

ANTİK ÇAĞDAN GÜNÜMÜZE BİR ŞİFA KAYNAĞI: ZEYTİN VE ZEYTİNYAĞININ HALK TIBBINDA KULLANIMI *

Melike KAPLAN¹

Seda KARAÖZ ARIHAN²

Öz

İnsan toplumsallığının bir sonucu olarak pek çok kültürel örüntüyü de bünyesinde barındıran besin maddelerinin tarihsel yolculuğuna bakmak, insana ve onun kültürüne dair önemli veriler sağlar. İnsan, çağlar boyunca birçok besin maddesini sadece besin olarak tüketmemiş aynı zamanda bu besinlerin iyileştirici özelliklerinden de yararlanmışır. Zeytin de şifa kaynağı olarak kullanılan besin maddelerinden biridir. Bu çalışmada, günümüzde Akdeniz başta olmak üzere dünyanın pek çok bölgesinde yaygın biçimde tedavi amaçlı kullanılan zeytin ve zeytinyağının tarihsel olarak geçirdiği evreler ve halk tıbbı açısından kullanımı karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Zeytin, Zeytinyağı, Halk Tıbbı

Abstract

A Healing Source of Antiquity to the Present: Usage of Olive and Olive Oil in Folk Medicine

Looking at the historical journey of nutrients which embody the cultural pattern provides important data about people and their culture as a result of human sociality. Throughout the ages people have not only consumed the nutrients as mere food, but also benefited from the healing properties of these foods. Olive is one of the nutrients used as a source of both food and healing. In this study, olive and olive oil's therapeutic purposes and its use in the folk medicine especially in the Mediterranean region in terms of historical phases are comparatively evaluated.

Keywords: Olive, Olive Oil, Folk Medicine

Zeytinin Kökeni

* 21-24 Kasım 2011 tarihinde VIII.Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi'nde (İzmir/Özdere) sunulmuş bildirinin yeniden gözden geçirilmiş halidir.

¹ Yrd.Doç.Dr., Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Halkbilim Bölümü.

² Arş.Gör., Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Antropoloji Bölümü.



Resim 1: 6000 yıllık fosilleşmiş zeytin yaprağı, Santorini (“Ode to the olive tree”, Hellenic Folklore Research Center of the Academy of Athens, General Secretariat for Olympic Games, Athens 2004).

Oleaceae familyasından olan zeytinin, adının kökeni Yunanca *elaia*, Latince *olea*’dan gelir. Boyu 2- 10 metre arasında değişen ancak 15-20 metreye kadar da çıkabilen bir bitkidir. Meyveleri önceleri yeşilken ekim-kasım aylarında morarır olgunlaşır. Genellikle 300-400 yıl gibi uzun ömürlü bir ağaç olan zeytinin 2000 yıl yaşayanları olması onun olasılıkla kuraklıktan etkilenmeyen bir bitki olmasındandır (Dara, 2010 :473). Güneş gören killi toprakta iyi yetişen zeytin, fakir toprağa da dayanabilmektedir. *Oleacea* familyasının, *olea* cinsinin otuz türünden biri olan ve bu çalışmanın konusunu oluşturan *olea europe*’nın iki alt türü bulunmaktadır: *Olea europea oleaster* (yabani zeytin-Delice) ve *olea europea sativa* (ehli zeytin) (Ünsal, 2011:12). Zeytin, milattan on bin yıl öncesine kadar Doğu Akdeniz havzasının doğal bitki örtüsü sayılmaktadır. Ancak son araştırmalar kesin olmamakla birlikte zeytinin, milattan önce yaklaşık 12 bin yıl öncesinde Akdeniz’in batısındaki³ varlığına dair ele geçen fosillerin yabani zeytin dalları olduğunu destekleyen verileri sunmaktadır. (Ünsal, 2011: 13). Bitkinin Türkçe adının kökeni, Semitik orijinali olan *zayit* kelimesinden gelmektedir. Zeytinyağının ismi de benzer şekilde Semitik orijinali olan *ulu* isminden türetilmiştir (Özdizbay, 2004:23).

Zeytin ağacının anavatanı Güney Ön Asya olarak kabul edilmektedir (Hehn, 2003: 73). Bölge, günümüzde Doğu Akdeniz ile ülkemiz sınırları içerisindeki Hatay, Gaziantep ve Kahramanmaraş dolayları olarak kabul edilir (Dara, 2010 :473). Gen merkezi konusunda çeşitli görüşler bildirilmesine rağmen *Olea europea*’nın asıl yurdunun Güneydoğu Anadolu özellikle Mardin, Maraş ve Hatay arasında kalan bölge olması güçlü bir olasılık olarak görülmektedir (Ünsal, 2011: 13). Bir diğer görüş

³ Akdeniz’in batısını işaret eden fosil kanıtları Kuzey Afrika’da paleolitik döneme tarihlenirken İspanya’daki buluntular kalkolitik döneme tarihlendirilmektedir. Ege’deki Santorini adasında ele geçen fosilleşmiş zeytin taneleri ve yapraklarının tarihi ise bazı uzmanlara göre 37 binyıl önceye kadar gitmektedir (Ünsal, 2011: 13).

de 3. Binin 2. Yarısından beri yetiştirildiği Suriye'nin, zeytinin anavatanı olduğu şeklindedir (Özdizbay, 2004:23). Konu üzerinde farklı yorumlar yapılırsa zeytin'in, M.Ö. 4000'lerde, ilk kez Samiler tarafından ıslah edildiği ve bir kültür bitkisi haline getirildiği düşünülmektedir (Diamond, 2008:151) . Bu nedenle en erken kullanımının da bu coğrafyada olması doğal bir sonuçtur. Yemeklerde, kurban törenlerinde, yakmak için lambalarda, saçın parlatılmasında ya da vücudun ovulmasında olduğu gibi birçok kullanım alanının varlığı bilinmektedir (Hehn, 2003: 73).

