

Mutfaktaki Kutsal Emanet

The Sacred Relics in the Kitchen

Satı KARABİNA, Nurhayat İFLAZOĞLU, Hangül KARAKUŞ, Muhabbet KUVVETLİ

Gazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Özet

Zeytin çok yönlü bir kültür bitkisi olarak, Anadolu mutfak kültüründe binlerce yıldan bu yana birçok alanda kullanılmaktadır. Anadolu'da yaşayan eski medeniyetler zeytin ve zeytinyağını dini kutsalalarda, nazardan korunmada, birçok hastalığın tedavisinde, yapay aydınlatma gibi değişik amaçlarla kullanılmıştır. Tüm dinlerde zeytin, bereket, barış, akıl, uzun ömür ve olgunluk gibi aynı simgesel anlamları taşımaktadır. Günümüzde yapılan bilimsel çalışmalarda zeytin ve zeytinyağının sağlık üzerindeki olumlu katkıları olduğu ispatlanmıştır. Zeytinyağı, zeytin meyvesinden fiziksel yöntemle ve doğru koşullarda sıkılarak elde edildiğinde, insan sağlığı için önemli antioksidanlar olan karotenler ve fenolik bileşenlerce çok zengin değere sahip inanılmaz bir yaşam iksiridir. Türkiye, dünyanın en şanslı ülkelerinden biridir. Çünkü bu mucize yağın elde edildiği zeytin ağacı, milattan önceki tarihsel yolculuğuna Türkiye coğrafyasından başlamış ve mevcut çevreyle ilgili şartlar sonucunda da bu coğrafyada yerleşmiştir.

Türk mutfağının geçmişten gelen zengin bir mutfak olmasının nedenlerinden birisini ise bu mutfağın yiyeceklerin üretim aşamasında kullanılan yiyecek maddeleri ve yöntemleri oluşturmaktadır. Türk mutfağı açısından zeytinyağı ise son derece önemli bir unsur olmuş ve Türk yemeklerinde başta saray mutfağı olmak üzere daha sonrada klasik Türk mutfaklarında zeytinyağı kullanılmaya başlanılmıştır. Türk mutfağında özellikle zeytinyağlıların ve mezelerin ana malzemesi zeytinyağıdır. Yapılan bu çalışmada zeytinyağının mutfaktaki kullanımına, kullanırken dikkat edilmesi gereken noktalara ve günümüzde zeytinyağının yerine başka sıvıyağların kullanımına dikkat çekme amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Anahtar kelimeler: Zeytinyağı, zeytinyağlı yemekler, sağlık.

Abstract

Olive as a multifaceted culture plant has been used in many areas for thousands of years in the Anatolian culinary culture. In the old civilizations of Anatolia, olive and olive oil was used for such different purposes as prevention of religious consecration, evil eye, treatment of many diseases as well as artificial lighting. In all religions, olive, bears the same symbolic meanings like abundance, peace, wisdom, longevity and maturity. Today, scientific studies have proven that olive and olive oil have positive contributions to health. Olive oil, when obtained from olive fruit by squeezing through the appropriate means and in the right conditions, is an elixir with important antioxidants to human health very rich in carotenes and phenolic components. Turkey is one of the world's most fortunate countries, for the olive tree from which this miracle oil is obtained started its journey from a previous historical travel from Turkey geography and as a result, became established in the current environmental conditions in this region.

One of the reasons why the Turkish cuisine is among the richest ones with a long history is the food and the method employed in the production phase. In terms of Turkish cuisine, olive oil has become an extremely important element in Turkish cuisine and it was used in the Palace cuisine and subsequently in classical Turkish cuisine. The main ingredient of the meals especially the side dishes is olive oil. This study was carried out in order to draw attention to points to be considered with the use of oil olive in the cuisine and to the alternatives of olive.

Keywords: Olive oil, olive oil meals, health.

