

BARIŞIN SİMGESİ ZEYTİN VE ANADOLU KÜLTÜRÜ

KÜÇÜKKÖMÜRLER, Saime
EKMEN, Zeynep
TÜRKİYE/TURÇIA

ÖZET

Zeytin çok yönlü bir kültür bitkisi olarak, Anadolu mutfak kültüründe binlerce yıldan bu yana birçok alanda kullanılmaktadır. Zeytin, Akdeniz'e kıyısı olan tüm ülkelerde doğum, evlenme, dini törenler vb. değişik amaçlarla günlük hayatta yer almıştır. Anadolu'da yaşayan eski medeniyetler zeytin ve zeytinyağını dini kutsamalarda, nazardan korunmada, birçok hastalığın tedavisinde, yapay aydınlatmada vb. kullanmışlardır. 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. Akdeniz ülkelerinde kalp damar hastalıklarının az görülmesi zeytin ve zeytinyağı tüketiminin fazla olması ile ilişkilidir. Türk mutfağında özellikle batı Anadolu da zeytin ve zeytinyağı yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Zeytin ve zeytinyağı Türk halk kültüründe de türkülerde, manilerde ve şiiirlerde yer almıştır. Bu çalışma geçmişten günümüze Anadolu kültüründe zeytin ve zeytinyağın kullanımına yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zeytin, Türk yemekleri, mutfak, Türk kültürü.

ABSTRACT

Olive the Symbol of Peace and Anatolian Culture

Olive, as a piece of culture, has existed in Anatolian cuisine for thousands of years. It has been used for many purposes in special days such as birth, wedding, religious rituals in all Mediterranean countries. Ancient civilizations that lived in Anatolia used olive and olive oil for religious blessings, protection from evil eyes and as a cure for many diseases. It represents peace, wisdom, long life and maturity in all religions. Current researches proved the improving effect of olive and olive oil on human

health. Low rates of coronary heart diseases in Mediterranean countries are also related with use of olive and olive oil. It has an important part in Turkish cuisine. Especially roots of west-anatolian cuisine are made of olive and olive oil. Simultaneously is has been an important part of Turkish culture and has taken place in songs, poems and alike. This research focuses on the place of olive and olive oil in Anatolian cuisine throughout the history.

Key Words: Olive, Turkish meal, cuisine, Turkish culture.

I. Zeytin ve Zeytinyağı

Zeytinin ilk ziraatının yapıldığı ve zeytin ürünlerinin ilk kullanıldığı ülkeler Akdeniz kıyısında yer alan ülkelerdir. Zeytin Akdeniz ülkelerine özgü bir ürün olup, tarihi 8000 yıl öncesine dayanmaktadır. Ülkemizde de çok eski dönemlerden beri zeytinin kültürü yapılmaktadır (Sezer ve Kırmanlı, 1999: 35; Bedestenci ve Vuruş, 2000: 136). Arkeolojik veriler incelendiğinde zeytinin insanlar için kutsal değer taşıdığı görülmektedir (Arslan, 1999 :85). Eski Batı Anadolu medeniyetleri zeytine “sıvı altın” adı verilmiştir. Zeytin ağacı yeniden dirilişin, ölümsüzlüğün simgesi olarak tanımlanmış, yarışmalarda, büyük ödül alanlar zeytin dalı ile ödüllendirilmiştir. Çeşitli efsanelerde de zeytin dalı yer almıştır (Ünsal, 2007: 28). Zeytin tarih boyunca değişik kültürlerde barışın ve umudun temsilcisi olmuş, zeytin ağacı ve meyvesi kutsal olarak kabul edilmiştir. Anadolu’da, Hititler ve diğer Anadolu medeniyetlerinde zeytinyağının birçok yemekte kullanıldığı görülmektedir (Tezcan, 2000: 24).

Zeytin, “Oleocea” familyasından gelir. Zeytin (*Olea europaea*) en eski tarım ürünlerinden biri olup, meyvesi yağ bakımından zengindir (Arslan, 1999: 85). Zeytin, hasadı takiben taze olarak tüketilmesi olanaksız ender ürünlerden biridir. Yeşil ve siyah olgunlukta aşırı acı tatta olup işleme ile bu acılığın giderilmesi, tüketilebilecek düzeye gelmesi gerekmektedir. Zeytine acılık veren madde bileşiminde bulunan oleuropeindir. Oleuropein, glikozid yapıda bir polisakkarittir ve meyvenin ham döneminde fazla miktarda bulunurken olgunlaşmanın ilerlemesiyle azalmaktadır. Ancak, olgunlaşma ile meydana gelen azalma, hiçbir zaman meyvenin taze olarak tüketimine olanak vermemektedir. Zeytinin meyveleri genellikle salamura edilerek siyah veya yeşil olarak tüketilmekte yada yağı çıkarılarak tüketilmektedir (Sezer ve Kırmanlı, 1999: 36; Uylaşer ve Şahin, 2004: 106).

