

1. ZEYTİN VE ZEYTİNYAĞI TARİHÇESİ

Zeytin ağacı ve onun meyvesi olan zeytinin tarihi günümüzden 8000 yıl öncesine dayanır. Arkeolojik buluntular zeytinin İsa öncesi 6000 yılından beri Akdeniz yöresinde yetiştirildiğini ve insan besini olarak kullanıldığını göstermektedir.

Tarihi gelişimi içinde zeytin, birçok efsaneye kaynak olmuş, eski uygarlıkların metinlerinde ve kutsal kitaplarda yer almıştır. **Nuh Peygamber**'in, tufanın şiddeti azaldığında yaşamın yeniden başlayıp başlamadığını öğrenmek için gemisinden yolladığı güvercinin gemiye, ağzında taze koparılmış bir zeytin dalı ile döndüğüne ve bunu yaşamın başladığına işaret ettiğine inanılmıştır. O tarihten itibaren ağzında zeytin dalı taşıyan güvercin bilindiği gibi barışın simgesi olmuştur.

Tevrat'ta "Yehova"nın Musa Peygamber'e zeytinyağı ile seçkin parfümlerin karışımından olan Kutsal Mesih Yağı (vaftiz yağı)'nın reçetesini verdiği anlatılır.

Zeytin ağacı **İncil'de** kutsal bir bitki olarak geçer

Kuran-ı Kerim'de de zeytin ağacını, meyvesi zeytini, yağını öven ve kutsal kabul eden ayetler bulunmaktadır. Bu ayetlerde zeytin ağacının yine kutsal bir yer olan Sina Dağı'nda yetiştirildiği, sıkılarak yağının çıkarıldığı ve bu yağın yemeklere lezzet, hastalıklara şifa vermek için kullanıldığı yazılıdır.

Yağ ve bal diyarı olarak bilinen **Filistin'de** de zeytin ağaçlarına azami özen gösterilmiş ve zeytin bahçeleri hırsızlardan özel muhafızlarla korunmuştur. **Mısırlıların** miktarı az ve kalitesi düşük de olsa İsa öncesi 1750'li yıllarda zeytinyağı ürettikleri kaydedilmiştir. **Romalıların** zeytin yetiştirme ve zeytinyağı elde etmede uzman oldukları ve yemeklerde, aydınlatmada, vaftizde kullanılmak üzere ayrı türlerde zeytinyağı ürettikleri belirlenmiştir.

Tarihçi Alfred Zimmern, zeytinin Yunanistan'a özgü olduğunu ve orada Akdeniz'i çevreleyen diğer ülkelere yayıldığını, İsa öncesi 20.yy'da İtalya'da görüldüğünü belirtmektedir.

2. DÜNYA VE TÜRKİYE'DE ZEYTİN VE ZEYTİNYAĞI

Dünya zeytin ağacı varlığının %98'i Akdeniz'e kıyısı olan ülkelerde yer almakta ve dünyada yaklaşık 10 milyon hektar alanda 900 milyon kadar zeytin ağacı bulunmaktadır. İspanya, İtalya ve Yunanistan'ın dünyanın en büyük üretici, tüketici, ithalatçı ve ihracatçı ülkeleri olmaları nedeniyle, zeytinyağı ekonomisinde AB önemli bir rol oynamaktadır.

2004/2005 sezonunda sofralık zeytin üretiminde ülkelerin aldığı paylara bakıldığında; İspanya'nın %30, Türkiye'nin %13, Suriye'nin %12, Mısır ve Yunanistan'ın % 6, İtalya ve Arjantin'in %4, diğer ülkelerin %25 olduğu görülmektedir.

Zeytin üretimi tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sağlıklı beslenmede, istihdam sağlanmasında ve diğer sanayi kollarına pazar yaratmada, yüksek katma değeriyle tarım ekonomimiz için önem taşımaktadır. Toplam **81 ilimizin 36'sında** zeytin üretimi yapılmaktadır. Türkiye dünya sofralık zeytin üretiminde % 13 payla ikinci sırada, yağlık zeytin ve zeytinyağı üretiminde ise % 6 payla 4. sırada bulunmaktadır.