Giriş

Zeytin ve zeytinyağı yaklaşık 8000 yıl öncesinden bu yana dünyaya güzellik, sağlık ve lezzet pınarı olarak hizmet vermektedir. Zeytin ağacı, ağır büyüyen fakat oldukça uzun yaşayan bir ağaçtır. Gövdesi çürümeye karşı çok dayanıklıdır. Üstelik de ömrünü tamamladığında köklerinden yeni bir ağaç filizlenmektedir. Ona yakıştırılan "Ölmez ağaç" ismi de bu yüzdendir (Kuto, t. y). Zeytinyağı, zeytin meyvesinin (yağlık zeytinin) preslenmesi ile elde edilen, bitkisel yağlar içerisinde fiziksel yöntemlerle doğal olarak üretilen tek yağdır. Zeytinyağı herhangi bir kimyasal işleminden geçirilmeden üretilbildiği için tüketilirken de vitamin varlığını, temel yağ asitlerini ve diğer besleyici önemdeki natürel maddeleri muhafaza edebilme özelliğine sahiptir.

Yağlar insan vücudu için yaşamsal değeri olan ve insan beslenmesinde önemli yer tutan temel ihtiyaç maddelerinden biridir. Ancak beslenmemizde kullanılan yağın niteliği ve miktarı sağlığımız açısından son derece önem arz etmektedir. Zeytinyağı, özellikle doymuş yağ oranının düşük olması, vücut için gerekli ancak vücutta sentezlenemeyen temel yağ asitlerini içeriyor olması, sadece yağda eriyebilen E vitamininin kaynağını oluşturması nedeniyle, ayrıca da meyve suyu gibi natürel tüketilebilen tek yağ olma özelliği ve kendine has renk, koku, tat ve aromasıyla insan beslenmesinde çok önemli bir konuma sahiptir. Zeytin ve zeytinyağının insan beslenmesindeki değeri ve ekonomik önemi ile mutfak kültüründeki geçmişi çok eskilere dayanmaktadır. Bu da zeytinin ve zeytinyağının insanlık tarihindeki yeri ve önemini gösteren en güzel kanıtlardan biridir. Başlıca enerji kaynağı olan yağlar, insan yaşamının devamı için diyetle alınması zorunlu olan en önemli altı besin öğesinden biridir. Sağlıklı bir beslenmede, "Günlük enerji ihtiyacının %30-35'ini yağlar karşılanmalı ve çeşitli yağları (az doymamış, doymuş ve çok doymamış yağ) eşit oranda içermelidir" denilmektedir. Yağlar içerisinde yer alan zeytinyağının her zaman özel önemi vardır çünkü zeytinyağı yüksek tekli doymamış yağ asidine (oleik asit) sahip ve antioksidanlarca (E-vitamini ve fenolik bileşenler) zengindir (Tunalıoğlu, Yıldız-Tiryaki ve Taşkaya, 2013).

Zeytinyağının Tarihçesi

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). 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 fidelelerinin taşınması ile de kültür bitkisi olarak yayılması hız kazanmıştır (Ünsal, 2011: 15-16). Yemeklerde, kurban törenlerinde, yakmak için lambalarda, saçın parlatılmasında ya da vücudun ovulmasında olduğu gibi birçok kullanım alanının varlığı bilinmektedir (Hehn, 2003: 73). Eski Mısır'a zeytini ve nasıl işleneceğini öğreten tanrıça İsis'tir. III: Ramses Güneş Tanrısı Ra'nın şehri Heliopolis'i (İunu) zeytin ağaçlarıyla süsler. Mısırda dini ayinlerde arınma aracı olarak zeytinyağı kullanılır. Yunan mitolojisine göre Deniz Tanrısı Poseidon ile Bilgelik Tanrıçası Athena arasında bir şehir üstüne anlaşmazlık yaşanır. Baş tanrı Zeus da bu anlaşmazlığı gidermek için ikisi arasında bir yarışma düzenler. İnsanlar hangisinin verdiği hediye seçerse buraya onun ismi verilecektir. Poseidon üç dişli çatalını kayaya vurur ve denizlerden dört muhteşem at çıkarır. Bu atlarla dünyanın her yerine gider, ordular kurar, fetihler yaparsınız der. Athena ise mızrağını yere saplar ve zeytin ağacını çıkarır. Bu ağaç yüzyıllarca yaşar, meyvesini yeşilken de siyahken de yersiniz. Meyvesinden yağ yapar, yağdan ateş yakarsınız der. İnsanlar Athena'nın hediyesini seçer. Şehire de onun ismi verilir. Homeros zeytinyağına sıvı altın yakıştırması yapar.

