



Türk Mutfak Kültüründe Zeytinyağı Kullanımı: Muğla Örneği (Use of Olive Oil in Turkish Cuisine Culture: The Case of Muğla)

*Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER^a, Ferah ÖZTEKİN ULUKSAR^b

^a Gazi University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Turkey

^b Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla Vocational School, Muğla/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim

Tarihi: 23.11.2017

Kabul Tarihi: 16.05.2018

Anahtar Kelimeler

Mutfak kültürü

Zeytinyağı kullanımı

Muğla mutfacı

Öz

Tarih öncesi çağlardan beri Anadolu'da yaşamış olan kültürlerin kullandığı temel yağların başında zeytinyağı gelmektedir. Zeytinyağı Ege ve Akdeniz bölgesinde Türk mutfak kültürünün temelini oluşturmaktadır. Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar özellikle zeytinyağının sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Ülkemizde zeytinyağının mutfak kültüründe kullanımına yönelik olarak yapılan araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı, günümüz mutfak kültüründe zeytinyağının nasıl kullanıldığını saptayarak, zeytinyağının mutfaklarda kullanımını etkileyen etmenlerin incelenmesidir. Araştırma 2014 yılında Muğla ilinde 416 kişi ile gerçekleştirilmiş bir alan çalışmasıdır. Araştırma verileri anket formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ki-kare testi, t-testi ve tek yönlü varyans analizi testi (ANOVA); farklılığın yönünün tespitinde ise Scheffe testi kullanılmıştır. Aylık toplam hanehalkı zeytinyağı tüketimi 4,70 (±2,91) litredir. Salatalar ve soğuk yenen sebze yemeklerinde sadece zeytinyağı kullanımı fazladır (%95,4; %92,5). Sıcak yenen sebze, balık ve et yemeklerinde de zeytinyağı oldukça fazla kullanılmaktadır. Zeytinyağının diğer yağlarla karıştırılarak kullanıldığı yemekler pilavlar makarnalar ve çorbalardır. Tatlı, kurabiye ve kek yapımında ise sadece diğer yağları kullanılmaktadır. Zeytinyağı kullanımı ile eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0,001). Eğitim düzeyi düşük olanların geleneksel yemek hazırlama yöntemlerini uyguladıkları düşünülmektedir. Elde edilen bulgulara göre, eğitim durumu ve aylık toplam hane halkı geliri azaldıkça zeytinyağı tüketimi artmaktadır (p<0,001). Yaşın ilerlemesiyle birlikte zeytinyağı tüketiminde artış gözlenmiştir. Zeytinyağının sağlık üzerine olan etkilerine yönelik eğitim çalışmalarının yapılması yararlı olacaktır.

Keywords

Culinary culture

Use of olive oil

Muğla cuisine

Abstract

Olive oil is one of the main oils used by cultures that have lived in Anatolia since ancient times. Olive oil forms the basis of Turkish culinary culture in the Aegean and Mediterranean regions. Scientific researches made in recent years show that especially olive oil has positive effects on health. The number of studies conducted for the use of olive oil in culinary culture in our country is rather limited. The aim of this research is to investigate the factors affecting the use of olive oil in the kitchens by determining how olive oil is used in today's culinary culture. The research is an area study with 416 people in the province of Muğla in 2014. Survey data were collected using a questionnaire. Chi-square test, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) in the evaluation of data; Scheffe test was used to determine the difference. Monthly total household consumption of olive oil is 4.70 (± 2.91) liters. Only olive oil usage is high in summer and cold edible vegetable dishes (95.4%, 92.5%). Olive oil is also used extensively in hot edible vegetables, fish and meat dishes. The dishes where olive oil is mixed with other oils are pilafs, pastas and soups. Sweets, cookies and cakes are only made with other oils. There was a significant relationship between the use of olive oil and education status (p<0.001). It is thought that those with low educational level apply traditional cooking methods. According to the findings, consumption of olive oil increased as educational status and total monthly household income decreased (p<0.001). With the progress of age, consumption of olive oil has increased. It will be useful to conduct training studies on the effects of olive oil on health.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: saimekl@hotmail.com (S. Küçükkömürler)

GİRİŞ

Zeytinyağı, kimyasal bileşimi ve doğal olması gibi özelliklerinden dolayı insan beslenmesinde önemli bir yere sahiptir. Yüksek oranda tekli doymamış yağ asidi içeren ve iyi bir antioksidan kaynağı olan zeytinyağı, Akdeniz yöresinin temel yağ kaynağıdır. Ekonomik öneminin yanı sıra, özellikle “sağlıklı yaşam” ın neredeyse evrensel bir ideolojiye dönüştüğü günümüzde, zeytinyağının faydaları yeniden keşfedilmektedir. Zeytinyağı binlerce yıldır, mutfaklarda kullanılmaktadır. Bunun yanında sağlık ve bakım alanlarında da kullanılmaktadır (Ünsal, 2008).

Yapılan araştırmalar insanların beslenme alışkanlıkları ile hastalıklar arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişkiler araştırılırken en fazla sorgulanan gıda bileşeni/gıda maddesi yağlardır (Çakmakçı ve Tahmas Kahyaoğlu, 2012). Son yıllarda “Akdeniz beslenme tarzı” veya “Akdeniz diyeti” kavramı, sağlıklı beslenme ve kalp hastalıkları yönünden özellikle ele alınan bir beslenme şeklidir. Akdeniz beslenme tarzında bol miktarda tüketilen zeytinyağının insan sağlığına olumlu etkileri çok fazladır. Akdeniz beslenme tarzı bugün Akdenizli olmayanlar tarafından da benimsenmektedir (Demirci ve Bölükbaşı, 2003). Türkiye’de zeytinyağı tüketimini, yöresel alışkanlıklar ile diğer bitkisel yağlarla arasındaki fiyat farkı etkilemektedir. Günümüzde dünyada da olduğu gibi sağlıklı yaşam koşullarına ilgi duyan Türk halkı, Akdeniz Diyeti çerçevesinde yeni beslenme alışkanlıkları edinmektedir. Zeytinyağı artık orta gelir düzeyi üzerindeki kesimin dışında da yavaş yavaş tüketilmeye başlanmıştır (Tunalıoğlu, Tiryaki, Tan ve Taşkaya, 2003).

