

Şubat - Mart 2018 Sayı: 26

Hayatın en keyifli anı, Gıda Zamanı



Gastronomi ve HoReCa Dergisi

FOODtime

**Çölyak ve
Glütensiz
Beslenme**

Sağlıklı ve Uzun Yaşam

Tüyoları

**Metabolik
sendrom**

**Cennetin
En Zengin
Armağanı**

**Geleneksel
Türk Kahvesinin
Lezzet Adımları**

2018'de

Mutlaka denemeniz gereken

**yiyecek ve
içecekler**

Buharda

Sağlıklı Pişirme

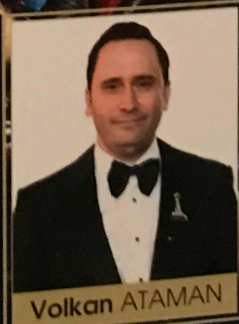
Yeni Trend

**Online
Diyet**

TAMER KARADAĞLI

"Küçük ağaç yemem"

**Organizasyonlarınız
İçin Aradığınız Her Şey
ACE of M.I.C.E.
Fuarı'nda...**



Volkan ATAMAN



CENNETİN EN ZENGİN ARMAĞANI

1980'ler; Bizim evin penceresinden baktığınızdaki sahne; ayağında tokyo terlikle bizim Mustafa Amca, sokaktaki zeytin ağacı üzerinde zeytin topluyor, ağacın altında eşi Halime Hanım. Mahallenin çocukları da sağa sola top gibi yuvarlanan zeytinlerin peşinde...

1990'lar; Eşim beni çağırıyor ama benim gelmeye niyetim yok, çünkü ağacın tepesindeyim aynı Mustafa Amca gibi ağacı incitmeden zeytinleri topluyorum, yere yuvarlananları mahallenin çocukları kapışıyor. Püf noktası; "plastik tokyo terlik". Parmaklar terliğin önünden çıkıp ağacın dalını maymun zarafetinde kavrayacak!

2017. Eşim yine beni çağırıyor ama benim gelmeye niyetim yok; çünkü ağacın altındayım, bu sefer mahallenin çocuklarından birine işi öğretiyorum. "Ağacı küstürme! Nazik davran, toplarken cahil gibi sopayla vurma!" diyorum. Çocuğun ayağında eski tokyo plastik terlik! Beyaz olan eski tipler bu iş için daha uygun, aklınızda olsun.

Zeytincilik bölgesel bir sanat, bilgisi nesilden nesile binlerce yıl boyunca geçmiş. Anadolu/Küçük Asya, İran, Suriye, Filistin'den tüm dünyaya yayılmış olan zeytin ağacı, Çin gibi büyük bir ülkeye ihraç için çok önemli bir kalem.

İnsandan daha uzun ömürlü olan zeytin dünya tarihinde her alanda karşınızda... Zeytinle ilgili örnekler; Kuran'ı Kerim'de Abese süresi 29.

ayet "Zeytinler ve Hurmalar", Hz. Muhammed (sav) orucunu zeytinle açar, Hipokrat MÖ 5.yy'da kolerayı zeytin yaprağı çayı ile tedavi etmiş, Yunan mitolojisinde "Hayat Ağacı" olarak geçmekte, Thomas Jefferson "Zeytin ağacı cennetin en zengin armağanıdır.", Nazım Hikmet - Zeytine Dair

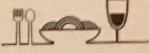
"... Yani, öylesine ciddiye alacaksın ki yaşamayı, yetmişinde bile mesela zeytin dikeceksin hem de öyle çocuk-

lara falan kalır diye değil, ölmekten korktuğun halde ölüme inanmadığın için, yaşamak yani ağır bastığın... " Necip Fazıl Kısakürek, "Zeytin siyahıydı Zeyd'in gözleri, doyamazdı sana bakmaya Ey Nebi", Vincent Van Gogh tablosu "The Olive Grove, 1889". Son bilimsel çalışma olarak bir Türk araştırmacı olan Dr. Furkan Durukan'ın ekibiyle birlikte bulduğu zeytin içerisindeki Oleuropein maddesinin kanser tedavisinde metastaz



Deniz ORHUN
Şef / Ziraat Müh.

deniz.orhun@klemantin.com



verdiler ve beyaz tokyo plastik terlikle ağaca nazikçe tırmanarak toplamaya devam ettiler. Gençliğimizi çok seviyorum. Akıllı, teknolojiden anlayan ama temel bilimlere ihtiyacı olduğunu bilen bir gençliğimiz var.