Solon'un kanunları zeytin ağacını kesenleri cezalandırır (Küçükkömürler ve Ekmen, 2015).

Antik çağda zeytin, olimpiyatlarda, sporculara başarılarından dolayı zeytin dalından bir taç takılması ve zeytinyağı hediye edildiği bilinmektedir. Romalılarda ise, ülkelerinin kurucusu Romüs ve Romülüs'ün bir zeytin ağacının altında doğduğuna inanılırdı. Diplomatlar yeni bir ülkeye gittiklerinde, ellerinde zeytin dalı ile barış için geldiklerini göstermişlerdir (Atilla, 2003: 17). Romalılarda zeytinyağı ölüm ve dini törenlerde kullanılır, ölen kişinin yüzüne zeytinyağı serpilerek kutsanır ve bu şekilde günahlardan arınacağına inanılırdı (Murgoci, 1919: 89). Bu kadar kutsal kabul edilen yaşamın birçok alanında kullandıkları zeytin ağacının dikimi, Romalılar tarafından teşvik edilmiş, halka zeytinden yağ çıkarılması ve işlenmesi öğretilmiştir (Arslan,1999: 85).

Zeytinyağının Sağlık Açısından Önemi

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. Bebekler pişik olunca, zeytinyağı hafifçe yakılarak soğutulduktan sonra pamukla silinirse pişiği 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 iki 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).

Zeytinyağının Mutfaktaki Yeri

Zeytinyağı ilk olarak özellikle saray mutfaklarında kullanılan bir yiyecek maddesi olup daha sonra halk mutfağında da bu yağ türü yaygın bir şekilde kullanılmaya başlamıştır. Türk mutfağında özellikle soğuk yemeklerin ana malzemesi zeytinyağıdır. Türk mutfağında birçok soğuk mutfak yemeklerinde zeytinyağı kullanılmakta ve zeytinyağı soğuk yemek ve mezeler açısından vazgeçilmez bir unsur olmaktadır (Giritoğlu, 2008).

Türkiye'nin coğrafi konumu, tarihi süreç içinde ilişkide bulunmuş olan uygarlıklar Türk mutfak kültüründeki çeşitliliği belirleyen etkenler olmuştur. Zeytinyağının Akdeniz ve Ege mutfağındaki

önemi, her öğünde ve her yemeğin yapımında kullanılmasıyla açıklanabilir. Ülkemizde zeytinyağı kültürü, Türklerin Anadolu'yu Doğu Roma'dan devraldığı tarihlere kadar uzanır. Osmanlı Devleti'nde de son derece önemli bir yere sahip olan zeytinyağlı yemekler, bugünkü Türk mutfak kültürünün temel yapı taşlarını oluşturmuştur. Ülkemizde özellikle Akdeniz ve Ege bölgelerinde yapılan çeşitli salatalar, sebze ve et yemekleri, kızartmalar, bazı hamur işleri, pasta ve börekler zeytinyağı kullanımıyla lezzetlendirilir (Durlu-Özkaya, 2009). Zeytinyağı ayrıca ekmek, pasta, kek, bisküvi gibi fırında pişen mamullere lezzet verir, bu tip gıdaların kurumasını önler (Cömert vd., 2008).

