

Zeytinyağı Okuryazarlığı



Dilşen OKTAY ERTEM

Zeytinyağı her gün şaşırtıcı ve bilmediğimiz özellikleriyle bizleri büyülemeye devam ederken son zamanlarda gündeme gelen yeni bir kavram karşımıza çıktı: zeytinyağı okuryazarlığı.

Okuryazar, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “okuması yazması olan, öğrenim görmüş kimse” şeklinde tanımlanıyor. Bu tanımdan yola çıkınca zeytinyağı okuryazarlığı, zeytinyağını “gerçekten” bilen olarak ifade edilebilir.

Peki, hiç kendinize sordunuz mu zeytinyağını ne kadar tanıyorum diye?

Gelin, bilgileri gözden geçirelim. Bu yazıda amaç elbette zeytinyağını a’dan z’ye ortaya koymak değil zira onu yapmaya kalkarsak sayfalar değil ciltlerce yazmamız gerekebilir. Zeytin ve zeytinyağı konusunda çalışanlar bu iki ürünün ne kadar derin olduğunu bilirler. Araştırdıkça daha da derinlerde kalan bilgileri ortaya çıkarmak ve keşiflerde bulunmak isterler. Derine indikçe nasıl bir okyanusa girdiklerini anlarlar. Uzun lafın kısası zeytin, derinliği olan bir ağaçtır ve ürünlerini de sadece “biliyorum” diyerek kendinizi bilgiye kapatmış olursunuz. O nedenle gelin bilgileri tazeleyelim.



- Uluslararası Zeytin Konseyi standartlarına göre zeytinyağı temelde natürel ve doğrudan tüketime uygun olmayan olarak ikiye ayrılır. "**Natürel Zeytinyağları**" da kendi içinde "**Natürel Sızma**", "**Natürel Birinci**", "**Natürel İkinci**" (AB'de ve Türkiye'de yok) ve "**Ham/Rafinajlık Zeytinyağı**" olarak dörde ayrılır.
- Sıralamadan da anlaşılacağı üzere "**Natürel Sızma Zeytinyağı**" (Extra Virgin Olive Oil) en üstün kaliteli olan zeytinyağıdır. Serbest yağ asitliğinin en çok 0,8, peroksit değerinin 20'nin altında olması ve daha pek çok kimyasal ölçütün yanında; duyuşal olarak da kusursuz ve meyvemsiliğinin 0'dan yüksek olması şarttır.
- "**Natürel Birinci**"nin (Virgin Olive Oil) ise serbest yağ asitliğinin en çok 2,0, peroksit değerinin 20'nin altında olması ve daha pek çok kimyasal ölçütün yanında duyuşal olarak hafif kusurlu ve meyvemsiliğinin 0'dan yüksek olması şarttır.
- "**Natürel İkinci**" (Ordinary Olive Oil) zeytinyağı ülkemizde ticari olarak satılmasa da yurtdışında pazarı olan; diğer özellikler aynı ancak serbest yağ asitliği en çok 3,0 olan zeytinyağıdır.
- "**Ham/Rafinajlık Zeytinyağı**"nın (Lampante Olive Oil) serbest yağ asitliği 3,0'ten yüksektir ve diğer kimyasal değerlerine de bakılmaz; duyuşal olarak da kusurludur.
- "**Rafine Zeytinyağı**" (Refined Olive Oil) ise ham/rafinajlık zeytinyağlarının kimyasal rafinasyon işleminden geçmesi sonucu serbest yağ asitliğinin 0,3'e indirilmesi ve deodorizasyon işlemi sonucunda kötü kokularının giderilmesinin ardından tüketilebilir hale gelen zeytinyağıdır.
- "**Riviera Zeytinyağı**" (Olive Oil) ise rafine zeytinyağına %5-10 civarında natürel zeytinyağı eklenmesi sonucu elde edilerek satışa sunulan zeytinyağıdır.

Zeytinyağı üretilirken ortaya çıkan yan ürün "pirina"dır. Aslında zeytinin eti, kabuğu ve çekirdeğinden meydana gelen bu artık, 3 fazlı sistemde yaklaşık %35-40 nemli, 2 fazlı sistemde ise yaklaşık %65-70 nemlidir. Bu "sulu pirina", pirina fabrikalarında önce suyu ("karasu") uçurulur daha sonra yağı ekstrakte edilir. Pirina fabrikasında suyu uçurulan ve yağı alınan kısma "kuru pirina" denir ve genelde yakıt olarak değerlendirilir. Eğer çıkan yağ rafine edilmezse "ham pirina yağı", rafine edilir ise de "rafine pirina yağı" elde edilir.