Zeytinyağı, zeytin ağacı (*Olea europaea sativa* Hoffm. et Link) meyvelerinden üretilen yağdır (TS341, 2004: 1). Zeytin cinsine göre %15-35 oranında yağ içerir. Olgunlaşmış zeytinlerin preslenmesi ile elde edilen sıvıdan çöktürme ve merkezkaç yöntemi ile meyve özsuğu ve tortu ayrılarak ham yağ elde edilir (Aksoy, 2007: 642). Zeytinyağı elde edilmiş şekillerine ve üretimde uygulanan yöntemlere göre; Natürel zeytinyağı, Rafine zeytinyağı ve Riviera zeytinyağı, olmak üzere üç sınıfa ayrılır (TS341, 2004: 1). Zeytinyağı, zeytinin preslenmesi ile elde edilen, herhangi bir kimyasal işleme tabi tutulmadan doğrudan doğruya tüketilebilen tek yağdır. Zeytinyağı bu haliyle meyve suyuna benzetilir. Bitkisel yağlar içerisinde fiziksel metotlarla üretilen tek yağ olması zeytinyağının sahip olduğu bir ayrıcalıktır (Tunalıoğlu ve Karahocagil, 2004: 12).

II. Zeytinin Tarihçesi

Zeytinin adı kutsal kitaplardan gelmektedir. İbranice “zeyt” sözcüğü Arapça’da “ez-zeyt” e dönüşmüş ve bu söz Türkçede zeytin olarak kullanılmıştır. Batı’da kullanılan “olive” sözcüğünün kökeni olan “ela” sözcüğünün temelinde ise eski bir Anadolu halkı olan Luwiler’in etkisi büyüktür. Luwiler zeytine “ela” diyorlardı. Bugünkü Aliğa Körfezi’nin bulunduğu yere antik çağda “Elaeia Körfezi” yani Zeyindağı Körfezi deniliyordu. Bugün İspanyolcada bulunan “elaaara”, Latince “olea” veya “olivum” sözcüklerinin ve en genel adı ile “olive” nin kökeninde aslında hep Luwiler vardır (Atilla, 2003: 17).

Zeytinin ilk anayurdunun Güneydoğu Anadolu (Mardin, Maraş ve Hatay üçgeni) olması en güçlü ihtimaldir. Oradan da Akdeniz ve Hazar havzasına, Ege Adaları, Yunanistan ve İspanya’ya yayıldığı tahmin edilmektedir (Sezer ve Kırmanlı, 1999: 35; Atilla, 2003: 17). Zeytinin, asıl yurdunun Anadolu’nun çeşitli bölgelerinde, örneğin güneyde Akdeniz’de Toroslar’ın eteklerinde, Antalya ve İçel’de, batıda Muğla’da, Aydın Çine’de kendi kendine yetişen ve çoğalan yabancı zeytin ağaçları, Bafa ve Kuşadası yörelerinde yabancı zeytin ağaçlarının adeta ormana dönüşmeleri, İzmir Çeşme’de ve daha kuzeyde Çanakkale, Balıkesir ve Bursa’ya kadar yer yer kendini göstermesi zeytin ağacının anayurdunun günümüz Türkiye’si olabileceği düşüncesini desteklemektedir (Ünsal, 2007: 14). Anadolu’da zeytin ve zeytinyağcılığın tarihi konusunda yeterli arkeolojik çalışma olmamasına rağmen, Limantepe Höyüğü kazılarında M.Ö. 3000-2000 tarihinden kalma zeytin tanelerini ezmek için kullanılan küçük el havanları, öğütme taşları, zeytinyağını karasudan ayırtmaya yarayan toprak kapların yanı sıra daha sonraki dönemlere ait zeytinyağı depoları

gün ışığına çıkarılmıştır. (Atilla, 2003: 17).

