

Türk Mutfağı'nda zeytin ve zeytinyağının kullanımı ve sağlık faydası

Cansu AKGÜL

Geliş tarihi / Received: 12.05.2023

Düzeltilerek geliş tarihi / Received in revised form: 26.05.2023

Kabul tarihi / Accepted: 07.06.2023

DOI: 10.17932/IAU.ABMYOD.2006.005/abmyod_v18i67008

Öz

Akdeniz ikliminin hâkim olduğu yerlerde yetişen zeytin ağacının meyvesindeki mucize insanoğlu tarafından keşfedilmiş ve özündeki cevher ortaya çıkarılmıştır. Birçok mitolojiye, hikâyeye ve dini kitaplara konu olan zeytin meyvesi ülkemizde ve dünyada hem içinde bulunan acılık veren (oleuropein) maddenin fermente edilerek tüketilebilir sofralık zeytin haline getirilmesi hem de yağının sıkılması ile kullanılan bir üründür. Besin içeriği açısından oldukça kıymetli olan zeytinin, farklı lezzet ve aromaya sahip birçok farklı çeşidi bulunmaktadır. Zeytin ve zeytinden elde edilen kıymetli yağ Türk mutfağında farklı yemek, salata, sos, meze ve hatta tatlıların yapımında kullanılmaktadır. Sağlık ve lezzeti bir arada bulunduran polifenol içeriği yüksek ve E vitamini kaynağı olan zeytin ve zeytinyağı Akdeniz beslenme modelinin de temelini oluşturmaktadır.

Bu çalışmada, besin değeri oldukça yüksek olan zeytinin tarihinden, zeytin çeşitlerinden ve yetiştirme alanlarından bahsedilmiş, zeytin ve zeytinyağının Türk mutfağında kullanım örnekleri ve sağlık faydası değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, besin değeri oldukça yüksek olan zeytinin tarihinden, zeytin çeşitlerinden ve yetiştirme alanlarından bahsedilmiş, zeytin ve zeytinyağının Türk mutfağında kullanım örnekleri ve sağlık faydası değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zeytin, zeytinyağı, sağlık, Türk mutfağı

The use of olives and olive oil in the Turkish cuisine and the health benefits

Abstract

The miracle in the fruit of the olive tree, which grows in places where the Mediterranean climate prevails, was discovered by human beings and the ore in its essence was revealed. The olive fruit, which is the subject of many mythologies, stories and religious books, is a product used both in our country and in the world, by fermenting the bitter (oleuropein) substance in it, making it a consumable table olive and squeezing its oil. Olive, which is very valuable in terms of nutritional content, has many different varieties with different flavors and aromas. Olives and precious oil obtained from olives are used in Turkish cuisine for the preparation of different dishes, salads, sauces, appetizers and even desserts. Olive and olive oil, which contain health and taste, are high in polyphenol content and are a source of vitamin E, also form the basis of the Mediterranean diet.

In this study, the history, olive varieties and cultivation areas of the olive, which has a very high nutritional value, were mentioned, the usage examples of olive and olive oil in Turkish cuisine and its health benefits were evaluated.

Keywords: Olive, olive oil, health, Turkish cuisine

Giriş

Türk mutfağında zeytin ve zeytinyağı önemli bir yere sahiptir. Anavatanı Anadolu olan zeytin, Ege, Güneydoğu Anadolu, Güney Marmara, Akdeniz bölgelerinde yaygın olarak yetiştirilmekte 50'nin üzerinde çeşidi bulunmaktadır. Bu çeşitlilik hem zeytine hem de zeytinin preslenmesiyle elde edilen yemek pişirme aracı olarak kullanılan şifa kaynağı yağına farklı renk, lezzet, koku ve aroma çeşitliliği kazandırmaktadır.