M.Ö. 4000'lerde kültür bitkisine dönüştürülen zeytinin yağının çıkarılması ve kullanımının yaygınlaşması ancak 1500-2000 yıl sonra gerçekleşmiştir. Tunç Çağı'nda ve daha sonrası dönemlerde Akdeniz'de zeytinciliğin yaygınlaştığını gösteren arkeolojik buluntular arasında yağ presleri, saklamada kullanılan kaplar, zeytin gösterimleri olan vazo ve duvar resimleri sayılabilir. Bunların yanı sıra ele geçen zeytin çekirdekleri de kazı alanlarından ele geçen buluntular arasındadır. Önceleri zeytinyağı ticareti ile başlayan zeytinin yayılma süreci daha sonra zeytin fidelerinin taşınması ile de kültür bitkisi olarak yayılması hız kazanmıştır. Fenikelilerin ticareti ile başlamış olan yolda önce Mısır, Kıbrıs, Girit ve Anadolu yoluyla Yunanistan M.Ö. 700'lerde Kuzey Afrika'da Libya ve Tunus'a kadar yayılma sağlanmıştır. Farklı araştırmacılara göre sayılan yerlerde zeytinin kültüre alınıp kullanımının yaygınlaşmasında tarihsel olarak farklılıklar bulunmaktadır. Ancak burada önemli olan bir kültür bitkisi haline dönüşen zeytinin yayılımının tüm Akdeniz coğrafyasını kaplamış olmasıdır (Ünsal, 2011: 15-16).

Bitkilerin evcilleştirilmesi tarihine kısaca bakacak olursak Güney Asya'nın bereketli hilali olarak nitelendirilen topraklarda ilk evcilleştirilen ürünler, yaban haliyle de yenebilen, bu haliyle de çok ürün veren ve yetiştirilmesi kolay olan buğday, arpa ve bezelyedir. Evcilleştirme sürecinde ikinci adım olarak görülen meyve ağaçları ve zeytinsi yemiş ağaçlarının da aşu kalemi halinde ya da tohum olarak toprağa ekilen ağaçlar olduğu bilinmektedir. Diğer ağaç türlerine göre evcilleştirilmesi daha kolay türler olarak kabul edilen zeytin, üzüm ve incir içinde geçerli olan tek sorun dikildikten üç yıl sonra ürün alınabilmesi ve tam kapasiteli ürün almak için de on yıl beklemek gereklidir. Dolayısıyla bu tür ürünleri yetiştirmek için yerleşik köy yaşamına geçilmiş olması gereklidir. Bereketli Hilal'de evcilleştirilmiş olan bitkilerden zeytin, üzüm ve incirin İspanya, İtalya ya da Kuzey Afrika gibi Doğu Akdeniz'in ötesine de yayılmış yaban türleri bulunmaktadır. Bu durum evcilleştirmenin Akdeniz'in bu coğrafyasına kadar yayılmasını kolaylaştırmış bir durum olarak kabul edilmektedir (Diamond, 2008:162,163,174).

Akdeniz Kültür Coğrafyasında Zeytin

Anadolu'nun eski uygarlıklarından Hititlerde zeytinin yetiştirildiği bilinmektedir. Zeytinyağı imalatının yapılması ise arkeolojik buluntular ve yazılı belgeler ışığında tespit edilmiştir. Ancak ne kadar üretim yapıldığına dair yeterli veri bulunmamaktadır (Eğilmez, 2005: 24) Zeytinin diğer

kullanımının yanı sıra Mezopotamya kaynaklarında ve Hitit metinlerinde zeytinyağının kozmetik kullanımına ait belgeler bulunmaktadır (Aydinoğlu, 2009: 14-15).

Hitit metinlerinde zeytin hem kendi başına hem de içinde yağların geçtiği bölümlerde sıkça geçmektedir. Bir Hitit metni zeytinin Hititler için önemini vurgular niteliktedir “*Nasıl zeytinin kalbinde yağ bulunuyorsa, Ana tanrıçanın da Hatti ülkesinin kralını, kraliçesini prenslerini ve Hatti ülkesinin insanlarını kalbinde ve ruhunda arkadaşça bulundurmasını dilemektedir*” (Güterbock H, 1968: 66-67) .

Eski Mısır uygarlığında zeytin ağacının M.Ö. 1600’lerde Nil Deltasında ekilmeye başlandığı ileri sürülmektedir. Ancak bazı görüşlere göre Mısır’ın zeytinyağı üretimini daha önce bildiği düşünülmektedir. Bu görüş, M.Ö 2500 yıllarına tarihlenen Sakkarah Piramidi’nde bulunan zeytin sıkma aletinin bulunmasıyla da arkeolojik olarak desteklenmiştir. Zeytin ağacına birçok kültürde olduğu gibi Eski Mısır’da da kutsal bir yer verilmişti. Firavun III. Ramses’in Güneş Tanrısı Ra için yaptırmış olduğu tapınağın aydınlatılmasında ışık kaynağı olarak kullanılacak zeytinyağı için, özel zeytinlikler kurdurduğu bilinmektedir (Ünsal, 2011: 20).