İnsanların yaşamlarını sağlıklı devam ettirebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının önemi bilinen bir gerçektir. Yöresel mutfaklar, özgün yapıları, lezzet ve çeşitliliklerinin yanı sıra sağlıklı beslenme yönüyle de değerlendirilmektedir. Bu açıdan Türk mutfak kültürünün de içinde yer aldığı Akdeniz beslenme sistemi sağlıklı beslenme açısından önemlidir (Kadıoğlu-Çevik, 1997; Durlu-Özkaya 2008a). Ege ve Akdeniz yemek kültürünün temelini zeytinyağı oluşturur. Etli yemekler, sebzeler, pilav ve dolmalar tamamen zeytinyağlı olarak pişirilir (Tezcan, 2000: 47).

Zeytinin bolca yetiştiği Ege ve Akdeniz bölgesine has zeytinyağlı yerel tatlar, Türk mutfağında, zeytinyağı ile pişirilen ve genellikle soğuk olarak yenilen sebze yemeklerinden bir zeytinyağlılar kategorisi oluşturmuştur (Akın ve Lambraki, 2004: 20-21). Türk mutfağı zeytinyağlı sebze yemekleri yönünden büyük bir zenginlik gösterir. Taze fasulye türlerinin yanı sıra, pek çok yemek türünde patlıcan, domates, biber, lahana, patates, bakla, kabak, ebegümece, enginar, havuç, ıspanak, karnabahar, kereviz, kuşkonmaz, semizotu, yerelması, pırasa gibi sebzeler kullanılmaktadır. Zeytinyağlı yapılabilen baklagiller ise bakla, barbunya, kuru fasulye, mercimek, nohut ve bezelye olarak sayılabilir (Durlu-Özkaya, 2009b).

Salatalar çiğ sebzelerden ve yapraklardan, haşlanmış sebzelerden, meyvelerden ve etlerden hazırlanabilir. Yapılan salatanın çeşidine göre salatayı lezzetlendirmek amacıyla limonlu zeytinyağı kulla-

nılmalıdır. Burada kullanılacak zeytinyağının kalitesi çok önemlidir. Besin değeri ve lezzeti dikkate alındığında sızma zeytinyağı kullanılarak sos hazırlanmalıdır. Porselen veya cam bir kaba yarım su bardağı sızma zeytinyağı, üç çorba kaşığı limon suyu ve iki çay kaşığı tuz ilave edilip beyaz hale gelinceye kadar çatala çırpılarak hazırlanan sos servis öncesinde salatanın üzerine dökülmelidir. Mezeler genellikle sofralarımızda ana yemekten önce servise sunulan ve ana yemekle birlikte tüketilmeye devam edilen yiyeceklerdir. Üç-beş çeşit mezenin porsiyonlar halinde masa üzerine konulmasına "dökme meze" denir. Mezelerin sulu olmayanlarından birer kaşık kadar bir tabak üzerine dizilişine ise "ordövi" denir. Mezeler çok değişik şekillerde hazırlanabilir. Çok basit olabileceği gibi, değişik sebzelerden ya da deniz ürünlerinden hazırlanmış çeşitleri de mevcuttur. Mezeler hazırlanırken sızma zeytinyağı kullanımı ürünün besin değerinin daha yüksek olmasını sağlar. Hazırlanan peynir tabağına ilave edilecek birkaç damla zeytinyağı, yoğurda nane ve zeytinyağı ilavesi, değişik sebze ya da deniz ürünleri hazırlanırken zeytinyağı kullanımı mezeye ayrı bir lezzet katacak ve mezenin kalitesini yükseltecektir (Durlu-Özkaya, 2009).