Amerika'da bir akım başlatılmış, zeytinyağını diğer yağlar arasında tercih edin diye. Bana da e-mailleri geliyor. Ailem orada yaşadığı için bu toplumsal aktiviteden haberdar. Gelen makale aynen şöyle diyor: "Bir Amerikalı, vücuduna en çok hazır İtalyan salata sosunun içindeki yağdan zeytinyağı alabiliyor. Vücudunuzdaki enflamasyonu önlemek için zeytinyağını diğer yağlara göre tercih etmelisiniz" diyor. Şanslıyız, biz sabah kahvaltıda bile zeytinyağı yiyoruz.

En önemli konular ise yediğimiz yağın kalitesi, yetiştiriciliği, toplanması, sıkımı, depolanması, nakliyatı ve satışı;

Sabah hasadının öğlen, akşamüzeri hasadının ise akşam olmak üzere bekletmeden sıkımı, sıkılan yağların hava temassız özel tanklarda, soğuk depolarda depolanması, yağın içerisindeki bileşenlerin değerini kaybetmemesi açısından çok önemli. Zeytin sıkım yöntemi; zeytinyağının kalitesini, analizini, besin değerini ve aromasını doğrudan etkileyen bir unsur. 23-27 derece aralığında, soğuk sıkım denilen yöntemle zeytinin yağının çıkarılması çok önemli.

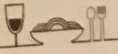
İçindeki bileşenler nedir? Ne yapar?

Isıya duyarlı olan polifenoller, her molekülde birden fazla fenol grubunun bulunduğu bileşiklerdir. Polifenoller genelde bitkilerde bulunur ve bitkilerin renklenmelerinden, örneğin sonbahardaki yaprak renklerinden sorumludurlar. Polifenoller antioksidan olarak insan vücudunda çeşitli nedenlerle oluşmuş serbest radikalleri kararl

önlediği çalışmalarla kanıtlanmıştır. İlaç firmaları bu aktif maddeyi sentetik olarak üretmek için çalışmalarını yapmaktadır.

Yunanistan zeytinlerin adaptasyonu diye bir işlem başlatmış. Zeytininizi koruyor, onu değişen çevre ve iklim şartlarına göre uzmanından bilgi alarak yetiştiriyorsunuz. Güzel bir uygulama olmuş, bizim ülkemizde de uygulanması için ben gönüllü olarak yaşadığım bölgedeki sahipsiz ağaçların bakımını yapıyorum. Ağacın cinsi hakkında bilgi veriyorum. Mahalleli yararlınsın. Bu kapının önünü süpürmek gibi bir şey. Geçenlerde sopayla (kimi düşünüyorsa artık) ağacı döverek zeytin toplayan bir komşunun kafasına bir de sopayla bizim mahallenin çocukları vurdu. Sonra adama topladıklarından





hale getirme kabiliyetine sahiptirler. Çeşitli reaktif oksijen türlerini hücrelerden uzaklaştırarak metabolizmayı zinde tutarlar. Düzenli tüketildiğinde kanser, kalp ve damar hastalıkları ve sinir sistemindeki anızlar dahi birçok kronik hastalığa yakalanma riskini azaltmaktadır.

Hücre bazında, elma, nar, üzüm, kakaoda, meyve sularında ve zeytinyağında bulunan polifenollerin kanser oluşumunu ve tümör gelişimini engellediğiyle ilgili kanıtlar bulunmaktadır. Zeytinyağının özelliği ise içerisindeki fenollerin %90'dan fazlasının vücudumuz tarafından emilebilir olmasıdır.

Polifenoller reaktif unsurlara ve kanserli ve mutasyona uğramış hücrelere müdahale edebilmekte, hücre çoğalışını denetleyen ana proteinlerin harekete geçmesini sağlayabilmekte ve kansere bağlı birtakım genlerin ortaya çıkışının önünü kesebilmektedir.