Zeytinyağının özellikle de Naturel Sızma Zeytinyağının sadece kimyasal özellikleri değil aynı zamanda "duyuşal özellikleri"nin de uygun olması gerekir. Yani natürel sızma zeytinyağı koku ve tat olarak da kusursuz olmalı ve başta "meyvemsilik" olmak üzere, "acılık" ve "yakıcılık" değerleri "0"ın üzerinde olmalıdır ve dalından koparılmış çiğ zeytin gibi kokmalıdır. İnsan burnu ve damağının tat ve koku için doğuştan yeteneği olsa da duyuşal analiz yapabilmek için eğitilebilmesi de söz konusudur. Zeytinyağı tadımı konusunda eğitim faaliyetleri düzenlenmektedir.



“Erken hasat”; zeytinin hasat zamanıyla ilgilidir. Zeytin üreticisi eskiden ilk yağmur sonrası hatta ilk kırağı sonrası hasada başlardı. Ancak daha sonra yapılan çalışmalarla başta zeytinyağının kalitesi olmak üzere birçok faktör nedeniyle, hasat erkene çekilmeye başlanmıştır. Aslında erken hasat, zeytin meyvesinin renk dönüşüm aşaması veya hemen öncesi olan dönemde hasat demektir. Meyve daha çok antioksidan içerir ve elde edilen zeytinyağının kalitesi artar. Ancak bu safhada yağ verimi düşüktür. Çünkü meyvenin içindeki yağ oranı artarken antioksidan miktarı azaldığı için tercihimizi yapmak zorundayız. Nitelik mi nicelik mi? Nitelik demek polifenöllu yüksek yani sağlık bileşeni yüksek zeytinyağı (8-10 kg zeytinden bir litre zeytinyağı) demek iken nicelik demek yağ randımanı yüksek yani 3-5 kg zeytinden bir litre zeytinyağı demektir. Bu nedenle erken hasat zeytinyağı fiyatı her zaman daha yüksektir.

“Taş baskı”; diye adlandırılan ama aslında adı “taş değirmen” veya “pres” veya “sulu baskı” olan ve deyim yerindeyse romantik bir arayıştır. Çünkü bu taş değirmen yöntemi, binlerce yıl önce zeytinden zeytinyağı üretmek üzere kullanılan bir yöntemdir ve ne hijyenik ne de sağlıklıdır. Zeytinler hiçbir şekilde temizlenmeyen bir taşla bol bol oksijenle temas ederek hamur haline getirilir. Bu esnada zeytinin içindeki sağlığa yararlı maddeler daha zeytinyağı çıkmadan ortadan kaybolur. Teknolojinin nimetlerinden kontinü yani sürekli sistemler sayesinde zeytinler hem hijyenik hem de hava ile temas etmeden üretilmektedir.

“Soğuk sıkım” zeytinyağı demek zeytinyağı üretilirken yoğurucudaki zeytin hamurunun sıcaklığının 26°C’ye eşit veya bu dereceden düşük olmasıdır. Buna dair bilgiyi zeytinyağını üreten kişilerden veya etiketten öğrenebilirsiniz.

“Filtresiz” zeytinyağı taze zeytinyağıdır ve filtre edilmediği için bulanık bir görünüme sahiptir. Meyvemsilik olarak daha yoğundur. Ancak 2-3 ay içinde tüketilmelidir. Aksi takdirde ambalajın dibinde biriken tortu (posa) organik madde olduğu için fermentasyon sürecine girerek üstteki yağı bozabilir. Tortu denilen aslında yine zeytinin kabuğu, eti ve çekirdeğidir.

“Zeytin sütü” diye bir şey KESİNLİKLE yoktur. Tamamen pazarlama amacıyla uydurulmuş ve ne yazık ki tüketicilerin ilgisini çekmiş bir tanımlamadır. Ancak ne Türk Gıda Kodeksi’nde ne de dünya pazarında karşılığı yoktur. Zeytin sütü diye satılan yine zeytinyağıdır.

Antik çağlardan beri taş değirmenlerde zeytin meyvesinin parçalanması sırasında açığa çıkan ve biriken zeytinyağına **“göbek yağı”** veya **“hamur yağı”** denir. Bu zeytinyağı o zamanın teknolojisi içinde su ve hava ile az temas eden olduğu için kıymetli olduğunun farkına vardıklarından özellikle hamile ve yeni doğum yapmış kadınlar ile hastalara verilen değerli bir zeytinyağıdır. Bu zeytinyağının miktarı çok az olduğu için değirmen sahibi tarafından satın alınır veya çalınırdı. Klazomenai antik zeytinyağı işleğinde taş değirmen sisteminde **“hırsız çukuru”** denilen ve bu göbek yağını çalmaya yarayan kısım net bir şekilde görülebilmektedir. Şimdiki teknolojiye iyi bir işletmenin ürettiği zeytinyağının %100’ünü yüksek kaliteli üretmesi söz konusudur.