Zeytinyağlı sebze yemekleri üç farklı yöntemle hazırlanabilir; bütün malzemeler bir arada konularak çiğ olarak pişirilir. Sebzeler soğan ve diğer malzemeler kavru olarak pişirilir veya bir kısmı kavrulup bir kısmı da kavrulmadan ilave edilir. Zeytinyağlı sebze yemeklerinde özellikle lezzetini arttırmak amacıyla bir miktar şeker ilave edilir. Su yerine yağsız et suyu eklenirse de lezzet artırılabilir. Sarımsak kullanımı zeytinyağlı sebze yemeklerinde yaygındır ve yemeğe kattığı aroma açısından önemlidir (Kazkondur, 2012). Kızartma amacıyla zeytinyağı tüketimi yok denecek kadar azdır. Kızartma sırasında zeytinyağının çabuk yanması gibi yanlış bir bilgi bu sonucu getirir. Zeytinyağı yüksek oleik asit içeriğinden dolayı yüksek kızartma sıcaklıklarında yanmadan kalabilir. Kızartma amaçlı zeytinyağı kullanılırken dikkat edilmesi gereken noktalar her kullanım sonrası zeytinyağının filtre edilmesi, ısı ve ışıktan uzakta saklanması olarak sıralanabilir. Ayrıca kızartmalar açısından

zeytinyağının bir diğer avantajı diğer yağların aksine kızartılan sebzenin içine girmemesi, sadece yüzeyinde kalmasıdır. Zeytinyağı bileşimi nedeniyle derin yağda kızartmalarda diğer bitkisel sıvı yağlardan çok daha fazla defa ve süre bozulmadan kullanılabilir (Durlu-Özkaya, 2009).

Zeytinyağını mutfagımızda kullanırken:

- Zeytinyağıyla yemek hazırlarken farklı baharatlarla karıştırarak yeni lezzetler yaratılabilir.
- Kullanacak miktarın doğru seçilmesi gerekir.
- Zeytinyağı yemek ve salatalara değişik lezzet ve tatlar katar.
- Zeytinyağlı yemekler diğer yağlarla yapılan yemeklere nazaran çok daha hafiftir.
- Zeytinyağı dökülen salatalar canlılık ve tazeliğini muhafaza eder.
- Et yemeklerinde zeytinyağı kullanıldığında etin tadı zeytinyağı ile değişime uğramaz doğal lezzet ve tadını muhafaza eder.
- Et ve balık kızartmasında kullanıldığında yapışmaz ve kızartmalar yağlı olmaz.
- Etlerin terbiyesinde kullanıldığında ete eşsiz bir tat katar.

Yüzyıllardır, sıcak yaz günlerinde hafif ve serin bir yemek için zeytinyağlılar tercih edilmektedir. Ancak günümüzde bazı mutfaklarda, zeytinyağlı yemeklerin yapımında son derece lezzetli ve besleyici zeytinyağın yerine diğer sıvı yağlar kullanıldığı böylece “zeytinyağlı yemekler” yerine “sıvı yağlı yemekler” hazırlandığı görülmektedir (Durlu-Özkaya, 2008). Buna karşın zeytinyağlı yemeklerin farklı bir sıvı yağ ile hazırlanması yiyeceklerin lezzetini kaybetmesine ve besleyici özelliğini kaybetmesine neden olacaktır.

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 haline 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 Kuran’da da zeytinden önemle bahsedilir. Zeytin ve zeytinyağı, geçmişte olduğu gibi günümüzde de halk tıbbi 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.

Türk kültüründe önemli bir yeri olan zeytinyağı; yiyeceklerde, aydınlatma amacı ile kandillerde, sabunlarda, kozmetikte ve ilaç yapımında da kullanılmıştır. Zeytin ve zeytinyağı besleyici yönü çok kuvvetli olan, çağın hastalıkları kabul edilen kalp hastalıkları ve diyabet gibi hastalıklara karşı koruyucu etkisi bulunan önemli bir besin maddesidir. Zeytin ve zeytinyağı günümüz Batı Anadolu mutfagında oldukça fazla kullanılmaktadır.

Türk mutfak kültürünün de içinde yer aldığı Akdeniz beslenme sistemi sağlıklı beslenme açısından önemlidir. Özellikle tahıldan sonra ikinci sırada yer alan ve bünyesinde bulundurduğu doymamış yağ asitlerinin kolesterolü azaltıcı etkisi nedeniyle zeytinyağı ve zeytinyağlı yemekler büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde zeytinyağlı yemek kültürü, Türklerin Anadolu’yu Doğu Roma’dan devraldığı tarihlere kadar uzanmaktadır. Osmanlı Devleti’nde de son derece önemli bir yere sahip olan zeytinyağlı yemekler, bugünkü Türk mutfak kültürünün temel yapı taşlarını oluşturmaktadır.