Antik Çağ Yunan ve Roma Dünyasında Zeytin



Resim 2: İnsanlara zeytini armağan eden Athena’nın simgesi kukumav ve zeytin dalı sikkenin ön yüzünde, Athena ise arka yüzünde darpedilmiştir. Atina tetradrahmisi M.Ö. 480-420, Lyon Museum. <http://en.wikipedia.org>

Erken Dönem Girit uygarlığına ait ortaya çıkarılan kazı alanlarında zeytinyağı çıkarmak için kullanılan arkeolojik buluntuların olması adadaki zeytin üretimine ilişkin bilgiler sunmaktadır. Örneğin M.Ö.3000’lerde Girit’te kaya oyukları veya taş havanlarda tanelerin kırılıp sıkılması ile başlayan yöntemlerle “ilkel zeytinyağcılık” gelişmiştir. M.Ö. 1700lerde taş silindirlerin kullanılmaya başlamasıyla zeytinyağı üretimi daha da önem kazanmıştır. Yapılan arkeolojik çalışmalar sonucunda ele geçen amforaların üzerlerindeki zeytin dalları ve yıldız biçimli çiçek resimleri ya da Mısır ile olan

ticaret nedeniyle hiyeroglif yazıyla “zeytin” yazılması, Girit’in hem iç tüketimi hem de dışa satışı hakkında bilgi vermektedir. Girit halkının zeytinyağına dayanan ekonomisi onu zenginleştirmiş ancak savaş durumunda da zor durumda kalması sonucunu doğurmuştur (Ünsal, 2011: 19).

Antik Yunan mitolojisine göre tanrıların armağanı olan üç şey olmadan Yunan mutfağı düşünülemezdi: Tahıl, şarap ve zeytin. Tahıl, tanrıça Demeter’in; Şarap, tanrı Dionysos’un ve zeytin, tanrıça Athena’nın insanlara armağanıydı (Freedman, 2008:73). Antik Yunan’da Athena (Roma’da Minerva) olarak bilinen tanrıçanın sembolleri arasında zeytin dalı bulunmaktadır (Can, 1994: 19). Mitolojiye göre Kekrops’un kurduğu Atina kentine Athena’nın isminin verilmesi iki tanrı arasında geçen bir yarışmanın sonucudur.

“Poseidon ve Athena yeni kurulan şehre kendi adlarının verilmesini istemektedirler. Zeus’un çözümü ise hangisi insanlığa daha elverişli ve daha faydalı bir iş yapabilirse Kekrops’un kurduğu şehre onun adı verilecektir. Poseidon üç dişli yaba ile deniz kenarındaki kayaya hızla vurur, azgın bir at çıkar ve kişneyerek kaçar⁴ sıra Athena’ya gelince o elindeki mızrağını yavaşça yere dokundurur ve dalları meyvelerle dolu gümüş renkli zeytin ağacı çıkar”.

Buradaki simgeselliğin iki anlamı vardır: Birincisi savaş arabalarını çekecek olan atın hiçbir zaman zeytin ağacı kadar faydalı olamayacağı, ikincisi ise barışın simgesi olan zeytinin, savaşın simgesi olan ata üstün gelmesidir. İnsanlar için barış savaştan daha hayırlıydı bu nedenle yarışma sonucunu belirlemek için katılan diğer tanrılar Athena’yı alkışladılar ve şehre onun ismini verdiler (Can, 1994: 48).

Antik dönemin önemli spor yarışmalarından ikisi Panathinaikos oyunları ve olimpiyat oyunlarıdır. Bu oyunlarda zeytin dallarından yapılmış olan taç takma geleneği vardır. Panathinaikos oyunları tanrıça Athena ile ilişkilendirilmiştir. Herodot’un aktarımına göre *moriae* olarak bilinen Athena’nın zeytin ağaçları özel yasalarla koruma altına alınmıştı. Her dört yılda bir Athena’nın doğum gününde yapılan müsabakalarda bu zeytin ağacı dallarından taçlar takılırdı. Oyunda başarı kazanan atletlerin ödülleri ise zeytinlerden sıkılan yağların konulduğu amforalar idi. Olimpiyat oyunları ise Herakles’in bir armağanı olarak görülürdü. Herakles’in Zeus tapınağının yanına diktiği yabancı zeytin ağacının dallarından yapılmış taçlar da müsabakalarda kazanan oyunculara verilirdi (Boynudelik & Boynudelik, 2008: 11).

Antik dönemin ünlü filozoflarından Miletoslu (Milet-Aydın) *Thales* ile ilişkilendirilen bir hikâye onun, para kazanmak yerine felsefeyle fazlaca uğraşıp zamanını boşa harcamakla suçlanması ardından kendini eleştirenleri şaşırtmaya karar vermesiyle başlar. Bir sonraki zeytin rekoltesinin bol olacağını önceden tahmin eder ve Miletos ve Khios civarındaki bütün zeytin sıkma preslerine para yatırır ve kimsenin ona karşı fiyat yükseltmemesi üzerine düşük fiyatla presleri kiralar. Hasat mevsimi

⁴ Bir diğer söylemde ise Poseidon Atina Akropolünün tepesinde tuzlu bir göl ya da deniz meydana getirmiştir (Erhat, 1993: 66; Yves, 2000: 1166)

gelince tüm preslere ihtiyaç duyulur ve *Thales* onları istediği fiyattan başkalarına kiralar. Bu şekilde *Thales* filozofların da isterlerse zengin olabileceklerini ancak onların tutkularının başka bir yönde olduğunu ispat etmek istemiştir (Ronan, 2003: 71). Bu hikâyenin diğer önemi ise onun döneminde Miletos ve Khios çevresindeki zeytin işliklerinin varlığını göstermesidir.