Zeytin ve Zeytinyağı

Zeytin bitkisi, *Oleaceae* familyasından olup, dünyanın tropik ve ılık bölgelerinde yetişen bir bitki türüdür. *Olea europaea L.* bunlar içerisinde meyveleri tüketilebilen tek türdür ve iki alt türe ayrılmaktadır. Bunlar *Olea europaea subsp. sativa* (kültür zeytini) ve *Olea europaea subsp. sylvestris* (yabani zeytin)’dir (Türkay, 2010). Çeşitli kaynaklara göre bugün bildiğimiz zeytin ağacının atası olarak kabul edilen yabani zeytin ağacı Anadolu’da; Mardin, Hatay ve Kahramanmaraş üçgeninde yer almaktadır (Boynudelik ve Boynudelik, 2008; Türkay, 2010).

Zeytin ağacı dünyada 30 – 45 inci kuzey ve güney enlemler arasındaki alanlarda yayılış göstermekte olup 37 ülkede zeytin yetiştiriciliği yapılmaktadır. Bu ülkelerin 29’u kuzey, 8’i güney yarıkürededir (Tarım ve Köyişleri Bakanlığı [TKB], 2002). Zeytin en iyi, ılıman kış ve uzun sıcak yazları olan bölgelerde yetiştirilen bir ılıman iklim bitkisidir (TKB, 2009). Zeytin dünyada yaklaşık 10 milyon hektar alan üzerinde yetiştirilmekte olup, zeytin ağacı genellikle ülkemizin de içinde yer aldığı Akdeniz havzası ülkelerinde yoğunlaşmıştır. Ağaç varlığının %97’si Akdeniz kıyısında yer alan İspanya, İtalya, Yunanistan, Türkiye, Portekiz, Fransa Fas, Tunus ve Cezayir önemli zeytin üreticisi ülkelerdir. Bunların yanı sıra ABD, Arjantin ve diğer ülkelerde de zeytincilik yapılmaktadır (TKB, 2002).

Zeytinyağı, zeytin ağacının olgun meyvelerinden hiçbir kimyasal işlem uygulanmadan mekanik yolla elde edilen, oda sıcaklığında sıvı olan, berrak, yeşilden sarıya değişen renkte, kendine özgü tat ve kokuda, doğal olarak tüketilebilen önemli bir bitkisel kaynaklı yağdır (Göğüş, Özkaya ve Ötleş, 2009).

Zeytinyağı Üretimi

Zeytinin yağının çıkartılması için binlerce yıldan beri üç aşamalı bir işlem gerçekleştirilmiştir. Bütün geleneksel zeytinyağı üretim teknolojilerinde zeytinler önce kırılır, kırılıp hamur haline gelen zeytinler ezilir, ezilme işleminden sonra çıkan sıvı ayrıştırılarak içindeki zeytinyağı toplanır (Boynudelik ve Boynudelik, 2007). Bu yöntemle üretilen yağa, zeytin hamurunun ısısı 28°C'yi geçmediği sürece "Soğuk Preslenmiş" denir (Stanway, 2013). Günümüzde ileri teknikle zeytinler oldukça küçük parçalara ayrılmakta, elde edilen zeytin ezmesi suyla karıştırılmakta ve ardından santrifüj tekniği ile yağ karışımdan ekstrakte edilmektedir. Geriye posa olarak adlandırılan çok düşük miktarda yağ içeren yağ kalmaktadır (Tokuşoğlu, 2010).

Zeytinyağının Fiziksel ve Duyusal Özellikleri

Zeytinyağı +5 °C - +4 °C'de pıhtılaşır, 0 °C ile -6 °C'de ise katılaşır ve donar. Oda ısısına alındığında akışkanlığına kavuşur, berraklaşır, eski rengine ve kıvamına döner. Zeytinyağının özelliklerinin değişmeye başladığı "dumanlanma noktası", asit oranına göre 210 °C – 230 °C gibi çok yüksek bir derecede gerçekleşir (Ünsal, 2008). Bu nedenle zeytinyağı kızartmalar için idealdir. Uygun sıcaklık koşullarında aşırı ısınmadan önemli olmayan yapısal değişim geçirir ve besin değerini diğer yağlardan daha iyi korur. Bu durum sadece antioksidanlar sayesinde değil, aynı zamanda yüksek oleik asit seviyesine bağlı olarak gerçekleşir. Dumanlanma noktası (210 °C) yiyeceklerin kızartılması için ideal olan dereceden (180 °C) büyük ölçüde daha yüksektir (International Olive Council [IOC], 2010).

Çeşitli sistemlerle elde edilen natürel zeytinyağı tüketiciye sunulmadan önce, kalitesinde meydana gelebilecek bozulmaların önlenmesi için uygun koşullarda saklanması gerekmektedir (Zeytincilik Araştırma Enstitüsü [ZAE], 2010). Zeytinyağının, ayçiçeği ve mısır yağı gibi çoklu doymamış yağ asidi içeriği yüksek bitkisel yağlara kıyasla oldukça uzun raf ömrüne sahip olması, yüksek miktarda tekli doymamış yağ asidi içeriği ile ilişkilendirilmektedir (Göğüş ve diğerleri, 2009). Zeytinyağı antioksidan özellikleri ve yağ asidi kompozisyonu nedeni ile kalitesini en iyi koruyan bitkisel yağdır. Ancak bu özelliğine rağmen koruma süresi sınırsız değildir ve uzun süre depolanması esnasında çeşitli değişiklikler oluşur (Keçeli, 2008). Bu olaya acıma (ransidite) denir. Yağların acımasını bazı etkenler hızlandırır. Saklanan yerin ısı derecesi yükseldikçe oksidasyon hızlanır ve yağın acıması çabuklaşır. Yağın ısıtılması da aynı etkiyi gösterir. Her ısıtılıştaki yağ okside olur ve yağ içinde oksidasyon sonucu çeşitli moleküller oluşur. Bunların bazılarının sağlığa zararlı olduğu bilinmektedir (Baysal, 1999). Oksidasyon sürecine ışık aracılık yapar ve oksidasyonu hızlandırır. Kuvvetli ışık, renk maddeleri olan klorofil ve β-karoten kaybına neden olduğu gibi vitaminler üzerinde olumsuz etkisi vardır (Baysal, 1999; Keçeli, 2008). Demir ve bakır kaplar da oksidasyon hızını artırır ve acımayı çabuklaştırır. Nem oksidasyonu hızlandırmada, aynı zamanda yağın yağ asitleri ve gliserole hidrolizinde etkilidir (Baysal, 1999).