İçine aroma vermek üzere çeşitli baharatlar, meyveler eklenen zeytinyağları **"çeşnili zeytinyağı"**dır. Etiketin üzerinde natürel sızma zeytinyağı yazılması yanlıştır. Bu zeytinyağları serbest yağ asitliği ve peroksit değeri açısından natürel sızma zeytinyağıyla benzerlik gösterse dahi Türk Gıda Kodeksi'ne göre "çeşnili zeytinyağı"dır ve bu isim altında satılmalıdır. Yine içine zerdeçal gibi tıbbi özelliklere sahip farklı baharatlar katılarak elde edilen ve fonksiyonel zeytinyağı diye adlandırılan yağ da "çeşnili zeytinyağı"dır

Zeytinyağı diğer bitkisel yağlara göre fiyatı yüksek olarak algılanabilir ancak ekonomiktir. Çünkü yağlama özelliği fazladır. Herhangi bir tarifte örneğin 3 bardak bitkisel yağ yazıyorsa siz onun yerine 1 bardak zeytinyağı kullanarak daha lezzetli bir sonuç elde edebilirsiniz.

"Sağlık amaçlı zeytinyağı" tüketimi söz konusu olduğunda polifenolü yüksek natürel sızma zeytinyağlarını tercih etmeniz gerekir. Polifenol zeytinyağının içindeki antioksidanların tamamını temsil eden bir kelimedir. Polifenolü 130 ve üzeri olan, serbest yağ asitliği 0.3'ün altında ve diğer kimyasal özellikleri de belirlenmiş zeytinyağlar dünyada ultra Premium olarak sınıflandırılmaktadır.

Çoklu alım yapanlardanansanız zeytinyağlarınızı kapalı ambalajda serin, ışık görmeyen ve kokusuz bir yerde saklamanızı öneririz. Çünkü zeytinyağı ışık ve sıcaklıktan çabuk etkilenir. Tenekeyle aldığınız ürünü açtıktan sonra hemen cam şişelere aktarmanızı tavsiye ederiz. Plastik, zeytinyağının içine geçerek bazı kanserojen maddelerin vücuda alınmasına yol açar. O nedenle zeytinyağını asla plastikte saklamayın. Oda sıcaklığı 22-23°C ise bu sürede zeytinyağınız ilk günkü tazeliğine yalnızca 10 gün koruyabilir. Daha sonra ürününüz içindeki antioksidanlarını yavaş yavaş harcamaya başlar. Antioksidan miktarı da iyice düşünce okside veya ransid olarak nitelendireceğimiz, adeta pastel veya yağlı boya gibi kokan bir zeytinyağına dönüşür.

Zeytinyağını 18°C'ta klimatize ortamda paslanmaz çelik tanklarda ve hava boşluğunu azot ya da argon gazıyla kapatarak depolayan işletmelerin zeytinyağları iki yıl güvenle tüketilebilir.

Zeytinyağı ambalajı ve üzerindeki etiket sizin üretici ile doğrudan iletişim kurmanız için özenle hazırlanmıştır. Ürünü alıp etiketine baktığınızda mutlaka markasına, üreticinin işletme kayıt numarasına, adresine, iletişim bilgilerine ve tavsiye edilen tüketim tarihine dikkat edin. Eğer bu bilgiler eksikse satın aldığınız ürünün güvenilirliği şüphelidir. Ne yazık ki piyasada "beyaz teneke" olarak tabir edilen pek çok karışım ürün "natürel sızma zeytinyağı" adı altında satılarak tüketiciler kandırılmaktadır. Bu işi yapanlar zeytinyağı adını kullanarak kanola, pamuk vb. yağları ucuz alıp pahalı satarlar ve gerçek zeytinyağı üreticilerinin müşterilerini çalarlar. Ayrıca 3 TL'ye mal ettikleri ürünleri 15 TL'ye sattıkları için, siz ucuz zeytinyağı aldım diye düşünürken aslında sahtekarların haksız yere 5 kat para kazanmalarına yardım etmiş olursunuz. "Ucuz zeytinyağı yoktur pahalı bitkisel yağ vardır". Aman dikkat!