Türkiye'de **400.000'den fazla aile** geçimini zeytincilikten sağlamaktadır. Ülkemiz zeytin üretiminde % 80,5'lik pay ile Ege bölgesi ilk sırayı almakta, bunu % 11,8 ile Akdeniz, % 6,1 ile de Marmara Bölgesi izlemektedir. Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nin Kilis ve Nizip yörelerinde, Kuzey Doğu Anadolu'da ise Artvin'in Yusufeli ilçesi ile diğer birkaç ilçede de zeytin üretimi vardır. **Aydın, İzmir, Muğla, Balıkesir, Bursa, Manisa, Çanakkale, Tekirdağ, Hatay** önemli zeytin üreticisi illerimizdir.

Türkiye, dünyanın önde gelen zeytin ve zeytinyağı üreticisi ülkeleri arasında yer almasına ve son 5 yıllık dönemde zeytinyağı üretiminde önemli artışlar kaydetmesine karşın, zeytinin doğasından ileri gelen periyodisitenin (**üretim bir yıl az, bir yıl çok olması**) etkisi halen azaltılabilmiş değildir. Oysa zeytinciliği gelişmiş ülkelerin çoğunda periyodisitenin etkisi, gereken bakım işlemlerinin yapılmasıyla çok düşük düzeye indirilmiştir. Türkiye'de ve dünyada zeytinciliği karşılaştırdığımızda, ağaç başına verimimiz 9-10 kilo iken, İspanya'da 25 kilo, İtalya'da 30 kilo civarındadır.

3. ZEYTİN VE ZEYTİNYAĞININ FAYDALARI

Zeytin, kansere karşı etkili birçok maddenin yanı sıra A, D, E ve K vitaminleri de içermektedir. Sindirim bozuklukları, safra kesesi hastalıkları, özellikle bağırsak kanseri ve kalp rahatsızlıklarında etkili olan zeytinden istenilen yararı alabilmek için acısını yemek, yağında ise rafine değil sızma olanını tercih etmek gerekmektedir.

Zeytinyağı; vücut için gerekli ancak sentez edilemeyen temel yağ asitleri ile sadece yağda eriyebilen E vitamininin kaynağını oluşturması ve yüksek kalori değeri yanı sıra, meyve suyu gibi natürel tüketilebilen tek yağ olma özelliği ve kendine has renk, koku, tat ve aromasıyla insan beslenmesinde çok önemli bir konuma sahiptir.

Zeytinyağı, yüksek tansiyon, kolesterol, damar sertliği, mide ve bağırsak ülserleri, romatizma, safra kesesi tembelliği, safra taşı, safra kanalı tıkanıklığı, karaciğer bozuklukları, kabızlık, kansızlık, gut hastalığı ve deri çatlaklarını tedavide önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklarda beyin ve kemik gelişimini hızlandırır. E vitamini sayesinde yaşlanma etkilerini azaltma ve doku yenileme özelliği taşır. Kireçlenmeyi önlemede büyük rol oynar. Cansız saçların kuvvetlenmesini sağlar. Unutkanlığı önler.

Geleneksel Akdeniz mutfağının önemli bir besini olmasının yanında, dini ve sosyal amaçlı törenlerde yerini almış, barışın simgesi olmuş, kozmetik olarak da kullanılmıştır. Yine teknik amaçlarla lambaların yakıtı, makinaların yağı, sabunun hammaddesi olmuştur. Hekimlikte de zeytinyağının tedavi edici özelliğinden yararlanılmıştır.