Zeytinyağının kalitesini bozan ve dikkate alınması gereken diğer bir faktör, havanın oksijendir. Havanın oksijeni zamanla yağları okside eder. Peroksit sayısının yükselmesine neden olur (Keçeli, 2008).

Raf ömrü 18 ay olan zeytinyağının son kullanma tarihi geçtikten sonra kullanılması sağlık açısından doğrudan tehlike yaratmamakla birlikte, asitliğinin yükselmesi nedeni ile tadında acılaşıma meydana gelmektedir (Göğüş ve diğerleri, 2009).

Türkiye’de Zeytin ve Zeytinyağı

Tipik bir Akdeniz bitkisi olan zeytin Türkiye’de çok geniş bir yayılım alanı bulmuştur. Türkiye’nin 81 ilinin 36’sında zeytin üretimi yapılmaktadır. Üretimin % 48,9’u Ege Bölgesinde, % 25,9’u Marmara Bölgesinde, % 20,1’i ise Akdeniz Bölgesinde, % 4,9’u Güneydoğu Anadolu Bölgesinde ve % 0,2’si de Karadeniz Bölgesinde gerçekleştirilmektedir (TKB, 2009).

Zeytinyağının tüketim yerleri genellikle zeytincilik bölgeleridir ve zeytinyağını üreten kesimdir. Doğu, İç Karadeniz ve Güneydoğu Anadolu bölgelerimiz tüketicileri zeytinyağını pek tanımamaktadırlar. Zeytinyağı üreticisi olan ülkeler arasında en az zeytinyağı Türkiye’de tüketilmektedir. Zeytin üretimi yapan ülkelere Yunanistan’da 21 Kg, İspanya’da 12 Kg, İtalya’da 11 Kg ve Tunus’ta ise 9 Kg yıllık kişi başı zeytinyağı tüketilmektedir (Aksu, 2000). Türkiye’de 1990-1999 yılları arasında 0,9 Kg olan kişi başı zeytinyağı tüketimi, 2010 yılında artarak 1,4 Kg’a ulaşmıştır (IOC, 2012). IOC (2018) verilerinde 2016 - 2017 yılları arasında Türkiye’nin zeytinyağı tüketimi 155 bin ton olarak görülmektedir. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi verilerine göre 2017 yılında Türkiye nüfusu 80810525 kişidir (TUİK, 2018). Kişibaşı zeytinyağı tüketiminin, toplam zeytinyağı tüketiminin genel nüfusa oranı olarak hesaplandığını göz önünde bulundurursak; bu veriler doğrultusunda ülkemizde yıllık kişibaşı zeytinyağı tüketiminin 2 Kg’a yaklaştığı söylenebilir.

Yapılan araştırmalarda zeytinyağının üretimi, bileşimi ve sağlık üzerine etkilerine yönelik birçok araştırma bulunmasına rağmen Türk mutfak kültüründe yemek gruplarında zeytinyağının kullanımına yönelik yapılan araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Yapılan diğer çalışmalardan farklı olarak, Muğla ilinin zeytin yetiştiriciliğinde önemli bir yeri olması nedeniyle mutfak kültüründe zeytinyağının kullanımı ve kullanımını etkileyen etmenlerin incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

YÖNTEM

Betimleyici türdeki bu araştırmanın evrenini Muğla ilinde yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde Muğla ilini temsil edebilecek bir oran oluşturulmaya çalışılmıştır. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi sonuçlarına göre 2012 yılı itibarıyla Muğla ilinin nüfusu 851.145 kişidir (TUİK, 2013). Homojen bir yapıda olan bu evren için % 95 güven aralığında, \pm % 5 örnekleme hatası ile gerekli örneklem büyüklüğü $n = 384$ olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın örnekleme belirlenirken ilçelere göre oranlı örnekleme metodu kullanılmış, ilçeler içerisinde ise basit tesadüfi örnekleme metodu uygulanmıştır. Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu yoluyla toplanmıştır. Anketin geliştirilmesi için ilgili literatür taraması yapılmış, zeytinyağının Muğla’da yemeklerde kullanımını tespit etmek için yöre halkı ile ön araştırma yapılmış ve konu ile ilgili uzmanların görüşleri alınarak anket formu geliştirilmiştir. Anket soruları tesadüfi olarak belirlenen 550 bireye uygulanmış ve güvenilir olduğu düşünülen 416 anket değerlendirmeye alınmıştır. Örneklem grubu zeytinyağı kullanan gönüllü yetişkinlerden oluşturulmuştur.

Muğla ilinde zeytinyağı kullanımına yönelik hazırlanan anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; araştırmaya katılanların demografik ve sosyo-ekonomik özelliklerini ortaya koymayı amaçlayan soruları içermektedir. İkinci bölüm; araştırmaya katılanların yemeklerde zeytinyağı kullanımını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ki-kare testi, t-testi ve tek yönlü varyans analizi testi (ANOVA); farklılığın yönünün tespitinde ise Scheffe testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1’de katılımcıların demografik ve sosyo-ekonomik özelliklere göre dağılımları verilmektedir. Araştırmaya katılanların %62,3’ü kadınlardan, %37,7’si erkeklerden oluşmaktadır. Ankete katılanların %53,6’sının 30-49 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada %41,3’lük bir oranla ortaokul – lise (ortaöğretim) mezunları ilk sırada yer almaktadır. Katılımcıların %36,5’i 2.001 TL ve üzeri aylık toplam hanehalkı gelirine sahipken, %33,2’si 1.001 – 2.000 TL arası toplam hanehalkı gelirine sahiptir.