Sıkım ve hasat işlemleriyle asit oranlarıyla 3 çeşit olarak piyasaya çıkan Naturel (Sızma ve Birinci), Rafine, Riviera olan zeytinyağlarından, tüketmemiz gereken Naturel Sızma (Extra Virgin Olive Oil-EVOO), Naturel Birinci (Virgin Olive Oil-VOO). Diğerlerinin yan sanayiye kullanılması daha uygun. Dünya nüfusuna üretim nasıl yetecek dersenez;

Çok iyi bir çeşit olan "memeli/memecik" zeytinleri gibi verimi yüksek zeytin ağaçlarının, verimi daha düşük olan bilmediğimiz bir türle aşılmasına karşı yöre insanının mücadelesine katılırsanız, zeytin ağaçlarını kesmezseniz, siz de yetiştiricilik yaparsanız ve tanıma istihdam sağlatırsanız her şey herkese yeter. Anlık cebini dolduran cahil davranışı az zeytinyağı yemekle ilgili bir şey. Güzel olanın tadına baksalar "para" bile o kadar lezzetli gelmez.

Bunları yazıyorum çünkü şu an elimdeki fotoğraflar ve videolar görseniz sektörü ancak bilinçli tüketicinin kur-

tarabileceğini anlarsınız. Büyük olarak bildiğimiz firmaların; depolama, sıkım için bekletme, hijyen, nakliyat gibi konulara özen göstermesini temenni ederim. Şu an bazı büyük üreticiler yağı karma bir şekilde toplatıyor, asit oranına bakılmıyor, içinde %4, %8'lik asit oranı olan yağlar var, hepsi karma ediliyor. Özel ısı veren basınçlı işlemlerle asit oranı %0,5'e düşürülüyor ancak fenol bileşenler ve besleyici unsurlar bu işlemler sırasında gerçek önemini, değerini kaybediyor. Bunları nisan ayında kampanya maskesi altında, yüksek fiyatlara "Riviera" olarak "kızartmalarda kullanılmak zeytinyağı" gibi pazarlamacıların ve yukarıda bahsettiğim gibi "uzman görünümü ama az zeytinyağı yiyen" kişilerin kullandığı yanlış bir bilgiyle alıyoruz.

Doğru işlenmiş zeytinyağını tüketerek vücudunuza yarar sağlarsınız. Her zeytinyağı iyi zeytinyağı değildir. Yanma derecesi diğer yağlara göre düşük olduğundan zeytinyağının kızartma yaparken kullanılması uygun değildir. Susam yağının yanma noktası 210°C iken, fındık yağının yanma noktası 221°C, ayçiçek yağının 227°C, avokado yağının yanma noktası 271°C, zeytinyağının ise işleniş şekline göre 160°C ile 199°C arasında yanma noktasının derecesi değişmektedir. Bu nedenle kızartmalarda kullanılmaz. Zeytinyağı, yemeklere, yemeğin ateşten alınmasına yakın konur. İlk sıkımın rengi yeşile döndüktür ve yeşil zeytinden asidi yüksek, oksidasyonu düşük olur; bu nedenle tadı boğazınızı daha çok yakabilir.

Şu an ülkemizde bazılarının isimlerini burada vereceğim olan çeşitli isimlerle anılan zeytinlerimiz yetişmektedir. Akhisar Domat, Edremit/Ayvalık (Edremit Yağlık, Şakran, Midilli, Ada zeytini), Büyük Topak Ulak (Topak Aşı Tarsus), Çakır, Çekişte (Kırma, Me-

“

Çizik zeytin ne kadar az çizilirse salamurada olma süresi uzar ama daha etli olur. Ayrıca daha az yağlı olduğundan, yeşil zeytin soframıza geldiğinde de siyaha göre daha az kalorilidir.

”



“

Eğer zeytin sofralık yeşil zeytin olarak değerlendirilecekse, rengi sarı-mor arası rengi aldığı zaman toplanıp işlenmeli. Zeytin bu esnada daha az yağlanmış, dokusu yumuşamamış ve serttir.

”



meli), Çelebi, Çilli (Provans, Goloz) Edincik Su (Erdek Su, Su zeytini), Eğriburun (Nizip), Erkençe (İzmir Yağlık, Erken Yağlık), Gemlik (Triliye, Kaplık, Kıvrıcık, Kara), Halhalı (Derik), İzmir sofralık (İzmir), Dilmit, Hurma Karaca, Karayaprak, Kalembezi (Nizip), Kan Çelebi, Kalamata, Kilis, Kiraz (Topan Kiraz, Oval Kiraz), Manzanilla, Memecik (Taş arası, Aşiyel, Tekir, Gülümbe, Şehir, Yağlık), Memeli (Emiralem, Çekişte, Ak Zeytin), Nizip Yağlık, Samanlı (Tatlı zeytin), Haşebi (Altınöz, Hatay), Sarı Ulak (Tarsus), Saurani (Savranı), Tavşan Yürek (Ters Yaprak), Uslu (Akhisar), Yağ Çelebi (Gaziantep) Bu konuda bilgilerini bizlerle paylaşan Prof. Dr. Recep EFE, Prof. Dr. Abdullah SOYKAN, Doç. Dr. İsa CÜREBAL, Yrd. Doç. Dr. Süleyman SÖNMEZ, "Zeytin 2012 Araştırma Notları", Edremit Ticaret Odası'na, teşekkür ederim.