Çok eski dönemlerden beri kullanılan ve bilinen Zeytin ve dünyanın ilk bitkisel yağı olan zeytinyağı birçok toplumda kutsal kabul edilmiştir. Zeytin, dört kutsal kitapta da yer almıştır. Kutsal kitaplarda sözü edilen zeytin için Eski Ahitte yer alan efsanelerden birinde; ağzında bir zeytin dalı ile Nuh'un gemisine dönen güvercin tufanın bittiğini haber vermiş ve o zamandan bu yana zeytin dalı barışın sembolü olmuştur. Tufana bile direnen zeytin ağacı ise ölümsüzlük simgesi olarak kabul edilmiştir (Belge, 2001: 231; Atilla, 2003: 17). Bir çok toplumda zeytin sadece kutsal mekanlarda değil devlet yönetiminde, günlük yaşamda, spor faaliyetlerinde yer almıştır. Mısırlılar tarihlerinde zeytin ve zeytinyağına çok önem vermişlerdi. Duvar resimlerinde henüz 19 yaşındayken ölen firavun Tutankamon'un (M.Ö. 1354-1346) zeytin dallarından örülmüş adalet tacı giydiği, firavun mumyalarının boyunlarında zeytin dallarından kolyeler olduğu bilinmektedir. İsrailoğullarının ilk kralı Saul M.Ö. 1035'te tahta çıktığında anlına zeytinyağı sürülerek kutsanmıştır. Zeytin ile ilgili çeşitli efsanelerin olduğu antik yunan uygarlığında, zeytin ağacı kutsal kabul edildiğinden zeytin yetiştirme ve toplama işini elini karşı cinse sürmemeye yemin etmiş bakire genç kız ve erkeklerden başkasının yapması yasaktı. Tanrıların çocuklarının zeytin ağacı altında doğduğuna inanan Yunanlılar tanrı heykellerini sadece mermerden değil, zeytin ağacından da yapmışlardır (Ünsal, 2007: 20). 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 bir çok alanında kullandıkları zeytin ağacının dikimi, Romalılar tarafından teşvik edilmiş, halka zeytinden yağ çıkarılması ve işlenmesi öğretilmiştir (Arslan, 1999: 85). Kıbrıs'ta noelden bir gün öncesinde, sabahın erken saatlerinde çocuklar kiliseye zeytin dalları getirtir, zeytin dalları ve yapraklarıyla kilise süslenirdi. Gün ağarana kadar kilisede zeytinyağı tütsülenir ve törenden sonra evlerine gidenler bu dallardan götürürdü. Bu dalların onları kutsayıp nazardan koruduğuna inanılırdı (Haji-Costa, 1944: 107). Zeytinyağı Slav toplumunda da dini törenlerde kullanılan bir objeydi. Her evde mutlaka bulunur, kilise törenlerinde, yeni yılda ve kutlamalarda mutluluk ve sağlık

sembolü olarak kullanılırdı (Maxwell, 1891: 67). Lübnan dağlarında halk, yeni doğan bebeklerinin vücutlarını tuz ve zeytinyağı ile ovar, bu şekilde kutsandıklarına, kötü gözlerden arındıklarına ve daha sağlıklı olduklarına inanırlardı (Sessions, 1898: 7). Makedonya’da evlilik törenlerinde yeni evliler ve oturacakları ev zeytinyağı ile kutsanır, bunun nazara karşı koruduğu ve mutluluk getirdiği düşünülürdü. Kurutulmuş balık, soğan, pirinç ve zeytinyağı karışımı ile yapılan bir tür ekmek hazırlanır, gelin akşam eve gittiği zaman bu ekmekten ikram edilir ve gelinin bu şekilde kutsandığına inanılırdı (Lodge, 1935: 320). Bunun yanında İspanya’da, bir tür zeytin ağacının adını verdiği “The Verdiales” zeytinleri toplama döneminde meyvelerin verimini kutsama nedeni ile yapılan festivalde, dini törenler, danslar ve eğlenceler düzenlenirdi. Bu festival geleneği günümüzde de devam etmektedir (Armstrong, 1972: 329).