Katılımcılar seçilirken cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkeni açısından özel bir seçime tabi tutulmamışlardır. Bu yüzden katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi ve yaşanan bölge dağılımları tesadüfi bir dağılım yansıtmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik ve Sosyo-Ekonomik Özelliklere Göre Dağılımları (n=416)

Cinsiyet	n	%
Kadın	259	62,3
Erkek	157	37,7
Yaş		
29 yaş ve altı	135	32,5
30-49 yaş	223	53,6
50 yaş ve üzeri	58	13,9
Eğitim Durumu		
İlkokul mezunu ve altı	125	30,1
Ortaokul - lise mezunu	172	41,3
Ön lisans-lisans ve lisansüstü mezunu	119	28,6
Aylık toplam hanehalkı geliri		
1.000 TL ve altı	126	30,3
1.001 – 2.000 TL	138	33,2
2.001 TL ve üzeri	152	36,5

Katılımcıların Muğla ilinde ikamet etme durumlarına göre dağılımı tablo 2’de verilmektedir. Ankete katılanların %59,6’sı Muğla doğumlu olup ve doğduklarından beri Muğla’da ikamet ederken; sonradan yerleşenlerden (n=168) %15,5’inin 11-15 yıldır, %35,7’sinin ise 16 yıldan daha fazla bir süredir Muğla’da ikamet ettikleri görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Muğla İlinde İkamet Etme Durumlarına Göre Dağılımı

Doğum Yeri	n	%
Muğla ili	248	59,6
Diğer iller	168	40,4
Sonradan Muğla'ya Yerleşenlerin İkamet Etme Süreleri	n	%
1 – 5 yıl	56	33,3
6 – 10 yıl	26	15,5
11 – 15 yıl	26	15,5
16 yıl ve üstü	60	35,7

Katılımcıların aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketiminin; yaş, eğitim durumu ve aylık toplam hanehalkı gelirine göre dağılımı Tablo 3'te verilmektedir. Araştırmada katılımcılara açık uçlu olarak aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketimleri sorulmuş ve verdikleri cevaplardan aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketimi 4,70 ($\pm 2,91$) litre olarak hesaplanmıştır.

Yaş değişkenine göre bakıldığında, en yüksek zeytinyağı tüketimi hanehalkı adına cevap veren 50 yaş ve üzeri bireylerde ortalama 5,00 ($\pm 2,41$) litre olarak görülmektedir. Bunu 4,77 ($\pm 3,04$) litre ile 30-49 yaş aralığındaki (n=223) katılımcılar takip etmektedir. Katılımcıların yaş grupları ile zeytinyağı tüketim ortalamaları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak yaşları yükseldikçe zeytinyağı tüketim ortalamalarında hafif bir artış gözlenmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Aylık Ortalama Hanehalkı Zeytinyağı Tüketiminin; Yaş, Eğitim Durumu ve Aylık Toplam Hanehalkı Gelirine Göre Dağılımı (n=416)

Yaş	n	\bar{X}	SS	F	p	Fark
29 yaş ve altı	135	4,45	2,88	0,859	0,425	
30-49 yaş	223	4,77	3,04			
50 yaş ve üzeri	58	5,00	2,41			
Eğitim durumu						
İlkokul mezunu ve altı	125	6,03	2,87	27,238	0,000*	1 - 2
Ortaokul - lise mezunu	172	4,59	2,84			1 - 3
Ön lisans - lisans ve lisansüstü mezunu	119	3,45	2,45			2 - 3
Aylık toplam hanehalkı geliri						
1.000 TL ve altı	126	5,84	3,01	22,858	0,000*	1 - 2
1.001 – 2.000 TL	138	4,86	2,92			1 - 3
2.001 TL ve üzeri	152	3,61	2,38			2 - 3
Toplam	416	4,70	2,91			

* p<0,001

Araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketimlerine bakıldığında; ilkokul mezunu ve altı eğitim düzeyindekilerde ortalama 6,03 ($\pm 2,87$) litre iken, ortaöğretim mezunlarında ise bu miktar ortalama 4,59 ($\pm 2,84$) litreye düşmektedir. Hanehalkı adına cevap veren katılımcıların ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık vardır (F=27,238; p<0,001). Gruplar arasındaki farklılıkta ise; eğitim durumu yükseldikçe zeytinyağı tüketimlerinin azaldığı görülmektedir.

Aylık toplam hanehalkı gelirine göre katılımcılar gruplandırıldığında; en yüksek aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketimi ortalama 5,84 ($\pm 3,01$) litre ile 1.000 TL ve altı gelir seviyesindeki katılımcılarda görülmektedir. Bunu 4,86 ($\pm 2,92$) litre ile 1.001 – 2.000 TL arası aylık toplam hanehalkı gelire sahip katılımcılar takip etmektedir.

Araştırmadan elde edilen bu veriler ışığında, aylık toplam hanehalkı geliri yükseldikçe, aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketiminde düşüş bulunmaktadır ve ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=22,858$; $p<0,001$). Gruplar arası farka bakıldığında; gelir durumu yükseldikçe zeytinyağı tüketimlerinin azaldığı görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Aylık Ortalama Hanehalkı Zeytinyağı Tüketiminin Muğla İlinde İkamet Etme Durumlarına Göre Dağılımı

Doğum Yeri	n	\bar{X}	SS	t	p
Muğla ili	248	5,54	2,87	7,63	0,000*
Diğer iller	168	3,46	2,50		
Toplam	416	4,70	2,91		

Sonradan Muğla'ya Yerleşenlerin İkamet Etme Süreleri	n	\bar{X}	SS	F	p
1 – 5 yıl	56	3,25	2,51	1,05	0,372
6 – 10 yıl	26	2,89	2,05		
11 – 15 yıl	26	3,89	1,90		
16 yıl ve üstü	60	3,72	2,87		
Toplam	168	3,46	2,50		

* $p<0,001$

Katılımcıların aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketiminin Muğla ilinde ikamet etme durumlarına göre dağılımı Tablo 4'de verilmektedir. Muğla genelinde yapılan bu araştırmada aylık toplam hanehalkı zeytinyağı tüketimi 4,70 ($\pm 2,91$) litre olarak bulunmuştur. Katılımcıların doğum yerlerine bakıldığında Muğla doğumlularda bu tüketimin 5,54 ($\pm 2,87$) litreye kadar çıktığı görülmektedir. Doğum yeri farklı olup sonradan Muğla'ya yerleşen katılımcılarda ise bu ortalama 3,46 ($\pm 2,50$) litredir. Katılımcılar arasındaki bu fark istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=7,63$; $p<0,001$). Muğla iline sonradan yerleşen katılımcılar arasında en yüksek aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketim miktarı 3,89 ($\pm 1,90$) litre ile 11-15 yıldır Muğla'da yaşayanlarda görülmektedir. Bunu 3,72 ($\pm 2,87$) litre ile 16 yıldan fazla bir süredir Muğla'da yaşayanlar takip etmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Yemek Gruplarında Zeytinyağı Kullanma Durumuna Göre Dağılımı (n=416)