Zeytinyağı üretimini firmalara bırakalım, zeytin kurulumunu evimizde yapalım. Zeytin hakkında şunları bilmek; diyetimizde, tüketirken, satın alırken, zeytini kurarken ve seçerken faydalı olacaktır:

Eğer zeytin sofralık yeşil zeytin olarak değerlendirilecekse, rengi sarı-mor arası rengi aldığı zaman toplanıp işlenmeli. Zeytin bu esnada daha az yağlanmış, dokusu yumuşamamış ve serttir.

Siyah zeytin olarak değerlendirilecekse; zeytinin siyah rengi çekirdeğine doğru yarı yarıya işleyecek kadar olgunlaşmış olmalı. Bunu zeytin tanesini çekirdeği ortada bırakacak şekilde enine keserek kesitine baktığımızda görebilirsiniz. Dalındayken siyah zeytinin olduğu görülür en iyi hasat zamanı ülkemiz için Kasım ayıdır. Tüketici açısından bakarsak, yeşil zeytin daha ham bir meyvenin ürünü, siyah zeytin daha olgun bir meyvenin ürünüdür bu nedenle, cins ve üretim yanında hasat zamanı da asitlik ve yağ oranlarını değiştirir.

Yeşil zeytin dokusu daha sağlam ve daha az yağlıdır. Daha düşük tuz oranlarında muhafaza edilebilir. Kıрма, çizik ve bütün olarak işlenir. En uzun raf ömrü bütün olarak işlenmiş zeytindir. En kısa

dayanma süresi olan ise kırmadır. Çizik zeytin ne kadar az çizilirse salamurada olma süresi uzar ama daha etli olur. Ayrıca daha az yağlı olduğundan, yeşil zeytin soframıza geldiğinde de siyaha göre daha az kalorilidir.

Siyah zeytin daha yağlıdır, dokusu daha yumuşak ve kırılındır. Bu bakımdan da muhafazası için daha yüksek tuz oranları ister.

Bir diğer farklılık, yeşil zeytin ambalaj suyunun içinde muhafaza edilir, aksi halde rengini koruyamaz ve çok hızlı bozulur. Siyah zeytin ise, özellikle doğal fermente baskı altında üretilmiş olur ve su içinde yumuşayarak, bozulmaya uğrar.

Evde siyah zeytin kurulumu:

Zeytini dalından, dala vurmadan topladıktan sonra iyice yıkayın. 1 kg siyah zeytini 100 gr kaya tuzu ve 3 çay kaşığı sirke ile kurun. Her gün sallayın ki tuz zeytinin her yerine bulaşsın, onu küflenmeden pişirsin. Arada kurduğunuz kabın kapağını aralayarak zeytinin gazını alın. 3 hafta sonra zeytinler yemeğe hazır. Afiyet olsun.

Evde yeşil zeytin kurulumu:

Salamura suyu: 1 kg yeşil zeytin, 2 kg kaya tuzu, 2 çay kaşığı limon tuzu.

Zeytinleri yıkayın. Çizin, 3 hafta aynı suda bekletin, suyunu değiştirin, 1 hafta daha bekletin, sürenin sonunda 2-3 gün suyunu değiştirerek bekletin ve hazırladığınız salamura suyunun içine koyun. 5 gün sonra zeytinler yemeye hazır. Afiyet olsun.

Aldığı yurtiçi ve yurt dışı ödüllerle, zeytinin işleniş biçimini bilimselliği ile bilen, tüketici bilinci için çalışan bildiğim kuruluşlar arasında 1908'den beri üretimde olan Herdan, 9. Ulusal Naturel Sızma Zeytinyağı Yarışması Altın Madalyası sahibi Seroliva, 10. Uluslararası Naturel Sızma Zeytinyağı Yarışması Altın Madalyası sahibi Zeytin Hanım markalarını ayakta selamlamalı.