III. Türk Kültüründe Zeytin ve Zeytinyağı

Anadolu’ya göç öncesinde, zeytinyağının Türkler tarafından bilindiğine dair fazla kanıt yoktur. Ancak Harzemşahlar çağında yazılmış Arapça-Türkçe sözlük Mukadimet’ül edeb’de “zeytin yağı” sözünün geçtiği belirtilir. Buna rağmen bu durum zeytinyağının o dönemlerde Türkler tarafından üretimi ve tüketimi yaygın olmayan bir yağ çeşidi olduğu gerçeğini değiştirmez (Şavkay, 2000: 310). Ancak köken itibariyle Orta Asyalı göçebe Türk kavimlerinin zeytin ve zeytinyağı ile daha somut bir biçimde tanışmaları 11. yüzyılda Anadolu’ya gelişleri ile başlar. Doğu Roma İmparatorluğu’na son veren Anadolu’nun yeni sahipleri Türkler zeytinyağı kültürünü yok etmek bir yana, daha da zenginleştirmişlerdir (Ünsal, 2007: 46-47). Türklerin zeytinyağını benimsemeleri biraz zaman almıştır. Ancak eski bir kahvaltılık alışkanlığı olan kuşlukta zeytinyağı hiç de küçümsenmeyecek oranda tüketilmiştir (Atilla, 2003: 59). Osmanlıların 15-17. yüzyıllar arasında Osmanlı yemek tariflerinde zeytinyağının yok denecek kadar az olduğunu, zeytinyağının mutfakta değil esas olarak aydınlatma ve ilaç yapımında kullanıldığını, 18. yüzyılda ise zeytinyağının balık yemekleri ve salatalarda yer aldığını belirtilmiştir (Yerasimos, 2002). Türklerin tereyağı alışkanlığının zeytinyağının kullanımına uzun süre geçit vermediği ve zeytinyağının 19. yüzyıla kadar çok az yemek tarifinde yer aldığı bilinmektedir (Akın ve Lambraki, 2004: 20). Buna karşılık, Fatih Sultan Mehmet’in sarayına sofralık zeytin aldığı, bunun yanında, Süheyl Ünver’in Fatih dönemi Matbaha-ı Amire Defterleri üzerindeki araştırmasında, 1473 yılının Şaban ayında saraya alınan yiyeceklerin arasında 11 kıyye (yaklaşık 14 kilo 300 gram) zeytinyağının olduğu

görülmektedir. Yine Evliya Çelebi'nin Seyahatname'sinde de zeytin ve zeytinyağından sıkça söz edilmektedir. Osmanlılarda Ramazan ayında da zeytin ön plana çıkar, iftar çoğu zaman zeytin ve hurmayla açılırdı. Edremit Osmanlı arşivlerinde, 1515 yılında Yavuz Sultan Selim'in isteği üzerine Ramazan münasebetiyle Edirne'deki saraya 7 varil zeytin gönderildiği yazılıdır. Mahmud Nedim'in 1898'de çıkan "Aşçıbaşı"ında çeşitli zeytinyağlı yemeklerden ve yeşil zeytin salamuralarından söz edilmektedir. Rabiha Edhem Hanım'ın 1921'de İstanbul'da Fransızca olarak çıkan "La Bonne Cuisine Turque" adlı yemek tarifleri kitapçığında yer alan Türk yemekleri arasında patlıcan imambayıldı, zeytinyağlı taze bakla, fava, zeytinyağlı kuru fasulye pilaki, zeytinyağlı taze fasulye, kabak kızartma, zeytinyağlı enginar, yalancı dolma, zeytinyağlı lahana sarması, zeytinyağlı pırasa gibi yemekler bulunmaktadır (Ünsal, 2007: 48-67). Osmanlı mutfağında zeytinyağlı yemeklerin çeşitliliği konusunda 18.yüzyılda el yazması olarak yazıldığı bilinen Ağdıye Risalesi'den büyük ölçüde esinlenen yemek risalesinde zeytinyağı ile yapılan, marul salatası ve patlıcanlı pilav gibi tarifler bulunmaktadır (Sefercioğlu, 1985, 57, 67)

Türkiye, 100 milyona yakın zeytin ağacı varlığıyla dünyanın en önemli zeytin üretici ülkeleri arasında yer almaktadır (Avdagiç, 2005: 7). Yurdumuzda yılda ortalama 1.100.000. ton zeytin elde edilmekte, üretimin yaklaşık % 75'i yağlık, % 25'i ise sofralık olarak kullanılmaktadır (Çetin ve Alaoğlu, 2005: 59). Buna karşılık zeytinyağı, ancak zeytin yetiştirilen belli bölgelerde daha yaygın olarak kullanılmaktadır (Şavkay, 2005: 310). Türk kültüründe zeytinyağı çoğunlukla Batı Anadolu mutfağında görülür (Kutluca, 1995: 36). Ege yemek kültürünün temelini zeytinyağı oluşturur. Etlı yemekler, sebzeler, pilav ve dolmalar tamamen zeytinyağlı olarak pişirilir. Salata ve haşlanmış otlar üzerine zeytinyağı ve limon konulur. Kahvaltıda genellikle zeytin ve zeytinyağı bulunur. Taze zeytinyağının üzerine limon sıkılır, karabiber, tuz ve istenirse kekik serpilir. Kızarmış ekmek ya da taze ekmek içine banarak tulum peyniri ile yenmesi çok meşhurdur (Tezcan, 2000: 47). Türk mutfağının eşsiz yemeklerinden olan zeytinyağlı sebzeler başlı başına birer mutfak şaheseridir (Şavkay, 2005: 310). Zeytinin bolca yetiştiği ege 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). Tablo 2'de Türk mutfağındaki zeytin ve zeytinyağlılara örnekler verilmiştir.