Yemek Grupları	Sadece Zeytinyağı Kullanan		Zeytinyağını Diğer Yağlarla Karıştırarak Kullanan		Sadece Diğer Yağları Kullanan	
	n	%	n	%	n	%
Çorbalar	203	48,8	123	29,6	86	21,6
Salatalar	397	95,4	16	3,8	3	0,8
Soğuk yenen sebze yemekleri	385	92,5	25	6,1	6	1,4
Sıcak yenen sebze yemekleri	294	70,7	88	21,2	34	8,1
Kızartmalar	233	56,0	64	15,4	119	28,6
Pilavlar	139	33,4	147	35,3	130	31,3
Makarnalar	170	40,9	125	30,0	121	29,1
Börekler	219	52,6	104	25,0	93	22,4
Balık yemekleri	288	69,2	66	15,9	62	14,9
Et yemekleri	247	59,4	92	22,1	77	18,5
Tavuk yemekleri	236	56,7	96	23,1	84	20,2
Kekler	111	26,7	73	17,5	232	55,8
Kurabiyeler	96	23,1	69	16,6	251	60,3
Tatlılar	92	22,1	53	12,7	271	65,2

Katılımcıların yemek gruplarında zeytinyağı kullanma durumuna göre dağılımı tablo 5'te verilmektedir. Salatalarda ve soğuk yenen sebze yemeklerinde çok yüksek oranlarla sadece zeytinyağı kullanılmaktadır (%95,4;

%92,5). Bunu sırasıyla sıcak yenen sebze yemekleri (%70,7), balık yemekleri (%69,2), et yemekleri (%59,4), tavuk yemekleri (%56,7), kızartmalar (%56,0) ve börekler (%52,6) takip etmektedir.

Zeytinyağının diğer yağlarla karıştırılarak kullanıldığı yemek gruplarında en yüksek orana sahip ilk üç yiyecek sırasıyla; pilavlar (%35,3), makarnalar (%30,0) ve çorbalar (%29,6).

Katılımcıların yarısından fazlası ise tatlı (%65,2), kurabiye (%60,3) ve kek (%55,8) yapımında sadece diğer yağları kullandığını ifade etmiştir.

Tablo 6: Katılımcıların Yemek Gruplarında Zeytinyağı Kullanımlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Yaş Grubu	29 yaş ve altı		30 – 49 yaş arası		50 yaş ve üstü		Toplam		Önemlilik
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Zeytinyağı Kullanımı									
Çorbalar									
Sadece zeytinyağı	51	37,8	118	52,9	34	58,6	203	48,8	$X^2=11,336$ $p=0,023^*$
Diğer yağlarla karıştırarak	51	37,8	57	25,6	15	25,9	123	29,6	
Sadece diğer yağlar	33	24,4	48	21,5	9	15,5	90	21,6	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Salatalar									
Sadece zeytinyağı	127	94,1	214	96,0	56	96,6	397	95,4	
Diğer yağlarla karıştırarak	6	4,4	9	4,0	1	1,7	16	3,8	
Sadece diğer yağlar	2	1,5	-	0,0	1	1,7	3	0,7	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Soğuk Yenen Sebze Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	117	86,7	211	94,6	57	98,3	385	92,5	
Diğer yağlarla karıştırarak	14	10,4	10	4,5	1	1,7	25	6,0	
Sadece diğer yağlar	4	3,0	2	0,9	-	0,0	6	1,4	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Sıcak Yenen Sebze Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	86	63,7	160	71,7	48	82,8	294	70,7	$X^2 = 9,176$ $p = 0,057$
Diğer yağlarla karıştırarak	37	27,4	46	20,6	5	8,6	88	21,2	
Sadece diğer yağlar	12	8,9	17	7,6	5	8,6	34	8,2	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Kızartmalar									
Sadece zeytinyağı	62	45,9	130	58,3	41	70,7	233	56,0	$X^2 = 13,118$ $p = 0,011^*$
Diğer yağlarla karıştırarak	29	21,5	28	12,6	7	12,1	64	15,4	
Sadece diğer yağlar	44	32,6	65	29,1	10	17,2	119	28,6	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Pilavlar									
Sadece zeytinyağı	33	24,4	87	39,0	19	32,8	139	33,4	$X^2 = 11,142$ $p = 0,025^*$
Diğer yağlarla karıştırarak	60	44,4	65	29,1	22	37,9	147	35,3	
Sadece diğer yağlar	42	31,1	71	31,8	17	29,3	130	31,2	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Makarnalar									
Sadece zeytinyağı	51	37,8	92	41,3	27	46,6	170	40,9	$X^2 = 1,399$ $p = 0,844$
Diğer yağlarla karıştırarak	43	31,9	67	30,0	15	25,9	125	30,0	
Sadece diğer yağlar	41	30,4	64	28,7	16	27,6	121	29,1	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	