Kaynaklar

- Akın E., Lambraki M. 2004 , Aynı Sofrada İki Ülke Türk- Yunan Mutfağı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayını, İstanbul. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Arslan. P. (1999). Zeytin-Zeytinyağı Sağlık Açısından Önemi. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No: 23, Ankara.
- Artun, Erman, (2007), Adana Mutfak Kültürü ve Adana Yemeklerinden Örnekler, (<http://turkoloji.cu.edu.tr/CUKUROVA/makaleler/5.php>).
- Atilla, A.N. (2003). Batı Anadolu Zeytinyağı Kültürü. Tariş Zeytin Kitaplığı-1, İzmir.
- Comert M., Sanlier N., Durlu-Ozkaya F. and Ozkaya M.T. 2008. Determining Women Behaviour Over Olive Oil Usage. The Sixth International Symposium on Olive Growing, 9-13 September 2008, Evora, Portugal, p. 302.
- Dara, R. 2010,. Sofralara Geldi Bahar Baharatlar- Kokulu Otlar Yerel ve Evrensel Tatlar İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Durlu-Özkaya, F. 2009. Mutfaktaki Zeytinyağı. La Cucina Italiana, Mart: 2009.
- Durlu-Özkaya, F. 2008. Zeytinyağı ile zeytin yaprağının mutfakta ve diğer alanlarda kullanımı, 1. Doğu Akdeniz Zeytin ve Zeytinyağı Zirvesi, 26-27.01.2008, Adana, (basılmamış.)
- Fadıloğlu ve Göğüş, 2008, Zeytinyağı Kimyası. (F.Göğüş, M.T. Özkaya ve S. Ötleş, Editörler). Zeytinyağı, Eflatun Yayınevi, Ankara, 28-55.
- Hehn, V. (2000). Zeytin Üzüm ve İncir- Kültür Tarihi ve Eskizleri. çev. Necati Aça
<http://www.ayvalikzeytinyagi.org/zeytinyagi-kullanim-alanlari.html> (Erişim tarihi 26. 02. 2016).
<http://www.zzt.org.tr> (erişim tarihi: 05.03.2016).
- İbrahim Giritlioğlu 2008., Türk mutfağında zeytinyağı ve zeytinyağının kullanımı I.Ulusal Zeytin Öğrenci Kongresi 17-18 Mayıs 2008 / Edremit-Balıkesir.
- Kaplan, M. 2010,. Geleneksel Tıbbın Yeniden Üretim Sürecinde Kadın-Ankara Kent
Kazkodu, İ. <http://web.beun.edu.tr/dmyo/files/2012/02/Zeytinyağlılar.pdf> (erişim tarihi: 10.03.2016).
- Kuto, (t.y). Türkiye'de Zeytin ve Zeytinyağı
- Küçükkömürler, S. ve Ekmen, Z. (2015). Barışın Simgesi Zeytin ve Anadolu Kültürü
- Murgoci, A. (1919). Customs Connected with Death and Burial among the Roumanians. Folklore, 30 (2): 89-102).
- Örneğinde Kuşaklararası Çalışma. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Tezcan, M.,(2000), Türk Yemek Antropolojisi Yazıları, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları No 2515, Ankara.
- Tunalıoğlu, R. Yıldız-Tiryaki, G. Tan, S. Taşkaya, B. (2013). Dünya Zeytinyağı Tüketimindeki Gelişmeler; Bu Gelişmeyi Destekleyen Çalışmalar ve Türkiye Zeytinyağı Tüketimindeki Değişimler.
- Ünsal, A. (2011). (8. Baskı). Ölmez Ağacın Peşinde-Türkiye'de Zeytin ve Zeytinyağı. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

İLETİŞİM

Sati KARABİNA
Gazi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları
e.posta:satkarabina@gmail.com