Bir mal normal fiyatın çok altında satılırsa şüphelenin. Gerekirse T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı'nın ücretsiz 'Alo Gıda' hattı olan 174'ü arayıp şikâyet edin. Yetkililer sizin için gereken araştırmayı yapıp 15 gün içinde size bilgi verirler. Böylece diğer tüketicileri ve gerçek zeytinyağı üreticilerini korumuş olursunuz. Eğer aklınıza takılan sorular olursa zeytinyağı üreticinizle iletişime geçmenizi öneririz. Çünkü bilinçli üreticiler zaten soracağınız her türlü soruya içtenlikle yanıt verme eğilimindedirler.

Zeytinyağı başta da belirttiğim gibi derin bir üründür ve her yıl bilim insanları tarafından yeni özellikleri keşfedilmektedir. Tüketiciler olarak hepimizin görevi büyük özveriyle üretilen zeytinyağına hak ettiği değeri vermektir.

Bir anektod:

ASAN KÖŞKLÜ (ÜRETİCİ): Bazen yazmamayı tercih ediyorum ama "orijinallik, doğallık, saflık, ekosisteme uygunluk, çevreci, özüne uygunluk, vb.."tarzında söylemler ile ön plana çıkarılmış ürünleri okuyorum. Pazarlanmasında kullanılan **"taş baskı", "zeytin sütü", "zeytin kreması", "zeytin likörü", vb."** gibi aslında var olmayan gerçekten uzak yakıştırmalar ile taçlandırıyorlar bu ürünleri. Aslında üreticileri de büyük ihtimal ile iyi niyetli kişilerdir. Anlamadığım ve tepki duyduğum konu bu türden bir iddia ile ortaya çıkarken, ürünü lanse ederken neden bilgi almazlar?? Bazen sızma zeytinyağı bile olamayacak bu ürünlere verdikleri emekleri heba ederler?? Durum, teşbihte (benzetmede) hata olmaz, devenin "neren eğri" diye soranlara verdiği cevap gibi. Haksızlık etmek, tamamen kötü demek de istemiyorum bu iyi niyetli kişilerin, insan sağlığına yararlı bir gıda üretirken ve pazarlarken daha özenli olmaları gerektiğini düşünüyorum.

"Taş baskı"ya gelince; uygulamada böyle bir yöntem, taşların arasından süzülerek elde edilen bir zeytinyağı elde etme yöntemi yok. Geleneksel olarak da hiç olmadı. Taşların arasında kırılmak şekliyle hamur haline getirilen, hamurun kıl torbaların (ki önceden tamamen doğaldı, yeni üretimlerde naylon plastik vardır) içine konulması ve sonrasında su-kum torbası- taş ağırlık-buhar gücü-hidrolik pres-vida ile sıkıştırma gibi yöntemlerle sıkıştırılmış içindeki zeytin suyu ve yağı çıkartılan bir sistem vardır. Zeytin hamurunun daire şeklindeki paspasların içine eşit şekilde yayılarak üst üste saç- çelik levhalar ile karışık şekilde daha seri sıkı yapılabilen türü de süper pres olarak adlandırılır. Her iki sistemde sıkı aşamasında torbalara/paspaslara sıcak su verilir. Her iki şekilde de süzülen zeytin suyu ile karışık zeytinyağı su ile dolu kaplarda bekletilir ve zeytinyağı üste çıkınca üstten uygun kaplar ile ayrılır. Bu sistemde zeytinyağının bozulmasına yol açan yoğun şekilde su kullanımı, yağın oksijen ve bazen de sıcak ile teması vardır.

Bir diğer geleneksel doğal yöntem "ayakyağı"dır. Yöntem basittir; kırılarak hamur veya bekletilerek çürütülmüş zeytinler bir teknenin (taş, ağaç, bugünlerde plastik de olabilir) içinde doğal çıplak ayaklar (bu günlerde plastik çizme, naylon vb) ile ezilerek ve yine suyun üstüne çıkması beklenilerek zeytinyağı elde edersiniz.

Yeni sistemler zeytinyağı ile etkileşime girmeyen krom nikel metalden üretilmiş kontinu- sürekli sistemler var. Bunların su ilave edilmeden üretenlerine 2faz denilmekte ve yüksek kaliteli ve kalitesini daha uzun süre koruyabilir zeytinyağı üretmektedirler.

Bu sistemlerin zeytin hamurunu ve zeytinyağını hiç bir şekilde hava ile temas ettirmeyen ve kalitesini daha uzun süre koruyabilen türleri de vardır.

"Yavaş Zeytinyağı"nın belirlenen kriterlerini de eleştirmek mümkün. Kimse yanlış anlamasın, ben bu tür çalışmaları/paylaşımları kesinlikle olumlu buluyorum ancak mutlaka destek alarak daha bilimsel ve gerçekçi olmaları gerektiğini düşünüyorum.