Birçok araştırma, kalp sağlığı açısından yararlı besinlerin başında zeytinyağının geldiğini göstermektedir. Dünyada **kalp hastalıklarının en az görüldüğü ülkeler, zeytinyağının yoğun olarak tüketildiği Akdeniz ülkeleridir**. Zeytinyağının kalp-damar hastalıklarının yanı sıra sindirim sistemi, kemik yapısı beyin ve sinir dokuları üzerinde çok önemli fonksiyonları bulunmaktadır. Bazı özelliklerini aşağıdaki şekilde maddelemek mümkündür:

- ✓ Zeytinyağı, kalp-damar hastalıklarında temel risk faktörü olan kolesterolün, damar tıkanıklığına yol açan "LDL" bileşenini azaltıcı rol oynarken, yararlı ve koruyucu olan "HDL" bileşenini değiştirmez. Bu özelliği ile kalp sağlığı açısından en uygun yağdır.
- ✓ Kan hücrelerinin kümeleşmesinde rol oynayan faktörlere karşı etki göstererek kan damarlarında pıhtılaşma riskini azaltır.
- ✓ Zeytinyağı sıcak ve soğuk tüketildiğinde mide asitliğini azaltarak gastrit veya düodenal ülserlere karşı koruyucu bir rol oynar.
- ✓ Zeytinyağı safra salgısını canlandırıcı, safra kompozisyonunu düzenleyici ve safra kesesinin boşalmasını sağlayıcı özellikleri nedeni ile safra taşı riskini azaltır ve taşların erimesine yardımcı olur.
- ✓ Bağırsaklar tarafından en iyi emilen yağdır ve bağırsaklardan geçişi düzenleyici özelliği vardır.
- ✓ Zeytinyağında yaklaşık %80 oranında bulunan oleik asit insan sütündeki en önemli yağ asididir ve doğumdan hemen sonra bebeğin sinir dokularının gelişiminin sağlanmasında temel bir işleve sahiptir.
- ✓ Ayrıca yeni doğmuş bebeklerde 6/1 oranında gerekli olan linoleik-linolenik asit oranı zeytinyağında optimum seviyede olduğundan, bebek bekleyen ve emziren annelerin beslenmesinde en uygun yağdır.
- ✓ Zeytinyağı aynı zamanda dokuların yaşlanmasını önler ve yaşlanmanın beyin fonksiyonları üzerindeki yıpratıcı etkisini azaltır.
- ✓ Mükemmel kimyasal yapısı ve önemli ölçüde antioksidan (tokoferol) içermesi nedeni ile diğer yağlara göre yüksek sıcaklıklarda bile daha dayanıklıdır ve bu özelliğine bağlı olarak kızartmalarda kullanılabilir en sağlıklı yağdır.

Zeytinyağı ve Vitamin İçeriği

Zeytinyağının içeriğinde bulunan E vitamini kansere karşı koruyucu etki yapmakta ve saç dökülmelerine karşı da iyi gelmektedir. A, D, E ve K vitaminleri ile kalsiyum, fosfor, potasyum, kükürt, magnezyum, az miktarda demir, bakır, manganez gibi mineraller, kemik gelişimini sağlamaktadır.

Zeytinyağı ve Sindirim

Yağlar, midede değil bağırsaklarda sindirilirler. Zeytinyağı, yağların içinde en kolay hazmedilendir. Çünkü zeytinyağı, diğer yağlardan farklı olarak, midede bulunduğu sürede sindirim için gereken mide asitlerini azaltmaz. Midede kısa bir süre kaldıktan sonra bağırsaklarda sindirilir. Buna ek olarak zeytinyağı, sindirim için vazgeçilmez olan salgıları da olumlu yönde etkiler. Safra kesesinin kolesterolden temizlenmesine yardımcı olur. Ayrıca kabızlığı önleyerek bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlar.