* p<0,05; ** p<0,01

Tablo 6'nın devamı

Yaş grubu	29 yaş ve altı		30 – 49 yaş arası		50 yaş ve üstü		Toplam		Önemlilik
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Zeytinyağı Kullanımı									
Börekler									
Sadece zeytinyağı	63	46,7	115	51,6	41	70,7	219	52,6	$X^2 = 13,605$ $p = 0,009^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	40	29,6	51	22,9	13	22,4	104	25,0	
Sadece diğer yağlar	32	23,7	57	25,6	4	6,9	93	22,4	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Balık Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	79	58,5	166	74,4	43	74,1	288	69,2	$X^2 = 10,795$ $p = 0,029^*$
Diğer yağlarla karıştırarak	29	21,5	29	13,0	8	13,8	66	15,9	
Sadece diğer yağlar	27	20,0	28	12,6	7	12,1	62	14,9	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Et Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	74	54,8	133	59,6	40	69,0	247	59,4	$X^2 = 6,973$ $p = 0,139$
Diğer yağlarla karıştırarak	31	23,0	47	21,1	14	24,1	92	22,1	
Sadece diğer yağlar	30	22,2	43	19,3	4	6,9	77	18,5	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Tavuk Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	70	51,9	128	57,4	38	65,5	236	56,7	$X^2 = 5,259$ $p = 0,262$
Diğer yağlarla karıştırarak	33	24,4	49	22,0	14	24,1	96	23,1	
Sadece diğer yağlar	32	23,7	46	20,6	6	10,3	84	20,2	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Kekler									
Sadece zeytinyağı	25	18,5	64	28,7	22	37,9	111	26,7	$X^2 = 11,415$ $p = 0,022^*$
Diğer yağlarla karıştırarak	21	15,6	41	18,4	11	19,0	73	17,5	
Sadece diğer yağlar	89	65,9	118	52,9	25	43,1	232	55,8	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Kurabiyeler									
Sadece zeytinyağı	24	17,8	54	24,2	18	31,0	96	23,1	$X^2 = 8,108$ $p = 0,088$
Diğer yağlarla karıştırarak	18	13,3	39	17,5	12	20,7	69	16,6	
Sadece diğer yağlar	93	68,9	130	58,3	28	48,3	251	60,3	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	
Tatlılar									
Sadece zeytinyağı	20	14,8	53	23,8	19	32,8	92	22,1	$X^2 = 8,999$ $p = 0,061$
Diğer yağlarla karıştırarak	17	12,6	28	12,6	8	13,8	53	12,7	
Sadece diğer yağlar	98	72,6	142	63,7	31	53,4	271	65,1	
Toplam	135	100,0	223	100,0	58	100,0	416	100,0	

* p<0,05; ** p<0,01

Araştırmaya katılanların çeşitli yemek gruplarında zeytinyağı kullanımlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması tablo 6'da verilmiştir.

Katılımcıların çorbaların pişirilmesinde sadece zeytinyağını tercih etme oranları yaş seviyesinin yükselmesiyle birlikte artış göstermektedir. Yaşı 50 ve üzerinde olan katılımcıların %58,6'sı çorba yapımında sadece zeytinyağı kullanırken; 30-49 yaş arası katılımcıların %52,9'u sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Salataların hazırlanmasında 50 yaş ve üzeri katılımcıların %96,6'sı, 30-49 yaş arası katılımcıların ise %96,0'sı sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Yaşı 50 ve üzerinde olan katılımcıların %98,3'ü, 30-49 yaş arası olanların ise %94,6'sı soğuk yenen sebze yemeklerinin hazırlanmasında sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Sıcak sebze yemeklerinin hazırlanmasında sadece zeytinyağı kullanımında en yüksek oran %82,8 ile 50 yaş üzeri katılımcılardadır. Bunu %71,7 ile 30-49 yaş arası katılımcılar takip etmektedir.

Kızartma yapımında 50 yaş ve üzeri olanların %70,7'si zeytinyağı ile kızartma yaparken, yaş seviyesinin düşmesiyle zeytinyağı ile kızartma yapanların oranında düşüş görülmektedir. 30-49 yaş arasındakilerin %58,3'ü zeytinyağı ile kızartma yapmaktadır.

Yaşı 30-49 arasında olanların %39,0'ı pilavda sadece zeytinyağı kullanırken; 50 yaş ve üzeri olanların %32,8'i sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Makarna pişirmede 50 yaş ve üzeri katılımcıların %46,6'si, 30-49 yaş arasındaki katılımcıların ise %41,3'ü sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Böreklerin hazırlanmasında 50 yaş ve üzeri katılımcıların %70,7'si sadece zeytinyağı kullanırken, 30-49 yaş arasında olanların %51,6'sı sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Yaşı 30-49 arası olanların %74,4'ü balık pişirmede sadece zeytinyağı kullanırken, 50 yaş ve üzeri olanların %74,1'i sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Et yemeklerinde 50 yaş ve üzeri olanların %69,0'ı, 30-49 yaş arasında olanların %59,6'sı sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Tavuk yemeklerinde sadece zeytinyağı kullanımı 50 yaş ve üzeri katılımcıların %65,5'inde, 30-49 yaş arasındakilerin ise %57,4'ünde görülmektedir.

Keklerin hazırlanmasında diğer yağları kullanmayı tercih edenler yaş gruplarına göre incelendiğinde; 30-49 yaş aralığındaki katılımcıların %52,9'u, 50 yaş ve üzeri olanların %43,1'i diğer yağları kullanmaktadır.

Kurabiyelerde 30-49 yaş aralığındaki katılımcıların %58,3'ü, 50 yaş ve üzeri olanların %48,3'ü diğer yağları kullanmaktadır.

Tatlıların hazırlanmasında 30-49 yaş aralığındaki katılımcıların %63,7'si, 50 yaş ve üzeri olanların %53,4'ü diğer yağları kullanmaktadır.