Antik Yunan'da zeytin yetiştiriciliğinin Arkaik Çağın başına kadar etkin rol oynamadığı bilinmektedir. Ancak Arkaik Çağın ortalarından itibaren üretimi özellikle Attika'da çok artmıştı. Bu artış Klasik ve Helenistik dönemde de devam etmiştir. Zeytin yetiştiriciliğinin Roma'ya girmesi ise Güney İtalya'daki Yunan Kolonilerinin vasıtası ile olmuştur. Bu vesile ile Roma M.Ö. 1.yy'dan itibaren zeytin ihracatına başlamıştır. Zeytin üretimine ilişkin ilk elden bilgi aktaran temel kaynaklar *Ksenophon* ve *Theoprastos* olmuştur. *Ksenophon* zeytin ekimi ve aşılama gibi konularda bilgi aktarırken *Theoprastos* ise yine zeytinin üretiminden, uzun süre verim alınması için yapılması gereken budama, çapalama, gübreleme gibi bakımlardan bahsetmektedir. *Theoprastos*'un aktardığı bir diğer önemli bilgi de zeytin ağacının iki yüzyıl yaşayabildiği şeklindeki aktarımıdır (Özdizbay, 2004: 23-24). Antik Çağın güçlü siyaset adamı *Solon*'un (M.Ö. 639-559) yasaları arasında zeytin ağacının korunması ile ilgili çıkarmış olduğu yasadır. Bu yasa dünyada ilk zeytin ağacı koruma yasasıdır. Yasa kapsamında her zeytinlikte yılda ikiden fazla ağaç kesilmesine izin verilmezdi. Ayrıca *Solon* zeytinyağı dışında tüm tarım ürünlerinin ihracatını yasaklatmıştır (Ünsal, 2011: 25).

Antik Çağ Zeytinyağı Üretim Teknikleri

Antikçağda zeytinyağı üretmek için sırasıyla toplama, presleme ve ayırma şeklinde üç aşama bilinmektedir. Zeytinlerin ezilmesi, ezilenlerin toplanması ve pres yardımıyla sıkılması yoluyla zeytinyağı elde edilmektedir. Zeytinyağı elde edilmesine ilişkin bu süreç çağlar boyunca benzer şekilde devam etmiştir. Ezilerek hamur haline getirilen hammadde, presleme aşaması da bittikten sonra depolama haznesinde biriktirilmektedir (Aydinoğlu, 2009: 20).

Zeytinyağı üretim aşamalarından preslemenin ilk örnekleri, basit olarak anakaya üzerinde açılmış çukurlarda presleme yapmaktır. Akdeniz havzasının bir parçası olan Dağlık Kilikya Bölgesinin coğrafik yapısının zeytin yetiştiriciliği için oldukça elverişli olmasından dolayı çok sayıda merkezde bu tür örneklere rastlanmıştır (Tekocak-Adıbelli, 2010: 55).



Resim 3: Zeytinin preslenmesi (www.google.com/gorseller).

Farklı dönemlerde presleme için farklı üretim teknolojisinin kullanıldığı arkeolojik bulgulardan bilinmektedir. Antik Mısır'da duvar resimlerinde görülen çuvalların bükülerek preslenmesi, Yunanlıların kullandıkları ahşap ağırlıkla yapılan presleme ve Roma ve Bizans Dönemlerinde kullanılan ezme zemini üzerinde vida-presle yapılan presleme bunlarda kullanılan teknolojinin gelişim sürecini görmek açısından önem arz etmektedir (Aydınoğlu 2009: 20). Zeytinyağı üretim teknolojisindeki en önemli gelişme, üzerinde dönerek hareket eden bir taşın bulunduğu yuvarlak bir kırma teknesinin keşfiyle olmuştur. Bu süreç içerisinde zeytini kırmak için kullanılan yuvarlak kırma tekneleri (*mortarium*), üretim teknolojisindeki bir sonraki gelişim aşamasını işaret etmektedir. Bu gelişme Hellenistik Dönemden itibaren görülmeye başladığı önerilmektedir. Önceleri hayvan gücünden yararlanılırken, sonrasında su, rüzgar ve günümüzde ise makine gücü kullanılmıştır (Aydınoğlu, 2009: 21).

Zeytinin preslenmesindeki önemli teknolojik gelişmelerden biri, kaldıraç prensibinin kullanılmış olmasıdır. Bunun sonucunda baskı kollu presler kullanılmaya başlamıştır. Bu teknolojinin Geç Bronz Çağı'ndan itibaren, özellikle de Demir Çağı'nda Levant bölgesinde ve Kıbrıs'da kullanıldığına dair kanıtlar bulunmaktadır. M.Ö. 6.yüzyılda Attik siyah figür vazoları üzerinde de resmedilen baskı kollu pres antik dönemde çok popüler olmuştur (Aydınoğlu, 2009: 22).

Antik Çağda Zeytinin ve Zeytinyağının Kullanım Alanları

Zeytinin mitolojik dünyada önemli bir yeri olması doğal olarak onun antik dünyadaki kullanım alanının büyüklüğünden kaynaklanmaktadır. Antik dönem coğrafyasında ele geçen arkeolojik buluntular sayesinde zeytinin kullanım alanları hakkında bilgi sahibi olabilmekteyiz. Bu bağlamda zeytin ve zeytinyağının kandillerde aydınlanma, tıpta ilaç yapımında, beslenmede ve kozmetik amaçlı kullanıldığını görüyoruz.