Türk mutfağında özellikle soğuk mutfak yemeklerinde, mezelerde ve salatalarda ana malzeme olarak zeytinyağı kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra özellikle zeytinyağının çok tüketildiği Akdeniz ve Ege bölgelerinde pilavlar, kızartmalar, hamur işleri ve tatlılarda da tercih edilmektedir. Zeytin ise farklı çeşitleri ile Türk kahvaltısı sofralarının vazgeçilmezidir.

Zeytin ve zeytinyağın, tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerince zengin olması, önemli miktarda antioksidan, E vitamini içermesi ve meyve suyu gibi naturel olarak tüketilebilen tek yağ olma özelliklerine sahip olması dolayısıyla sağlıklı yaşamı benimseyen tüketicilerin ilgisini çekmektedir. Akdeniz bölgesinde temel yağ kaynağı olarak zeytinyağının kullanılması zeytinyağın Akdeniz beslenme modelinin temel taşlarından biri haline getirmektedir. Akdeniz beslenme modeli ile beslenen insanların kalp hastalığı ve bazı kanser çeşitlerine daha az yakalandığı üzerine yapılan çalışmalar zeytinyağının sağlıkla ilişkisini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada, zeytin ve zeytinyağının tarihine, zeytin çeşitlerine, yetiştirme alanlarına, Türk mutfağında kullanımına değinilmiş ve sağlık faydası vurgusu yapılarak değerlendirilmiştir.

Zeytin ve zeytinyağının tarihçesi

Akdeniz iklimine özgü zeytingiller (Oleaceae) familyasından meyvesi yenen bir ağaç türüdür (Özkaya ve ark., 2018). Tarih boyunca zeytin Akdeniz çevresindeki ülkelerde insanlık için barışın, dostluğun ve refahın kaynağı olmuştur (Efe ve ark., 2013). Kökü yüzyıllar öncesine kadar giden yabani zeytin ağacının (Delice) ne zamandan beri var olduğu ya da ana vatanının neresi olduğu konusunda net bir görüş birliği yoktur (Pekcan ve ark., 2020). Net olmamakla birlikte zeytin yaprağı fosilleri ve çekirdek kalıntılarının incelenmesinde zeytin bitkisinin 50.000 yıl önceden de var olduğunu göstermektedir (Boynudelik & Boynudelik, 2007). Literatüre göre zeytinin atası olarak görülen yabani zeytin (Delice) *Olea europea*

oleaster ilk önce Anadolu'da ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bugün Anadolu'da hala görülen yabani zeytin (Delice) ormanları bulunması bu durumu doğrular niteliktedir. Ancak kültüre alınmış zeytin *Olea europea sativa* ise yaklaşık 6000 yıllık geçmişe sahip olduğu bildirilmiştir. Bunun en iyi kanıtlarından bir tanesi ise İzmir Urla'da bulunan Klazomenai'de yapılan kazılarda ortaya çıkmış olan 6. yy'a ait olduğu düşünülen zeytin işleme tesisidir.

Tarih boyunca Eski Mısır, Eski Yunan, Selçuklu Osmanlı medeniyetleri zeytin yetiştirmişler ve zeytinyağı üretmişlerdir. Fenikeliler ve Romalılar zeytinin Doğu Akdeniz'den Kuzey Afrika'ya ve Avrupa'nın güneyine doğru yayılmasını sağlamıştır. Amerika kıtasının keşfi ile İspanyol misyonerler tarafından zeytin Amerika'ya götürülmüştür. Bugün dünyada 40 farklı ülkede zeytin yetiştiriliyor olsa da zeytinin anavatanı Akdeniz'dir (Efe ve ark., 2013; Eskiörük, 2016).