IV. Zeytinin Besin Değeri ve Sağlık Üzerine Etkileri

Zeytinyağı % 77 tekli doymamış yağ, % 14 doymuş yağ, % 9 çoklu doymamış yağ içermektedir (Brown, 2000). Bu nedenle tekli doymamış yağ asidinin temel kaynağını zeytinyağı kabul edilmektedir. Tekli doymamış yağ asitleri alımının kronik kalp hastalıkları riskini azatlığına dair önemli veriler mevcuttur. Tekli doymamış yağ asitleri, yetişkinlerde ve adölesanlarda diyabetin yönetiminde ve bazı kanser türlerinden korunmada etkilidir (Nicklas, 2004: 132). Zeytinyağı Akdeniz diyetinin başlıca yağ kaynağıdır ve bu yağdan yapılan yemeklerle beslenenler de kronik kalp hastalıkları ve çeşitli kanser türlerinin daha düşük düzeyde görülmesi bu bölgedeki insanların zeytin yağı tüketimiyle ilişkilidir (Visioli ve Galli, 2002: 209; Lopez-Miranda, 2006: 2). Tekli doymamış yağ asitleri kanda koroner kalp ve damar hastalıkları riskini arttıran düşük dansiteli lipoproteinleri (LDL) azaltırken, yüksek dansiteli lipoproteinlerin (HDL) değerinin yükselmesine yardımcı olmakta ve böylece toplam kolesterol seviyesini de düşürmektedir (Mensink, 1990: 57-59; Köksal, 1993: 179). Zeytinyağı, damarların, cildin yapısında olumlu etki yaptığı, yaşlanmanın geciktirilmesinde de etkili olduğu bilinmektedir (Köksal, 1993: 179).

Tablo 1: Zeytin ve Zeytinyağının Besin Değerleri (Baysal ve ark , 1991)

| | Su (g) | Enerji (kkal) | Protein (g) | Yağ (g) | Karbonhidrat (g) | Posa (g) | Vit A (IU) | Kalsiyum (mg) | Demir (mg) | Fosfor (mg) | Potasyum (mg) | Sodyum (mg) | Tiamin (mg) | Riboflavin (mg) | Niasin (mg) |
|----------------|--------|---------------|-------------|---------|------------------|----------|------------|---------------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|
| Zeytin (Siyah) | 71.8 | 207 | 1.8 | 21.0 | 1.1 | - | 60 | 77 | 1.6 | - | - | - | 0.02 | 0.02 | 0.2 |
| Zeytin (Yeşil) | 75.8 | 144 | 1.5 | 13.5 | 2.8 | - | 300 | 90 | 2.0 | - | - | - | 0.02 | 0.02 | 0.1 |
| Zeytinyağı | 0.0 | 884 | 0.0 | 100.0 | 0.0 | 0.0 | - | 0 | 0.4 | 1 | - | 0 | - | - | - |