Ele geçen arkeolojik kanıtlar, zeytinin yetiştiriciliğinin ve işlenmesinin Erken Bronz Çağda (M.Ö. 3. binyıl) yapıldığını göstermiştir. Girit Adası'nda bulunmuş olan *linear B* yazıtlarında yabancı zeytinin sadece gıda maddesi olarak kullanımının yanı sıra parfüm, kozmetik ya da merhem gibi endüstriyel bir madde olarak da değerlendirildiğini ortaya koymuştur (Aydınöglu, 2009: 14-15). Antik çağda zeytinyağının kozmetik kullanımına ilişkin bir bilgiyi de *Plinius* aktarmaktadır. *Plinius*'a göre insan vücudu için kabul edilebilir iki sıvıdan söz eder, biri vücudun içi için “şarap”, diğeri dışı için “zeytinyağı”dır. Bu aktarımıyla o çağdaki zeytinyağının kozmetik kullanımına gönderme yapmaktadır. Antik dönemde vücuttaki kirin temizlenmesi amacıyla zeytinyağı kullanılırdı. Beden zeytinyağı ile ovulduktan sonra *strigilis* adı verilen özel bir alet ile de vücuttan sıyrılarak temizlik tamamlanırdı (Aydınöglu, 2009: 14-15). Uzun yolculuklara çıkacak olan yolcular ayakları yara olmasın diye zeytinyağı sürerlerdi. Güreşçiler ya da koşucular gibi sporcular da yarışma öncesi adalelerini yumuşatmak ve ısıtmak için zeytinyağı ile ovarlardı. Tanrıça Hera'nın Tanrı Zeus'u baştan çıkarmak için vücudunu zeytinyağı ile ovması gibi zengin kadın ve erkekler vücutları yumuşak olsun diye hamam sonrası zeytinyağı sürerlerdi. Zeytinyağı tüketiminin antik Atina toplumunda yüksek olduğu bilinmektedir. Kadınların yılda 1,5 litre zeytinyağını vücutlarına ve yüzlerine sürdükleri erkeklerin ise yıllık tüketiminin 5-10 litre arasında olduğu tahmin edilmektedir (Ünal, 2011: 25-26). Kozmetik kullanımından farklı olarak Myken tabletlerindeki bilgilere göre de zeytinyağının tekstil yapımında ve tabaklama işleminde kullanıldığı bilinmektedir (Aydınöglu, 2009: 14-15).

Aydınlanma için kullanılan temel yakıt antik çağ için zeytinyağıdır. Zeytin yetişmeyen yerlerde, kandillerde kullanılmak üzere zeytinyağının ithal edildiği bilinmektedir. Zeytinyağına göre daha az kullanımları olan kaynaklar ise susam, ceviz, fındık gibi türlerdir (Çokay, 1998:18). Antik Atina'da her evde kandillerde yakıt olarak ya da dinsel ayinlerde kullanılmak üzere yılda yaklaşık olarak 90-110 litre zeytinyağı kullanıldığı tahmin edilmektedir (Ünsal, 2011:26).

Antik dönem Yunan ve Roma uygarlıklarının yemek kültüründe zeytin ve zeytinyağının önemli bir yeri vardı. Zeytinin meyve olarak tüketimi içerdiği glikozit nedeniyle tuzlama yapmayı gerektirdiği için salamura yapılan zeytin antik mutfağın vazgeçilmez durumundaydı. Meyvenin kalitesine, yağ çıkarma ve saklama yöntemlerine bağlı olarak zeytinyağının kalitesinde, buna bağlı olarak da fiyatlandırmada değişiklikler görülmesi doğaldı (Freedman 2008: 77). Bu amaçla Romalılar zeytinyağlarını sınıflandırma yoluna gitmiştir. En kaliteli birinci sınıfta elde edilen “*olei flos*” halis yağdı. İkinci sınıfta gelen yağ olan *oleum sequens* daha uygun fiyatlıydı. Yere düşen zeytinlerden yapılan

yağa *caducum* deniliyordu. Hastalıklı zeytinlerden yapılan yağ *cibarium* ise kandillerde yakmak için kullanılırdı (Ünsal 2011: 28). Antik yazarlardan *Cato* “Tarım Üzerine” adlı eserinde zeytin yetiştiriciliği ile ilgili bilgiler vermekle kalmamış antik dönemde tüketilen zeytin mezesi tarifini de aktarmıştır. “*Yeşil, siyah ya da karışık zeytin mezesi nasıl yapılır. Yeşil, siyah ya da karışık zeytinlerin çekirdeklerini çıkarın, sonra da aşağıdaki gibi hazırlayın: zeytinleri doğrayıp, yağ, sirke, kişniş, kimyon, rezene, sedef otu, nane ekleyin kavanoza koyun: yağ hepsini kaplamalı. Kullanıma hazırdır*” (Dalby & Grainger, 2001 :30).

Antik çağda zeytinyağının önemli bir kullanım alanı da tıptır. Koslu *Hipokrates* (M.Ö. 460-377) ve Pergamonlu *Galenos*’un önerdiği ilaçlar arasında zeytinyağı da yer almaktadır (Ünsal, 2011:26). *Galenos*’un zeytin ile ilgili görüşü mideyi güçlendiren ve iştah açan bir gıda olduğu şeklindedir. Ona göre zeytinin çeşitli şekillerde hazırlanan biçimleri vardır ancak mideyi güçlendiren ve iştah açan özelliğe uygun olan çeşidi sirke içinde saklanan zeytindir (Grant, 2000: 131).

Zeytinyağının tıp ile ilişkili bir diğer kullanım alanı ise masajdır. *Celsus*’un sağlık ile ilgili bir aktarımı zeytinyağının bu alandaki kullanımını hakkında da fikir vermektedir. “*Hem dinç, hem de kendisinin efendisi olan sağlıklı bir insan, zorunlu kurallara bağımlı olmamalıdır ve ne tıbbi bir bakıcıya, ne bir masöre ne de bir yağlayıcıya ihtiyacı vardır*” (Jackson, 1999:26) . Bu aktarımdan da anlaşıldığı gibi antik dönemde masaj, sağlık için gerekli görüldüğünde önerilen yöntemlerdendir. Masaj yapılırken yağ kullanımı ise işlemi kolaylaştırmakta ve hastayı rahatlatmaktadır.