Zeytinyağı üretiminin tarihçesine bakıldığında Akdeniz'deki Girit Medeniyeti'ne, M.Ö. 4500 yıllarına kadar gittiği görülmektedir. Zeytinyağı eldesi için kullanılan ilk yöntem ayakla ezilip daha sonra sıcak su ile yağın alınmasıdır. Bu yöntemi kullanarak zeytinyağı elde edilen en eski tesis, M.Ö. 6. Yüzyıla ait İzmir Urla yakınlarında bulunan antik Klazomenai kentidir. İlerleyen zamanlarda Romalılar iki taş arasında ezme yöntemiyle zeytinyağı elde etmişlerdir. Taşları hareket ettirmek için ilk önce insan, sonra hayvan gücü kullanmışlardır. Daha sonraları bilim alanındaki gelişmelerle birlikte hamuru sıkıştırmak için basınç kullanılmıştır. Buna Mengene yöntemi denilmektedir ve hala bazı küçük işletmelerce kullanılmaktadır. Zeytinyağının sanayileşmesinde en önemli husus 19. yy.da buharın kullanılmaya başlanması olmuştur. Bunu takiben hidrolik presler, motorlar kullanılmaya başlanmıştır, günümüzde zeytinyağı üretiminde kontinu sistemler kullanılmaktadır (Anonim 1, 2016).

Dünyada ve Türkiye'deki zeytin yetiştirme alanları ve zeytin çeşitleri

Yaklaşık 40 ülke, 5 kıtada zeytin bulunur. Fakat ekonomik olarak zeytin yetiştiriciliği yalnızca 30 kadar ülkede vardır. Akdeniz ikliminin hâkim olduğu ve bazı başka bölgelerde zeytin yetiştiriciliği görülmektedir. Türkiye, Portekiz, Fas, Filistin, Arnavutluk, Cezayir, Fransa, Kuzey ve Güney Kıbrıs, Karadağ, Slovenya, Hırvatistan, Yunanistan, İspanya, Malta, İtalya, Mısır, Tunus, Suriye, Ürdün, Lübnan, Tunus. Akdeniz dışında ise Pakistan, Afganistan, Amerika Birleşik Devletleri (Kaliforniya), Arjantin, Şili ve Peru'da da yetişir (FAO, 2012).

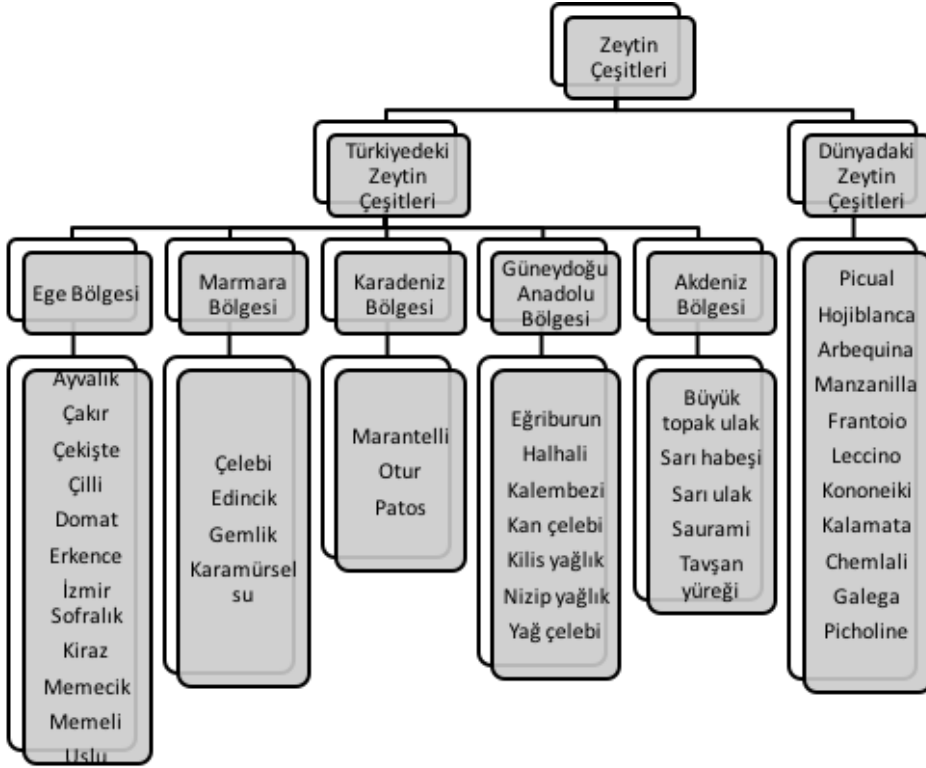
Zeytinin sağlık açısından faydalarının anlaşılmasıyla birlikte zeytinin ve zeytinyağının tüketimi artmıştır. Bununla birlikte yetiştirme alanlarında da çoğalma görülmüştür. En çok artış görülen yerler arasında Tunus, Suriye, Fas ve Libya bulunmaktadır.