Yemek gruplarında zeytinyağı kullanımı ile yaş grupları arasındaki ilişki için tablo 7'nin geneline bakıldığında; çorbalar, kızartmalar, pilavlar, börekler, balık yemekleri ve keklerde zeytinyağı kullanımının katılımcıların yaşlarından etkilendiği görülmektedir ($p<0,01$; $p<0,05$). Bu durum; ileri yaşlarda olanların geleneksel/yöresel yemek hazırlama yöntemlerini uyguladıklarını düşündürmektedir. Genç yaşta olanların ise farklı tatlarla birlikte farklı yemeklik yağları da kullanmayı tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 7: Katılımcıların Yemek Gruplarında Zeytinyağı Kullanımlarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Eğitim Durumu	İlkokul mezunu ve altı		Ortaöğretim mezunu		Yükseköğretim mezunu		Toplam		Önemlilik
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Çorbalar									
Sadece zeytinyağı	82	65,6	84	48,8	37	31,1	203	48,8	$X^2 = 29,362$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	23	18,4	52	30,2	48	40,3	123	29,6	
Sadece diğer yağlar	20	16,0	36	20,9	34	28,6	90	21,6	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Salatalar									
Sadece zeytinyağı	121	96,8	160	93,0	116	97,5	397	95,4	
Diğer yağlarla karıştırarak	3	2,4	10	5,8	3	2,5	16	3,8	
Sadece diğer yağlar	1	0,8	2	1,2	-	0,0	3	0,7	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Soğuk Yenen Sebze Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	118	94,4	156	90,7	111	93,3	385	92,5	
Diğer yağlarla karıştırarak	4	3,2	13	7,6	8	6,7	25	6,0	
Sadece diğer yağlar	3	2,4	3	1,7	-	0,0	6	1,4	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Sıcak Yenen Sebze Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	109	87,2	109	63,4	76	63,9	294	70,7	$X^2 = 28,776$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	9	7,2	51	29,7	28	23,5	88	21,2	
Sadece diğer yağlar	7	5,6	12	7,0	15	12,6	34	8,2	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Kızartmalar									
Sadece zeytinyağı	95	76,0	88	51,2	50	42,0	233	56,0	$X^2 = 34,526$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	12	9,6	33	19,2	19	16,0	64	15,4	
Sadece diğer yağlar	18	14,4	51	29,7	50	42,0	119	28,6	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Pilavlar									
Sadece zeytinyağı	59	47,2	52	30,2	28	23,5	139	33,4	$X^2 = 20,972$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	32	25,6	72	41,9	43	36,1	147	35,3	
Sadece diğer yağlar	34	27,2	48	27,9	48	40,3	130	31,2	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Makarnalar									
Sadece zeytinyağı	71	56,8	67	39,0	32	26,9	170	40,9	$X^2 = 28,450$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	30	24,0	59	34,3	36	30,3	125	30,0	
Sadece diğer yağlar	24	19,2	46	26,7	51	42,9	121	29,1	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	

* p<0,01; ** p<0,001

Tablo 7'de araştırmaya katılanların çeşitli yemek gruplarında zeytinyağı kullanımlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması verilmiştir.

Çorbalarda yemeklik yağ olarak sadece zeytinyağının kullanımı %65,6 gibi bir oranla ilköğretim mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcılarda görülürken, ortaöğretim mezunlarında bu oran %48,8 ile görülmektedir.

Salataların hazırlanmasında ilköğretim mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcıların %96,8'i, ortaöğretim mezunlarının ise %93,0'ü sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Soğuk yenen sebze yemeklerinin hazırlanmasında ilköğretim mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcıların %94,4'ü, ortaöğretim mezunlarının ise %90,7'si sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Tablo 7'nin devamı

Eğitim Durumu	İlkokul mezunu ve altı		Ortaöğretim mezunu		Yükseköğretim mezunu		Toplam		Önemlilik
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Zeytinyağı Kullanımı									
Börekler									
Sadece zeytinyağı	93	74,4	85	49,4	41	%34,5	219	52,6	$X^2 = 44,778$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	17	13,6	52	30,2	35	%29,4	104	25,0	
Sadece diğer yağlar	15	12,0	35	20,3	43	%36,1	93	22,4	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	%100,0	416	100,0	
Balık Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	100	80,0	122	70,9	66	55,5	288	69,2	$X^2 = 17,815$ $p = 0,001^*$
Diğer yağlarla karıştırarak	14	11,2	25	14,5	27	22,7	66	15,9	
Sadece diğer yağlar	11	8,8	25	14,5	26	21,8	62	14,9	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Et Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	93	74,4	99	57,6	55	46,2	247	59,4	$X^2 = 27,725$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	20	16,0	45	26,2	27	22,7	92	22,1	
Sadece diğer yağlar	12	9,6	28	16,3	37	31,1	77	18,5	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Tavuk Yemekleri									
Sadece zeytinyağı	89	71,2	94	54,7	53	44,5	236	56,7	$X^2 = 18,863$ $p = 0,001^*$
Diğer yağlarla karıştırarak	19	15,2	44	25,6	33	27,7	96	23,1	
Sadece diğer yağlar	17	13,6	34	19,8	33	27,7	84	20,2	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Kekler									
Sadece zeytinyağı	54	43,2	32	18,6	25	21,0	111	26,7	$X^2 = 25,366$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	17	13,6	35	20,3	21	17,6	73	17,5	
Sadece diğer yağlar	54	43,2	105	61,0	73	61,3	232	55,8	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Kurabiyeler									
Sadece zeytinyağı	45	36,0	30	17,4	21	17,6	96	23,1	$X^2 = 17,357$ $p = 0,002^*$
Diğer yağlarla karıştırarak	19	15,2	28	16,3	22	18,5	69	16,6	
Sadece diğer yağlar	61	48,8	114	66,3	76	63,9	251	60,3	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	
Tatlılar									
Sadece zeytinyağı	47	37,6	24	14,0	21	17,6	92	22,1	$X^2 = 28,557$ $p = 0,000^{**}$
Diğer yağlarla karıştırarak	10	8,0	30	17,4	13	10,9	53	12,7	
Sadece diğer yağlar	68	54,4	118	68,6	85	71,4	271	65,1	
Toplam	125	100,0	172	100,0	119	100,0	416	100,0	

* p<0,01; ** p<0,001

Sıcak sebze yemeklerinin hazırlanmasında sadece zeytinyağı kullanımı ilkökul mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcıların %87,2'sinde, ortaöğretim mezunlarının ise %63,4'ünde görülmektedir.

İlkokul mezunu ve altındaki eğitim düzeyine sahip katılımcılar kızartma yapımında %76,0 oranında sadece zeytinyağı kullanmayı tercih ederken, eğitim düzeylerinin yükselmesi ile zeytinyağı tercih eden katılımcıların oranında düşüş görülmektedir. Ortaöğretim mezunlarının %51,2'si ve yükseköğretim mezunlarının %42,0'ı kızartmaları zeytinyağı ile yapmaktadır.

Katılımcıların, pilavların pişirilmesinde zeytinyağını tercih etme oranları eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte düşüş göstermektedir. İlkokul mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcıların %47,2'si sadece zeytinyağı, ortaöğretim mezunlarının %41,9'u zeytinyağı diğer yağlarla karıştırarak, yükseköğretim mezunlarının %40,3'ü ise sadece diğer yağları kullanmaktadır.

İlkokul mezunu ve altındaki eğitim düzeyine sahip katılımcılar makarna pişirmede %56,8 oranında sadece zeytinyağının kullanımını tercih ederken, yükseköğretim mezunlarının %42,9'u ise sadece diğer yağları kullanmayı tercih etmektedir.