Tablo 2. Türk Mutfağında Zeytin Ve Zeytinyağlara Örnekler

| Tablo 2. Türk Mutfağında Zeytin Ve Zeytinyağlara Örnekler | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Çorbalar: | 4. Sebze Yemekleri | 4. Sebze Yemekleri | 6. Hamur işleri | 8. Salatalar: |
| Roka Çorbası | Doğal Patlıcan | Sarımsaklı Lahana | Giritli Peksimeti | Karnabahar Salatası |
| Kereviz Çorbası | Kabak Mücveri | Mantar yahnisi | Sakızlı Çörek | Yalancı Çerkez Tavuğu |
| İskorpit Çorbası vb. | Zeytinyağlı Enginarlı Bakla | Terbiyeli Karnabahar Kızartma | Otlı Börek | Deniz Ürünleri Salatası |
| 2. Et Yemekleri: | Kabak Papucaki | | Ulukatmer | Midye Salatası |
| Ezine Köftesi | Cevizli Patlıcan | Çiporta | Ege Otuyla Avcı Böreği | Fava |
| Kuzu Etli Arapsaçı | Macır (Muhacir) Güveci | Hanya Usulü Çiporta | Zeytin Böreği | Deniz Börülcesi Salatası |
| Elbasan Tava | Zeytinyağlı Kapuska | Z.yağlı Pırasa | Zeytinli Bitta (Zeytinli ekmek) | Humuz Salatası |
| Kuzu Etli Şevketi Bostan | Patlıcan Musakka | Z.yağlı Taze Fasülye Bastı | Bereketli Börek | İzvinye |
| Aydın Usulü Pirzola | Burhaniye Usulü Çığırtma | Z.yağlı İç baklalı Enginar v.b. | Cevizli Çörek v.b. | Karadiken Salatası |
| Kekikli Soğanlı Kuzu Kebabı | Ekşili Pırasa | 5. Dolmalar ve Pilavlar | 7. Deniz Ürünleri: | Ahtapot Salatası |
| Kıymalı Enginar Sapı | Zeytinyağlı Yoğurtlu Bakla | Zeytinyağlı, Erikli Patlıcan Dolm. | Asma Yaprağında Sardalya | Haydari |
| Fırında Tavuk | Z.yağlı Patlıcan Ezmesi | | Zeytinyağlı Bamyalı Kefal | Taratorlu Taze Börülce Salatası v.b. |
| Beğendili Tavuk | Çandarlı Usulü Sugato | Zeytinyağlı Yaprak Sarma | Ayva Dolması | |
| Adalı köftesi vb. | Z.yağlı İmam Bayıldı | Enginarlı Pilav | Kalamar Dolması | 9. Tatlılar |
| 3.Otlı Yemekler | Zeytinyağlı Enginar | Patlıcanlı Pilav | Ahtapot Yahni | Zeytinyağlı Lorlu Baklava |
| Meneviş Aşısı | Z.yağlı Kereviz | Midye Dolması | Fırında Lüfer | Cevizli Düğme Tatlısı |
| Çökekleli Isırgan | Z.yağlı Yer Elması | Müceddere | Kalamar Yumurtası | Lor Tatlısı |
| Zaho Köfte | Z.yağlı Nohutlu Ispanak | Zeytinyağlı Asma Yaprağı Dolm. v.b. | Balık Köftesi | Zeytin Reçeli |
| Yumurtalı Asparaça vb. | Kabak Kalyesi | | Balık Pilakisi v.b. | Saray lokması v.b. |
| (Aktoros, 1999: 122-127; Atilla, 2003 : 65-151; Şavkay, 2005: 422; Ünsal, 2007: 253-263) | | | | |

V. Zeytinin Kullanıldığı Diğer Alanlar

Zeytinyağı yiyecek olarak kullanılmasının yanında tarih boyunca sabun, aydınlatma, kozmetik, ilaç ve takı yapımında da kullanılmıştır. Sabun Osmanlı devrinde genel olarak zeytinyağı ve prina yağından (zeytin küspesi) yapılırdı. Girit, Ayvalık, Edremit, Midilli, İzmir, Cunda, ve Urla Osmanlı İmparatorluğu'nun geleneksel sabun üretim merkezleriydi (Atilla, 2003: 51). Zeytinyağı günümüzde de yaygın olarak kullanılan bir sabun maddesidir. Eski Yunan'da zeytinyağına hoş kokan baharatlar karıştırılıp, güzellik merhemleri yapılmış, uzun yolculuğa çıkanlar tabanlarına yara olmasın diye zeytinyağı sürmüş, güreşçiler ve koşucular ise yarışma öncesi adalelerini yumuşatmak için zeytinyağı kullanmıştır. (Ünsal, 2007: 25-46). İspanya'da 1. Dünya Savaşı sırasında zeytinyağı tütsülenerek dumanı burna çekilmekte baş ağrısında, öksürük tedavisinde, bazı deri hastalıklarında ve zehirlenmelere karşı tedavi amacı ile kullanılmıştır. Yine zeytinyağı kaynar suya damlatılıp içilerek mide hastalıklarının tedavisinde kullanılmış, yılanların eve girmesini önlemek amacıyla zeytin keseler içinde evlere asılmıştır (Fogg, 1941: 278). Tarih öncesi çağlarda yapay aydınlatmada, yanma süresinin uzun olması nedeniyle saf zeytinyağı kullanılmıştır (O'Dea, 1951: 315). Günümüzde Anadolu kültüründe de bebeklerin gaz sancısının çıkarılmasında, cilt güzelliğinde ve cilt yaralarının tedavisinde, bazı böcek sokmalarında tedavi amacı ile kullanılmaktadır.