Antik dönem tıbbi değerlendirildiğinde zeytinyağının merhem gibi ilaçların hazırlanmasında kullanıldığı, yara ve yanıkların tedavisinde ya da çeşitli işlemler sırasında kayganlaştırıcı olarak uygulandığı düşünülmektedir (Jackson, 1999: 69; Freedman, 2008: 77).

Günümüzde Zeytin ve Zeytinyağının Halk Tıbbındaki Yeri ve Kullanımı

Günümüzde zeytinyağı, eski dönemlerin aksine daha çok “içimizi” koruduğuna inanılan ve bu nedenle sofrada sıkça tüketilmeye çalışılan bitkisel bir yağdır. Eski Roma’da yalnızca kralların ve imparatorların yağla meshedilmesi ve naaşın yağla yıkanması geleneğinden gelen; bugün artık diğer tüm yağlar içinde “en sağlıklı” olarak ünlünen zeytinyağının ve zeytinin çeşitli yaralanmalarda ve iltihaplarda kullanıldığı bilinmektedir (Jackson,1999). Bu açıdan halk tıbbi alanında tedavi edici özelliğiyle ön plana çıkar. Kuşaktan kuşağa sözlü olarak aktarılan ve “kültürel evrensel”lerden biri olarak kabul edebileceğimiz halk tıbbi, kendi içinde çeşitli dallara ayrılmaktadır. Araştırmacı Don Yoder’in (1975) de işaret ettiği gibi, halka ait bu tedavi yöntemleri iki temel uygulama

alanıyla karşımıza çıkmaktadır. Birincisi, insanın doğaya ilk tepkilerinden birini temsil eden ve hastalığı tedavi etmede çeşitli bitkiler, madensel ve hayvansal maddelerden yararlanan “doğal halk tıbbı”dır. İkincisi ise, hastalık tedavisinde muska, kutsal sözler ve benzeri işlemlerden yararlanan “dinsel-büyüsel tıp”tır (Yoder, 1975: 23).

Halk tıbbı antik çağlardan günümüze kadar uzanan, farklı coğrafyalarda ve kültürlerde benzer amaçları paylaştığı halde kullanılan malzemeler ve teknikler yönünden birbirinden ayrılmaktadır. Zeytin ve zeytinyağının bugün sadece ülkemizde değil tüm dünyada tedavi amaçlı kullanıldığı bilinmektedir. Örneğin zeytin yaprağı Fransa’da sindirim, böbrek ve idrar; Almanya’da kalp-damar; Slovenya’da yüksek tansiyon ve idrar güçlüğü sorunlarında kullanılmaktadır (Dara, 2010).

Kullanıma sunulmadan önce pek çok işlemde geçen zeytinyağının insan sağlığına faydaları konusundaki araştırma sonuçları, bu konudaki kültürel birikimin fazlalığı ve yaygınlığına işaret etmektedir. Pek çok kaynakta zeytin ve zeytinyağı gibi, özellikle Anadolu halkının tedavi yöntemlerinde gündelik olarak sıkça başvurduğu çeşitli şifalı bitkiler, *halk ilaçları* ya da *doğal ilaçlar* adıyla sınıflandırılmıştır (bkz.:Eyüboğlu, 1977; Erdemir, 2001). Büyük bir bölümünü modern tıbbın da ilaç yapımında kullandığı bu şifalı bitkilerin her birinin ayrı ayrı kullanım özelliği vardır. Tedavi amaçlı kullanılan bitkiler daha toplanma aşamasında iken bazı özelliklere dikkat edilir. Örneğin, yapraklarının aşağı ya da yukarı doğru koparılmasının, tedavide farklı etkiler yaratıldığına inanılır. Şifalı otların toplanması ve kurutulması, geleneksel olarak yılın belli dönemlerinde yapılır. Dini bayramlar, ayın gökyüzündeki çeşitli pozisyonları ve yıldızlarla/burçlarla ilgili farklı zamanlar, bitkilerin toplanma dönemlerini belirler. Bitkileri toplamak, belli bir bilgi gerektirdiği için tarihsel olarak bu işi kendine meslek edinenlerin -genellikle kadınların- varlığı da çeşitli kaynaklarda belirtilmektedir (bkz: Yoder, 1975:25).

Yukarıda sözü edildiği gibi bu bitkiler, türlerine ve halk ilacı olarak kullanılma özelliklerine göre sınıflandırılır: Bu sınıflama genel olarak ağaçlar, otlar, kökler, tohumlar, çiçekler, yosunlar ve baharatlar şeklinde yapılmaktadır (Eyüboğlu, 1977). Yüzyıllardır doğanın şifa olarak sunduğu olanakları çeşitli şekillerde kullanan insanların, öyle görünüyor ki temel tercihleri bugün de değişmemiştir.

Zeytinin ve zeytinyağının halk tıbbı alanında kullanılan, bilinen faydaları yaygın ve tipik örnekleriyle şunlardır:

Ağrı, Yanık ve Çeşitli Yara Tedavilerinde Kullanımı:

İncinen yer zeytinyağıyla ovulursa, yumuşatır ve ağrıyı alır.

Zeytinyağı iltihaplı bölgeye damlatılınca iyileştirir.

Yaralanmalarda zeytini çekirdeğiyle ezip sürdüğünde iyi gelir; incinmelerde, yumuşatır. Burkulan yere çekirdeğiyle birlikte ezilen zeytin sarılır.