Günümüzde ise zeytin yetiştirme arazisi çokluğu bakımından ilk sırada Tunus yer almaktadır. İkinci sırada İspanya ve sırayla İtalya, Yunanistan ve Türkiye bu sıralamayı takip etmektedir (Efe ve ark., 2013).

Türkiye'de zeytin çok geniş bir alanda yetiştirilmektedir. Zeytin üretiminin yarısından fazlası (%53) Ege bölgesinde yapılmakta ve bunu Akdeniz bölgesi (%23), Marmara bölgesi (%18) ve Güneydoğu Anadolu bölgesi (%6) takip etmektedir. Ege bölgesi zeytinleri daha çok yağlık olarak değerlendirilirken Marmara bölgesi zeytinleri özellikle de gemlik cinsi daha çok sofralık olarak değerlendirilmektedir (TÜİK, 2013).

Akdeniz ikliminin hüküm sürdüğü yerlerde yetişen zeytinin dünyada 600'den fazla Türkiye'de 50'nin üstünde alt tür ve varyetesi bulunmaktadır. Türkiye'de ve dünyada yetiştirilen zeytin çeşitleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Türkiye ve Dünyadaki Zeytin Çeşitleri



Zeytin ve zeytinyağının sağlık faydası

Zeytin ve zeytinyağı eski çağlardan beri insan beslenmesinin bir parçası olmuştur ve tıbbi amaçlarla kullanılmaktadır. Zeytinyağı tekli doymamış yağ asitlerince zengin esansiyel yağ asitlerini içeren kalori değeri yüksek ve sindirilebilirliği yüksek bir yağ çeşididir. Zeytin ve zeytinyağının insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Özata ve Cömert 2016; Ertaş ve Karadağ, 2013). Zeytinyağının çokça kullanıldığı Akdeniz beslenme modelini benimseyen insanların koroner kalp hastalığı, prostat, kolon kanserlerine daha az yakalandığına dair çalışmalar mevcuttur (Kırmızıkuşak ve Yaman, 2021).

Zeytin yaprağında ve meyvesinde bulunan zeytinin acı buruk tadından sorumlu oleuropein fenolik bileşiğinin kanser önleyici, inflamatuvar,

antimikrobiyal özelliklerinin bulunduğu ve Alzheimer hastalığını önleyici etkisinin olduğu bildirilmiştir (Ötleş ve Özyurt, 2012; Gikas ve ark., 2007). Sızma zeytinyağında bulunan fenolik bileşen ise Oleacein'dir. Zeytinyağında bulunan fenolik bileşen miktarı zeytin meyvesinin çeşidine, yetiştirildiği bölgeye, iklime, kullanılan tarım tekniklerine, zeytin meyvesinin hasattaki olgunluğuna, zeytinyağının ekstraksiyonuna, işlenmesine, depolama yöntemlerine ve hasattan itibaren geçen süreye bağlıdır (Rodrigo ve Aranceta, 2016).