VI. Halk Kültüründe Zeytin ve Zeytinyağı

Zeytin ve zeytinyağı aynı zamanda kutsal bir obje olarak kabul edilmiştir. Zeytinin insan yaşamını çok yönlü olarak etkilemesi sözel kültürü de etkilemiştir. Türkü, deyiş, atasözü, bilmece ve manilere de zeytin ile ilgili ifadeler yaygın bir şekilde yer almaktadır.

Türkülerde (Ünsal, 2007: 67 Anon a, 2007 Anon b, 2007)

- Evlerinin önü zeytin ağacı / Dökülmüş yaprağı kalmış siyeci /
Eğer senin gönlün bende yoğ ise / Sen bana kardeş ol, ben sana bacı
- Zeytin yaprağı yeşil balam/ Altında kahve pişir/
Menden sana yar olmaz/ Git aklın başa devşir (Artvin)
- Zeytin Yağlı Yiyemem Aman / Basma Da Fistan Giyemem Aman
Senin Gibi Cahile/ Ben Efendim Diyemem Aman (Bursa)
- ZeytinDalıÇürükOlurBasmayaGelmez/AmanAmanBasmayaGelmez
Elin Kızı Pek Cavır Olur Küsmeye Gelmez / Aman Aman Küsmeye
Gelmez (Muğla/Fethiye).

Değişlerde (Anon, c, 2007Anon, d, 2007 Ünsal, 2007: 67)

- Zeytinyağı gibi üste çıktı (İstanbul)
- Etti tuttu da zeytin yağı gibi suyun üstüne çıktı (Gaziantep)
- Karasuların aktığı aylar (Ayvalık)
- Zeytin dalı uzatmak
- Ağzına bir zeytin verip altına bir tulum tutmak

Atasözlerinde (Duymaz, 2005; Ünsal, 2007: 67).

- Kavak ek çocukların görsün; zeytin ek torunların görsün (Adana/Kozan)
- Zeytini yutturmazdan tulumu yanaştırma.

Bilmecelerde (Ünsal, 2007: 67)

- Altta durmaz da üste çıkar (Çanakkale).

Manilerde (Ünsal, 2007: 67)

- Zeytin yaprağın dökmez/Muhabbet aradan gitmez/Elim yetmez gözüm görmez/ Mektup ile konuşalım (Gaziantep).
- Zeytinden aş mısın/Güzeller başı mısın/Gönderdiğim mendili/Koynunda taşır mısın (Kıbrıs)
- Zeytin yaprağı yeşil/Altında kahve pişir/Aşk aklına geldikçe (Kıbrıs)

Sonuç

Zeytin tarih öncesi çağlardan bu yana Anadolu Medeniyetleri için çok önemli bir kültür bitkisi olmuştur. Türk kültüründe önemli bir yeri olan zeytinyağı; yiyeceklerde, aydınlatma amacı ile kandillerde, sabunlarda, kozmetikte ve ilaç yapımında da kullanılmıştır. Zeytin sözel kültürde de yer bulmuştur. 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. Son yıllarda Akdeniz diyeti üzerinde yapılan araştırmalar da zeytinin sağlık açısından önemini ortaya koymuştur. Zeytin ve zeytinyağı günümüz Batı Anadolu mutfağında oldukça fazla kullanılmaktadır.

KAYNAKÇA

Akın E., Lambraki M. (2004), Aynı Sofrada İki Ülke Türk- Yunan Mutfağı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayını, İstanbul.

Aksoy M., (2007), Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü. Hatipoğlu Yayınları, Ankara.

Aktoros, F., (1999), Beslenme Kurallarına Uygun Yemek Dünyası. Ufuk Matbaacılık Ltd. Şti., İstanbul.

Armstrong, L., (1972), The Verdiales Festival in Malanga (Spain) December 28 th 1971. Folklore, 83 (4). 329-338.

Arslan. P. (1999), Zeytin-Zeytinyağı Sağlık Açısından Önemi. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:23, Ankara.

Atilla, A.N., (2003), Batı Anadolu Zeytinyağı Kültürü. Tariş Zeytin Kitaplığı-1, İzmir.

Avdagiç, Ş., (2005), Akdeniz Ülkelerinde Zeytin Üretimindeki Gelişmeler ve Türkiye'nin İzlemesi Gereken Stratejiler. Panel. İstanbul Ticaret Odası Yayın No: 2005-16, İstanbul.

Baysal, A., Keçecioglu S, Arslan P., Yücecan S. Pekcan G., Güneylü U., Birer S., Sağlam F., Yurttagül M. (1991), Besinlerin Bileşimleri. Türk Diyetisyenler Derneği, Ankara.

Belge, M., (2001), Tarih Boyunca Yemek Kültürü. İletişim Yayıncılık A.Ş., İstanbul.