Karın ağrısında, sızma zeytinyağına kimyon karıştırıp sürüldüğünde ve üzerine ılık havlu sarılırsa iyi gelir. Mide ve karın gazlarını alır, kimyon ciltte leke yapmaz, zeytinyağı da cildi güzelleştirir.

Zeytinyağı yanıklarda, yara tazeyken hiç hava almayacak şekilde sarıldığında yanık izinin oluşmasını önler.

Zeytinyağının yanı sıra, zeytin çekirdeğinin yutulmasının mide rahatsızlıklarına iyi geldiği ve mide yaralarını iyileştirdiği bilinmektedir.

Emziren annelerde oluşan meme ucu çatlaklarına zeytinyağı sürülür. Tırnak kenarlarında çıkan ek tırnaklara, tırnak dikenine ve iltihaba (dolama) geceden zeytinyağı sürünce, yumuşatır ve yok eder.

Zeytin ağacının kabuğundan sızan zamksı sıvının yara iyileştirici özelliğinin yanı sıra alkolle birlikte kullanıldığında saçları güçlendirdiği bilinir. Zeytinyağı biberiye yağıyla birlikte kullanılırsa kepeğe iyi gelir.

Bebeklerde Kullanımı:

Bebekler pişik olunca, zeytinyağı hafifçe yakılarak soğutulduktan sonra pamukla silinirse pişliği önler.

Bebeklerde mamanın içine bir çay kaşığı kadar eklenen zeytinyağı, bebeğin sindirimine yardım eder.

Eklem yerlerinden oynayan çocuklara “eyesı battı” denir; bu durumdaki çocuğa kızdırılmış zeytinyağıyla masaj yapılır.

Zeytinyağını bir cezvede kızdırıp, asidini uçurduktan sonra yağlanan bebekler rahat uyur.

Zeytinyağı bebeklerde safra söktürücü, bağırsak yumuşatıcı ve kabızlık gidericidir.

(Kaplan, 2010; Dara, 2010)

Günümüzde zeytinyağı modern tıp tarafından da çeşitli hastalıkların tedavisinde önerilmektedir. Örneğin, günde 2 kaşık zeytinyağı alanlarda koroner kalp hastalığı riskini azalttığı bilinmektedir. Yüksek tansiyon, trigliserit ve kolesterol düşürücüdür (iyi kolesterol HDL'yi yükseltip kötü kolesterol LDL'yi düşürücü özelliği vardır). İçerdiği A ve E vitaminleri ve doymamış yağ asitleri nedeniyle kalp-damar hastalıklarını önleyici, kalbi destekleyici, kanser engelleyici olarak kabul edilir. Son yapılan araştırmalarda prostat, kalınbağırsak (kolon), meme kanserlerinde zeytinyağının koruyucu etkisinin olduğu gösterilmiştir. Kan dolaşımı rahatsızlıkları zeytinyağıyla beslenenlerde az görülür. Zeytin ağacının yaprakları, mikrop öldürücü, ateş düşürücü, yatıştırıcı, kan şekerini ve yüksek tansiyonu düşürücü, iştah açıcı, idrar söktürücü özelliklere sahiptir. Şeker hastalığına zeytin yaprağı önerilirken; Oleuropein adlı maddeden hareketle vücudumuzda oluşan eleanolic asit, virüs ve mikrop yok edici ve AIDS'i önleyici özelliği vurgulanmaktadır (Dara, 2010).

Halk tıbbının özellikle şifalı bitkilerle ilgili bilgi ve uygulamalarının modern tıba kaynaklık ettiği bilinen bir gerçektir. Bu alan, bitkilerin içindeki maddeleri inceleyerek modern tıba katkı sağlayan uzmanların çalıştığı bir uzmanlık alanının doğmasına da neden olmuştur. Bitkilerin içindeki maddeleri çeşitli bilimsel analizlerle inceleyerek, hastalıkları iyileştirici etkisi olanları bulmaya çalışan bilim dalına tıpta *farmakognozi* adı verilmektedir. Farmakognozi, özetle botaniğin eczacılık bilimine uygulanmasıdır. Bu çalışma alanı, her ikisinin metodlarını da kullanmakta ve ilaç olarak kullanılabilir etken maddelerin bitkiden verimli şekilde elde edilme yöntemlerini belirlemektedir. Bitkilerde yüzlerce etken madde bulunabilir. Araştırmacılar tarafından bu maddelerin, kimyasal maddelerdeki/ilaçlardaki gibi yararlı etkilerinin yanında yan etkilerinin de olduğu belirtilmektedir. Bitkilerden elde edilen miktarın da tedavi sürecinde büyük önemi bulunmaktadır (Sezik, 1992).

Sonuç

Doğu Akdeniz'in doğal bitki örtüsü olan zeytinin Akdeniz'in kültür bitkisi halini alması binlerce yıllık bir süreçtir. Bu zaman zarfında insan önce doğal ortamındaki zeytini tanımış ve bunu ıslah etmiştir. Bu dönüşüm sırasında zeytin coğrafyanın doğal bir parçası iken kültürün de önemli bir parçası halini almıştır. Üç büyük dinde zeytin kutsal sayılmıştır. Tevrat'ta Nuh tufanının ardından suların çekilip çekilmediğini anlamak için uçurulan

güvercinin zeytin dalıyla dönmesi bir işaret sayılmış; “zeytin dalı” barışın sembolü olarak görülmüştür. Çok tanrılı dinlerde, dinsel törenlerin arınma ve kutsama işlemlerinin bir parçası olmuş ve zeytine özel bir önem atfedilmiştir. Benzer şekilde İncil’de ve Kur’an’da da zeytinden önemle bahsedilir.