Zeytinyağı ve Çocuk Sağlığı

Çocuk beslenmesinde yağlar, yaşamsal bir rol oynar. Zeytinyağı, bu açıdan da vazgeçilmez bir besindir. Yaşamın temel koşulu, vücut hücrelerinin sürekli olarak kendilerini yenileyebilmeleridir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde çok hızlı olan hücre yenilenmesi, yaş ilerledikçe azalır ve yavaşlar. Çocukları raşitizmden korur. Siyatik, mafsalsız ağrılarına iyi gelir; zeytinyağı tortusu sürülür. Günde birkaç damla zeytinyağı bebeğin gelişimine büyük katkı sağlar. İçerdiği linoleik asit yüzdesi nedeniyle anne sütüne benzeyen zeytinyağı, inek sütüne katıldığında anne sütüne yakın değer elde edilir.

Zeytinyağı ve Gençlik

Beslenme ile yaşlanma arasında güçlü bir ilişki vardır. Besinler vücudumuzda enerjiye çevrilirken oksidan denilen bazı maddeler açığa çıkar. Hücre gelişimini olumsuz yönde etkileyen oksidanlar, yaşlanma sürecini de hızlandırır. Antioksidan adı verilen bazı maddeler ise, oksidanların olumsuz etkisini ortadan kaldırır. Başta E vitamini olmak üzere çok sayıda antioksidan madde içeren zeytinyağı, hücreleri yeniler, doku ve organların yaşlanmasını geciktirir.

Yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan bir başka sorun da, kireçlenmedir. Aralarında kalsiyumun da bulunduğu bazı mineraller, kireçlenmeyi önler. Zeytinyağı, bu minerallerin vücuttaki etkisini artırarak kireçlenmeye karşı önemli bir rol oynar.

Zeytinyağı ve Şeker Hastalığı

Şeker hastalığı, vücudumuzda insülin hormonunun eksikliğine bağlı olarak kan şekeri dengesinin bozulmasına ve kandaki şeker düzeyinin ani olarak yükselip düşmesine yol açan bir hastalıktır. Son yıllarda yürütülen bazı araştırmalar, zeytinyağının, şeker hastalığının vücutta neden olduğu bazı rahatsızlıkları önlemede yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Bunlardan en önemlileri, kalp ve damar hastalıklarıdır. Şeker hastalığına bağlı olarak, kandaki kolesterol miktarı yükselir. Zeytinyağı ise, kolesterolü kontrol altında tutarak, kalp ve damar sağlığını korumaya yardımcı olur.

4. SEKTÖRE BAKIŞ ve SONUÇ

Sektör açısından incelendiğinde birtakım eksiklikler ortaya çıkmaktadır. Zeytin sektöründe aşağıdaki maddeler, örnek sorunlardan olarak gösterilebilir:

- Miras yoluyla toprakların bölünmesi ve zeytin sahalarının daralması,
- Türkiye'nin ağırlıklı olarak tuzlu ve uzun sürede yeme olgunluğuna gelen işleme tekniğini tercih ediyor olması,
- Sofralık zeytin işleme tesislerinin daha çok küçük aile işletmeleri yapısında, teknolojiden uzak çalışıyor olması,
- Yeterli altyapı ve Ar-Ge çalışmaları yapılmaması nedeniyle ürün çeşidi planlanmaması,
- Zeytinin kayıtsız işletmelerce merdiven altı tabir edilen yerlerde çok ucuz maliyetlerle ve sağlıksız şartlarda üretilmesi,
- Sektörde yetişmiş eleman olmaması.

Zeytinyağı sektöründe ise, zeytinyağına verilen primin zamanında ödenmemesi ve bir çok yağhanede hijyen ve temizlik kurallarına uyulmaması sorunlar arasında yer alan maddelerdendir.

Sonuç olarak zeytinyağı, insanoğluna armağan edilen değerli besinlerden birisidir. Bu mucizevi yağın, sağlık açısından sunduğu nimetler saymakla bitmeyecektir. Çocukluktan yaşlılığa yaşamın her döneminde zeytinyağı, insan sağlığını birçok açıdan olumlu yönde etkiler.

KAYNAKLAR

İstanbul Ticaret Odası Zeytin/Zeytinyağı Sektör Raporu 2006

http://www.tariszeytinyagi.com/index.php?option=com_content&view=article&id=16&Itemid=15