Brown, A., (2000), Understanding Food. Woolsworth, Belmont.

Çetin, H., Alaoğlu Ö., (2005), Mut (mesin) İlçesinde Zeytin Ağaçlarında Bulunan Yararlı Böcek Türlerinin Tespiti ve Önemli Türlerin Popülasyon Değişimi. S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi 19 (36): 59-65.

Duymaz, R., (2005), Atalar Sözü Ahmet Vefik Paşa, Bilimevi Basın Yayın Ltd. Şti.?

Fogg, W., (1941), The Wares of Moroccan Folk-Doctor. Folklore, 52 (4): 273-303.

Haji-Costa, I., (1944), Some Tradional Customs of the People of Cyprus. Folklore, 55 (3): 107-117.

Lodge, O., (1935), Dzumurta, or the Bridegroom: Some Marriage Customs in the Villages around Tetevo in Serbian Macedonia or Ssouthern Serbia. Folklore, 46 (4): 306-330.

Lopez-Miranda, J., Badimon L., Bonanome A., Larion D., Kris-Etherton P.M., Mata P., Perez-Jimenez F., (2006), Monounsaturated Fat and Cardiovascular Risk. Nutrition Reviews, 64(10): S2-S12.

Köksal, O., (1993), Akdeniz Ülkeleri Yemeklerinin Sağlık Yönünden Değeri. Dördüncü Milletlerarası Yemek Kongresi Türkiye 3-6 Eylül, Konya.

Maxwell, G., (1891), Slava. Folklore, 2 (1): 65-72.

Mensink, R.P., (1990), Zeytin ve Zeytinyağı Semineri. İstanbul Ticaret Odası Yayın No: 1990-27, İstanbul.

Murgoci, A., (1919), Customs Connected with Death and Burial among the Roumanians. *Folklore*, 30 (2): 89-102).

Nicklas, T.A., Hampl J.S., Taylor C.A.,Thompson V.J.,Heird W.C., (2004), Monounsaturated Fatty Acid Intake by Children and Adults: Temporal Trends and Demographic Differences. *Nutrition Reviews*, 62 (4):132-141.

O'Dea, W.T., (1951), Artificial Lighting Prior to 1800 and Its Social Effects. *Folklore*, 62 (2): 312-324.

Sefercioğlu, N., (1985), Türk Yemekleri 18. Yüzyıla Ait Yazma Bir Yemek Risalesi. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 63, Feryal Basımevi, Ankara.

Sessions, F., (1898), Some Syrian Folklore Notes Gathered on Mounth Lebanon. *Folklore*, 9 (1): 3-22.

Sezer, Ö., Kırmanlı A.N., (1999), Kanada Zeytinyağı Pazar Araştırması. İstanbul Ticaret Odası Yayın No:75, İstanbul.

Şavkay, T., (2000), Osmanlı Mutfağı. Şekerbank Yayınları, İstanbul.

Şavkay, T., (2005), Halk Mutfağımız. Liber Kültür Sanat Yayın A.Ş., İstanbul.

Tezcan, M.,(2000), Türk Yemek Antropolojisi Yazıları, T.C. kültür Bakalığı Yayınları No 2515, Ankara.

TS 341, (2004), Yemeklik Zeytinyağı. Türk Standartları Enstitüsü Yayınları, Ankara.

Tunalıoğlu, R., Karahocagil P., (2004), Zeytinyağı ve Sofralık Zeytin Durum ve Tahmin. T.C. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı, Ankara.

Uyulaşer, V., Şahin İ., (2004), Salamura Siyah Zeytin Üretiminde Geleneksel Gemlik Yönteminin Günümüz Koşullarına Uyarlanması. *Ulud. Üniv. Zir. Fak. Derg.*, 18(1): 105-113.

Ünsal, A., (2007), Ölmez Ağacın Peşinde Türkiye'de Zeytin ve Zeytinyağı. Yapı Kredi Yayınları 6. Baskı, İstanbul.

Visioli, F., Gali C., (2002), Biological Properties of Olive Oil Phytochemicals. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 42 (3): 209-221.

Yerasimos, M., (2002), Osmanlı Mutfağı. Boyut Yayıncılık, İstanbul.

Anon a (2007), <http://www.turkstudent.net/art/2653> 09.08.2007.

Anon b (2007), <http://www.gulum.net/turku/turku.php?id=442>, 01.08.2007.

Anon c (2007), <http://sozluk.yuppi.org/q.php>, 01.08.2007.

Anon d (2007), <http://www.tdk.gov.tr/tr>, 01.08.2007.