Zeytinyağının tipik sarı-yeşil rengine katkı sağlayan karotenoidler ve terpenlerden özellikle skualen UV ışığın neden olduğu serbest radikalleri süpürücü etkisiyle antioksidan özelliklik sağlamaktadır. Zeytinyağında α , β , γ , ve δ tokoferoller bulunmakta ve bunların %93'ünü E vitamini aktivitesi en yüksek olan α tokoferol oluşturmaktadır. E vitamini insan vücudunda güçlü bir antioksidan etki sağlamaktadır. Bunun yanı sıra bağışıklık güçlendirici, enfeksiyon önleyici, kalp damarlarında pıhtı oluşumunu önleyici ve enfeksiyon hastalıklarına karşı koruyucu etki de sağlamaktadır. Ayrıca zeytin ve zeytinyağında bulunan kampesterol, stigmasterol ve β sitosterol gibi steroller kolestrol düşürücü etkisiye sahiptir (Guilllen, 2009).

Türk mutfağında zeytin ve zeytinyağı kullanımı ve yemekler

Türkiye'nin bulunduğu coğrafi konumdan dolayı zeytin ve zeytinyağı birçok yemekte, mezede, sosta, salatada hatta tatlıda yaygın olarak kullanılmaktadır. Kullanım alanları kültürlerle ve geleneklere göre değişiklik göstermekle birlikte zeytin Türk mutfağı kahvaltılarının vazgeçilmezlerindedir (Çekal ve Doğan, 2021). Ramazan ayında geleneksel iftar sofralarında da önemli bir unsurdur (Giritlioğlu 2008; Berkok ve Toygar, 1996). Zeytinyağı başlı başına Akdeniz beslenme modelinin de temelini oluşturmaktadır (Poyraz ve Çiftçi, 2022).

Zeytin ve zeytinyağı ilk olarak saray mutfaklarında kullanılmaya başlanmış ardından halk sofralarında yerini almıştır (Doğdubay ve Giritlioğlu, 2008; Şavkay, 2000). Zeytinyağı farklı mutfak kültürlerinde daha çok soğuk zeytinyağlı yemeklerde, salatalarda ve mezelerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak Türk mutfağında soğuk yemeklerin yanı sıra sıcak yenen sebze, balık ve et yemeklerinde de zeytinyağı oldukça fazla kullanılmaktadır (Küçükkömürler ve Uluksar, 2018). Ayrıca özellikle zeytinyağı üretiminin fazla olduğu yörelerde pilavlarda ve hamur işlerinde de zeytinyağı kullanılmaktadır. Kızartmalarda da zeytinyağı kızartma yağı olarak kullanılmaktadır. Zeytinyağının kızartmalarda kullanımı hem sağlık açısından hem de lezzet açısından yemeğin lezzetini arttırmaktadır.

Zeytinyağlı yemekler bölgelere göre farklılık gösterir. Zeytinyağlı yemekler daha çok Ege bölgesi ile özdeşleştirilmiş olsa da Anadolu'nun her bölgesinde farklı usullerle pişirilen yemekler vardır. Türkiye'de bölgelere göre zeytin çeşitleri ve o bölgede yapılan yöresel zeytinyağlı yemekler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Türk mutfağında zeytin ve zeytinyağı içeren en bilindik yemekler Güneydoğu Anadolu bölgesinde kahvaltılarda tüketilen yeşil zeytin, biber salçası, sarımsak, kuru domates ve çeşitli baharatlar içeren zeytin kavurması, Ege, Akdeniz kıyılarında tüketilen zeytinyağı içerisinde soğan, pirinç ile pişirilen dereotu, karabiber, kimyon, tuz, mor reyhanla tatlandırılan enginar dolması, pirinç, havuç ve pırasadan oluşan ve limon, tuz ve biraz şekerle tatlandırılan zeytinyağlı pırasa, barbunya, havuç, soğan ve patatesin sırasıyla kavrulduktan sonra domates ve salça eklenen tuz, karabiber ve şekerle tatlandırılan zeytinyağlı barbunya bunlara örnektir. Benzer şekilde mevsim sebzelerinin zeytinyağı ile pişirilmesi ile hazırlanan soğuk yemekleri çeşitlendirmek mümkündür.