Zeytin ve zeytinyağı, geçmişte olduğu gibi günümüzde de halk tıbbı pratikleri içinde önemli bir kullanım alanına sahiptir. Özellikle çeşitli yara tedavilerinde ve yanıklarda yaygın olarak faydası bilinen ve kullanılan zeytinyağının; bebeklerde de pek çok rahatsızlık durumunda kullanıldığı gözlenmektedir. Halk tıbbı pratiklerinde zeytinin çekirdeğinin ve yağının yaygın kullanımı; zeytinin her yönüyle şifa kaynağı olduğunun kanıtı gibidir.

Özetle zeytin, tarihin her döneminde yağı ve çekirdeği de dahil şifa kaynağı olarak görülmüş ve halk tıbbı pratiklerinde kullanılmıştır. Halk tıbbını, çeşitli nedenlerle ihtiyaçtan doğan, halkın içinden çıkmış geleneksel pratikler olarak düşünürsek, zeytin ve zeytinyağının da bu tedavi biçimleri içinde en yaygın kullanılanlardan olduğunu vurgulayabiliriz. Zeytinin tarihsel yolculuğuna bakıldığında; halk kültürünün bir parçası olan, dolayısıyla kültürü ve toplumsal değişimi anlamak için bir gösterge olabilecek geleneksel tedavi bilgi ve uygulamalarının yapılacak çalışmalarla analiz edilmesinin kültürün doğru anlaşılmasına katkı sağlayacağı bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aydınoğlu, Ümit- Şenol A.Kaan. 2010. Antik Çağda Anadolu'da Zeytinyağı ve Şarap Üretimi Uluslararası Sempozyum Bildirileri, 06–08 Kasım 2008, Mersin. Türkiye Kilikia Arkeolojisini Araştırma Merkezi, İstanbul: Ege Yayınları.
- Aydınoğlu, Ümit. 2009. Dağlık Kilikia Bölgesinde Antik Çağda Zeytinyağı ve Şarap Üretimi: Üretimin Arkeolojik Kanıtları. İstanbul: Ege Yayınları.
- Boynudelik, Mahmut & Boynudelik, İ. Zerrin. 2008. Zeytin Kitabı - Zeytinden Zeytinyağına, İstanbul: Oğlak Yayıncılık ve Reklâmıcılık.
- Can, Şefik. 1994. Klasik Yunan Mitolojisi. İstanbul: İnkılâp Kitapevi.
- Çokay, Sedef. 1998. Antik Çağda Aydınlatma Araçları, İstanbul: Türk Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Dalby, Andrew & Grainger Sally. 2001 Antik Çağda Yemek Kültürü Çev. Betül Avunç İstanbul: Homer Kitapevi.
- Dara, Ramis. 2010. Sofralara Geldi Bahar Baharatlar- Kokulu Otlar Yerel ve Evrensel Tatlar. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Diamond, Jared. 2008. Tüfek Mikrop ve Çelik. çev. Ülker İnce. Ankara: Tübitak Popüler Bilim Kitapları.
- Eğilmez, Mahfi. 2005. Hitit Ekonomisi. İstanbul: Türk Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Erdemir, Ayşegül Demirhan. 2001. Şifalı Bitkiler, Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Erhat, Azra. 1993. Mitoloji Sözlüğü. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Eyüboğlu, İsmet Zeki. 1977. Anadolu Halk İlaçları, İstanbul: Hürriyet Yayınları.
- Freedman, Paul. 2008. Yemek Damak Tadının Tarihi. Çev. Nurettin Elhüseyni. İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar.
- Grant, Mark. 2000. Galen on Food and Diet. London and New York: Routledge.
- Güterbock, Hans G. 1968. "Oil Plants in Hittite Anatolia" Journal of the American Oriental Society, Vol. 88, No. 1 (Jan. - Mar., 1968), pp. 66-71.
- Hehn, Victor. 2000. Zeytin Üzüm ve İncir- Kültür Tarihi ve Eskizleri. çev. Necati Aça Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Jackson, Ralph 1999. Roma İmparatorluğu'nda Doktorlar ve Hastalıklar çev. Şenol Mumcu, Homer Kitapevi Yayınları, İstanbul 1999.

- Kaplan, Melike. 2010. Geleneksel Tıbbın Yeniden Üretim Sürecinde Kadın-Ankara Kent Örneğinde Kuşaklararası Çalışma. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Özdizbay, Aşkım. 2004. Eski Yunan'da Tarım. İstanbul: Türk Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Ronan, A. Colin. 2003. Bilim Tarihi – Dünya Kültürlerinde Bilimin Tarihi ve Gelişmesi, çev: İhsanoğlu E.& Günergun F. , Ankara: Tübitak Akademik Dizi.
- Sezik, Ekrem, 1992. “Türkiye’de Halk İlacı Araştırmaları ve Önemi”. 9. *Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı Kitabı*, Eskişehir. s. 1-9.
- Tekocak, Mehmet - Adıbelli Hüseyin. 2010. “*Tarsus-Sağlıklı (Bayramlı) Köyü Sakızlıklı Mevkii Şarap ve Zeytinyağı İşlikleri*” Antikçağda Anadolu’da Zeytinyağı ve Şarap Üretimi, Uluslararası Sempozyum Bildirileri (Ed.: Ümit Aydınoğlu-A.Kaan Şenol), Mersin 2008, s. 53-73.
- Ünsal, Artun. 2011 (8. Baskı). Ölmez Ağacın Peşinde-Türkiye’de Zeytin ve Zeytinyağı. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Yoder, Don, 1975, “Halk Tıbbı”, *Folklor Doğru*, (Çev. Sibel Yoğurtçuoğlu, Ayfer Gülüm), İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Folklor Kulübü, Kasım-Aralık, sayı: 43 s.31.