grimoire Volume 4*. U.S.A. Celeste Heldstab. p. 178. ISBN
- Hutson, L. (2013). *¡Viva Tequila!: Cocktails, Cooking, and Other Agave Adventures*. U.S.A. University of Texas Press. p. 124. ISBN 978-0-292-72294-1. 978-0-9774722-3-9.
- Ish-Am, G., Barrientos-Priego, F., Castañeda-Vildozola, A. and Gazit, S. (1999). Avocado (Persea Americana Mill.) Pollinators in its Region of Origin. *Revista Chapingo Serie Horticultura*, 5, 137-143.
- Jenkins, N.H. (2015). *Virgin Territory: Exploring the World of Olive Oil*. Houghton Mifflin Harcourt. Russel Books Ltd., Canada.p. 143. ISBN 978-0-544-18866-2.
- Judkis, M. (2017). *Avocado Prices Are at A Record High - Just in Time for Cinco De Mayo*. San Antonio Express-News. Retrieved 05.04. 2023.
- Kadam, S. S. and Salunkhe, D. K. (1995). *Avocado*. in *Handbook of Fruit Science and Technology* (pp. 379-392). Florida, U.S.A.CRC Press.
- Lee, J. H., Hwang, J. and Mustapha, A. (2014). Popular Ethnic Foods in The United States: A Historical and Safety Perspective. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 13(1), 2-17.
- Legaspi, J. (2022). Tiktok Users Are Loving Filipino Dessert Avocado with Condensed Milk. Manila Bulletin. Retrieved 02.02. 2023.
- Lukins, S. (2012). *Sheila Lukins All Around the World Cookbook*. Workman Publishing Company. Workman Publishing Company, U.S.A. p. 62. ISBN 978-0-7611-7201-7.
- Lye, H. S., Ong, M. K., Teh, L. K., Chang, C. C. and Wei, L. K. (2020). Avocado. In *Valorization of Fruit Processing By-Products* (pp. 67-93). U.S.A. Academic Press.
- Mason, T. (2016). *Caribbean Vegan: Meat-Free, Egg-Free, Dairy-Free, Authentic Island Cuisine for Every Occasion*. New York, U.S.A. Experiment LLC. p. 75. ISBN 978-1-61519-360-8.

- Mitcham, H. (2013). *Creole Gumbo and All That Jazz: A New Orleans Seafood Cookbook*. Pelican Publishing Company, Incorporated. p. 111. ISBN 978-1-4556-0312-1.
- Manalo, L. (2022). Avocado Milkshake. Kawaling Pinoy. Retrieved 02.02 2023.
- Ntv Haber, (2020). Avokadonun Faydaları Nelerdir, Avokado Meyvesi Nasıl Yenilir?, https://www.ntv.com.tr/galeri/saglik/avokadonun-faydalari-nelerdir-avokado-meyvesi-nasil-yenilir,skseevv40inup8lbg3hmq/2OK_E9qik0mkwul4q35xsg [Erişim Tarihi: 19.06.2023].
- Palou, E., Hernández-Salgado, C., López-Malo, A., Barbosa-Cánovas, G. V., Swanson, B. G. and Welti-Chanes, J. (2000). High Pressure-Processed Guacamole. *Innovative Food Science & Emerging Technologies*, 1(1), 69-75.
- Raichlen, S., Saralegui, C. and Campos, H. (2000). *Steven Raichlen's Healthy Latin Cooking: 200 Sizzling Recipes from Mexico, Cuba, Caribbean, Brazil, and Beyond*. Rodale Books. p. 308. ISBN 978-0-87596-498-0.
- Sackett, L. J. and Gisslen, W. (2010). *Professional Garde Manger: A Comprehensive Guide to Cold Food Preparation*. New York, U.S.A.: John Wiley & Sons. p. 298. ISBN 978-0-470-17996-3.
- Schaffer, B., Wolstenholme, B. N., and Whiley, A. W. (Eds.). (2013). *The Avocado: Botany, Production and Uses*. CABI.
- Štern, P., Panovská, Z. and Pokorný, J. (2006). Psychorheology of tartar sauce. *Journal of Texture Studies*, 37(5), 580-596.
- Stewart, E. (2015). *Deep Fried Avocado is A Thing and Available for Your Eating in London*. Metro. Retrieved March 13, 2023.
- Tan, C.; Tan, S. and Tan, S. (2017). Influence of Geographical Origins on the Physicochemical Properties of Hass Avocado Oil. *J. Am. Oil Chem. Soc.*, 94, 1431–1437.
- TasteAtlas (2023). Dishes with avocado, <https://www.tasteatlas.com/most-popular-dishes-with-avocados> [Erişim Tarihi: 15.06.2023].
- Turkeytravelplanner, (2022). Avocado Pear Allergy in Turkey, https://turkeytravelplanner.com/details/Food/allergy_avocado.html [Erişim tarihi: 03.04.2023].
- Turner, T. and Purviance, J. (1999). *Weber's Art of the Grill: Recipes for Outdoor Living*. Chronicle Books. Chronicle Books Llc, Boston, Massachusetts, U.S.A. p. 61. ISBN 978-0-8118-2419-4.
- Werman, M. J. and Neeman, I. (1987). Avocado Oil Production and Chemical Characteristics. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, 64(2), 229-232.
- Wong, M.; Requejo-Jackman, C. and Woolf, A. (2010). What is Unrefined, Extra Virgin Cold-Pressed Avocado Oil? *Inform*, 21, 189–260.
- Woolf, A., Wong, M., Eyres, L., McGhie, T., Lund, C., Olsson, S., Wang, Y., Bulley, C., Wang, M. and Friel, E. (2009). *Avocado Oil. From Cosmetic to Culinary Oil. In Gourmet and Health-Promoting Specialty Oils*; Moreau, R., Kamal-Eldin, A., Eds.; AOCS Press: Urbana, IL, USA, pp. 73–125.
- Van Lelyveld, L. J. and Bower, J. P. (1984). Enzyme Reactions Leading to Avocado Fruit Mesocarp Discoloration. *Journal of Horticultural Science*, 59(2), 257-263.
- Van Zyl, J. and Groenewald, J. A. (1986). Economically Optimal Maize Cultivar Selection Under Conditions of Risk. *Agrekon*, 25(1), 10-19.

Vega, N. A., Salazar, S. A., Bautista, L. T. and Muñoz, G. E. (2020). Evaluación Del Efecto Inhibidor De La Enzima Polifenol Oxidasa En Una Salsa De Aguacate (Persea Americana). *Entre Ciencia e Ingeniería*, 14(27), 58-62.

Yanty, N.A.M., Marikkar, J.M.N. and Long, K. (1997). Effect Of Varietal Differences on Composition and Thermal Characteristics of Avocado Oil. *J. Am. Oil Chem. Soc.* 2011, 88, 1997–2003.

Zeldes, L. A. (2009). Eat This! Guacamole, A Singing Sauce, On its Day. Dining Chicago. *Chicago's Restaurant & Entertainment Guide, Inc.* Retrieved 05.05. 2023.