Dünya mutfaklarında zeytin veya zeytinyağı içeren en bilindik yemekler bir ezme olan tapenade, İtalyan mutfağına ait olan zeytin, taze kekik,

kurutulmuş domates ve taze biberiye bulunan zeytinyağlı mayalı bir ekmek olan focaccia ve yine İtalyan mutfağına ait olan domates, zeytin, zeytinyağı, sarımsak ve taze fesleğen içeren ekmek üzerinde servis edilen İtalyan sosu bruschettadır.

Tablo 2. Türkiye’de bölgelere göre zeytin çeşitleri ve zeytinyağlı yemekler (Özkaya ve ark., 2018)

BÖLGE	İL/İLÇE	ÇEŞİT	YEMEKLER
Marmara Bölgesi	Bursa	Gemlik	Kayık
			Zeytinyağlı Yeşil Domates
			Kızılıbacak
	Balıkesir	Ayvalık	Erdek Havyarı
			Börülce Salatası
Ege Bölgesi	Manisa	Domat, Uslu	Alaşehir Kapaması
			Börülce Tarator
			Sinkota
			Yaprak Sarması
	İzmir	Erkence	Zeytinyağlı Enginar
	Aydın, Muğla	Memecik	Fasulye Eşilemesi
			Dalleme Salatası
			Gerenkavurması
			Kabakçiçeği Dolması
			Kabuklu
Taratorlu Börülce			
Yağlı Patlıcan			
Akdeniz Gölgesi	Antalay	Tavşan Yüreği	Fasulye Piyazı
			Semizotu Salatası
	Mersin, Adana	Sarı Ulak	Zeytinyağlı Ebegümeçi
	Hatay	Karamani, Saurmani	Lübye
			Zeytinyağlı Zılk Sapı
			Şıh Mualle
			Abagannuş
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	Kilis	Kilis Yağlık	Hışıl Möhçe
	Gaziantep	Nizip Yağlık	Antep Usulü Zeytinyağlı Dolma
			Maş Piyazı
			Zahter
	Mardin	Derik Halhalı	Derik Tava

Sonuç

Türk mutfağında zeytin ve zeytinyağı önemli bir gıda unsurudur. Zeytin ağacının meyvesi, fermantasyon sonucunda sofralık zeytin olarak ya da birkaç işlem sonucunda yağ olarak değerlendirilen zengin besin içeriği dolayısıyla sağlık faydası sağlayan bir gıda maddesidir. Zeytinyağı, sağlık dostu olması ve lezzete olumlu etki sağlaması ve zeytinin oldukça çeşitli ve çok üretildiği bir bölge olması nedeniyle Türk mutfağında tercih edilen bir yağ çeşididir. Zeytin ve zeytinyağı Türk mutfağında pek çok sıcak ve soğuk yemekte, tatlıda, sosta, mezede ve salatada kullanılmaktadır. Türk mutfağının tanıtımında zeytin ve zeytinyağı kullanımını ön plana çıkarılarak hem daha iyi bir tanıtım yapılabilir hem de geleneksel yemeklere daha hafif bir lezzet kazandırılabilir. İnsan beslenmesinde oldukça önemli bir yere sahip olan zeytin ve zeytinyağının Türk mutfağında kullanımının artırılması sağlık açısından da olumlu etkiler yaratacaktır.

Kaynaklar

- [1] Berkok, Nimet, Kamil Toygar. (1996), Ramazan Yemekleri ve Mutfak Kültürü, (Ankara:Volkan Matbaacılık).
- [2] Boynudelik, M., & Boynudelik, Z. İ. (2007). Zeytin kitabı: zeytinden zeytinyağına. Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık.
- [3] Çekal, N., & Doğan, E. (2021). Türk ve dünya mutfaklarında kahvaltı üzerine bir çalışma. *Humanities Sciences*, 16(1), 71-88.
- [4] Durlu-Özkaya, F., Özkaya, M., Tunalıoğlu, R. ve Bayar, E. (2018). Anadolu'da Zeytin ve Zeytinyağlı Yemekler Rotası. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3), 265.
- [5] Doğdubay, M., & Giritlioğlu, İ. (2008). 'Turistik Ürün Çeşitlendirmesi. içinde N. Hacıoğlu ve C. Avcıkurt (editörler), Mutfak Turizmi, ss, 433-456.

- [6] Efe, R., Soykan, A., Cürebal, İ., & Sönmez, S. (2013, Şubat). Dünyada, Türkiye’de, Edremit Körfezi Çevresinde Zeytin ve Zeytinyağı. Edremit Belediyesi Kültür Yayınları.
- [7] Ertaş, Y., & Gezmen-Karadağ, M. (2013). Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-136.
- [8] Eskiörük, D. (2016). Antik çağda zeytin ve zeytinyağı: Kilikya Bölgesi örneği. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 4(1 (Special)), 228-243.
- [9] FAO, 2012. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Fao Agriculture Statistics, Web adresi: faostat.fao.org/ Erişim Tarihi: 12.05.2023.
- [10] Gikas, E., Bazoti, F. N., & Tsarbopoulos, A. (2007). Conformation of oleuropein, the major bioactive compound of *Olea europea*. *Journal of Molecular Structure: THEOCHEM*, 821(1-3), 125-132.
- [11] Giritlioğlu, İ. (2008). Türk Mutfağında Zeytinyağı Ve Zeytinyağının Kullanımı, I.Ulusal Zeytin Öğrenci Kongresi, 17-18 Mayıs 2008 / Edremit-Balıkesir
- [12] Guillén, N., Acín, S., Navarro, M. A., Surra, J. C., Arnal, C., Lou-Bonafonte, J. M., ... & Osada, J. (2009). Knowledge of the biological actions of extra virgin olive oil gained from mice lacking apolipoprotein E. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 62(3), 294-304.
- [13] Kırmızıkuşak, D., & Yaman, M. (2021). Fonksiyonel Bir Gıda: Zeytinyağı. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(6), 587-596.
- [14] Küçükkömürler, S., & Uluksar, F. Ö. (2018). Türk mutfak kültüründe zeytinyağı kullanımı: Muğla örneği.

Ötleş, S., & Özyurt, V. H. (2012). Oleuropein ve önemi. *Zeytin Bilimi*, 3(1), 59-71.

[15] Özata, E., & Cömert, M. (2016). Zeytinyağı ve sağlıklı yaşam. *Zeytin Bilimi*, 6(2), 105-110.

[16] Özkaya, F. D., Özkaya, M. T., Tunalıoğlu, R., Bayar, R., & Tunalıoğlu, E. (2018). Anadolu'da zeytin ve zeytinyağlı yemekler rotası. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 6(3 (Special)), 263-274.

[17] Pekcan, T., Esetlili, B. Ç., Turan, H. S., & Aydoğdu, E. (2022). Kuzeybatı Anadolu (Kuzey Ege) Zeytin Yetiştiriciliği Yapılan Alanlarının Beslenme Durumlarının Belirlenmesi. *MAS Journal of Applied Sciences*, 7(1), 210-220.

[18] Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2016). Olive oil: Its role in the diet. *Encyclopedia of Food and Health*, 158-166.

[19] Poyraz, S. S., & Çiftçi, S. Yaşlılarda Akdeniz Diyeti ve DASH Diyetinin Kan Glukoz Düzeyinin Korunmasına Etkisi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 226-235.

[20] Şavkay, T. (2000). Osmanlı mutfağı (Vol. 290). Şekerbank Yayınevi. TÜİK, 2013. Türkiye İstatistik Kurumu, Tarım İstatistikleri, Zeytin Üretimi, Web adresi: <http://www.tuik.gov.tr/> Erişim Tarihi: 12.05.2023

İnternet Kaynakları

Anonim 1, (2016). <https://tr.wikipedia.org/wiki/Zeytinyağı>, Erişim Tarihi: 04.05.2023.