Böreklerin hazırlanmasında ilkökul mezunu ve altındaki eğitim düzeyine sahip katılımcıların %74,4 gibi büyük oranı sadece zeytinyağı kullanırken, eğitim seviyelerinin yükselmesi ile sadece zeytinyağı kullanan katılımcıların oranında düşüş gözlenmektedir. Ortaöğretim mezunlarının %49,4'ü sadece zeytinyağı kullanmaktadır.

Balık yemeklerinin hazırlanmasında sadece zeytinyağının kullanılması; ilkökul mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcılarda %80,0 oranında görülürken, bu durum ortaöğretim mezunlarında %70,9 oranında görülmektedir.

Et yemeklerinin hazırlanmasında ilkökul mezunu ve altındaki eğitim düzeylerindeki katılımcılar %74,4 gibi büyük oranda sadece zeytinyağı kullanırken, bu oranın ortaöğretim mezunlarında %57,6'ya düştüğü görülmektedir.

Tavuk yemeklerinin hazırlanmasında sadece zeytinyağını kullanmayı tercih eden katılımcılar % 71,2 ile ilkökul mezunu ve altındaki eğitim düzeylerindeki, %54,7 ile ortaöğretim mezunlarındadır.

Keklerin hazırlanmasında diğer yağları kullanmayı tercih edenler eğitim düzeylerine göre incelendiğinde; en yüksek oran %61,3 ile yükseköğretim mezunlarında iken bunu %61,0 ile ortaöğretim mezunları takip etmektedir. İlkokul mezunu ve altındaki eğitim düzeylerindeki katılımcıların ise %43,2'si sadece zeytinyağını tercih etmektedir.

Kurabiye yapımında diğer yağları kullanmayı tercih eden katılımcılar arasında en yüksek oranlar %66,3 ile ortaöğretim, %63,9 ile yükseköğretim mezunlarındadır. İlkokul mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcılarda ise bu oran %48,8'e düşmektedir.

Tatlıların hazırlanmasında yükseköğretim mezunlarının 71,4'ü, ortaöğretim mezunlarının %68,6'sı ve ilkökul mezunu ve altındaki eğitim düzeylerine sahip katılımcıların %54,4'ü sadece diğer yağları tercih etmektedir.

Tablo 7'nin geneline bakıldığında; katılımcıların yemek gruplarında zeytinyağı kullanımları ile eğitim durumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0,001$; $p < 0,01$). Bu durum; eğitim düzeyi düşük olanların geleneksel yemek hazırlama yöntemlerini uyguladıklarını düşündürmektedir. Eğitim düzeyi yüksek olanların ise farklı yemeklik yağları da kullanmayı tercih ettiği şeklinde yorumlanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda Muğla'da aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketimi 4,7 litre olarak bulunmuştur. IOC verilerine göre (2012); Türkiye'de ortalama zeytinyağı tüketimi 2010 yılı itibarıyla kişi başı yıllık 1,4 Kg'dır. Her ne kadar karşılaştırmaya çok müsait görünmese de (*kişi başı yıllık/Kg – hanehalkı aylık/L*); Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2013) verilerine göre ortalama hanehalkı büyüklüğü 3,0 kişi olan Muğla'da kişi başı zeytinyağı tüketimi, Türkiye'de kişi başı zeytinyağı tüketiminin oldukça üzerindedir. Muğla'ya sonradan yerleşen katılımcıların aylık ortalama hanehalkı zeytinyağı tüketimleri bile, Türkiye kişi başı yıllık ortalama zeytinyağı

tüketimi olan 1,4 Kg 'dan fazladır. Bu durum, katılımcıların Muğla'da yaşamaya başladıktan sonra Muğla yemek kültürüne alışmış olmalarından ya da zeytinyağını ucuza temin edebilmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Ankara ili Gölbaşı ilçesinde 650 yetişkin kadın üzerinde yapılan bir çalışmada; yemek pişirmede %83,7 ile margarin, %80,3 ile ayçiçek yağı, %58,0 ile tereyağı, %52,8 ile mısırözü yağı kullanılırken, zeytinyağının yemek pişirmede kullanım oranının sadece %21,5 olduğu bulunmuştur (Yardımcı ve Özçelik, 2006). Muğla'da yapılan bu çalışmada ise zeytinyağı kullanımının Ankara'dan daha fazla olduğu görülmektedir.

Cömert, Adıyaman ve Durlu Özkaya (2012) tarafından zeytinyağı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Ankara ili Gölbaşı ilçesinde 400 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada katılımcıların %40'ının zeytinyağını hiç kullanmadığı tespit edilmiştir. Zeytinyağı kullanmadığını ifade edenlerin %65'i zeytinyağını pahalı bulduğunu, %23'ü zeytinyağının damak tadına uygun olmadığını, %18'i ise zeytinyağının tadını ağır bulduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar zeytinyağı kullanımında geleneksel mutfak alışkanlıkları ile zeytinyağının ucuza temin edilmesinin etkili olduğu görüşünü desteklemektedir.

İstanbul ili, Bakırköy ilçesinde yapılan bir pilot çalışmada, zeytinyağı kullanan ve kullanmayan bayan tüketicilerin zeytinyağına yönelik tutumlarının demografik ve sosyo-ekonomik faktörlere göre karşılaştırması yapılmıştır. Bu çalışmada; zeytinyağı kullanımında yaşın ve eğitim durumunun etkili olmadığı, ancak toplam hane halkı gelirinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Zeytinyağı kullanım oranı, aylık toplam hanehalkı geliri arttıkça artmaktadır. Zeytinyağı kullanan katılımcıların %84,8'inin aylık zeytinyağı tüketim miktarı 2 L'den azdır. 3 L'den fazla zeytinyağı tüketenlerin oranı ise %4,4'tür (Bekdeşer, 2004). Muğla'da yapılan bu çalışmada ise yaşın, eğitim durumunun ve toplam hane halkı gelirinin zeytinyağı kullanımında etkili olduğu bulunmuştur. Bu durumun Muğla ilinde zeytin yetiştiriciliği ile zeytinyağı üretiminin yapıyor olmasından; bireylerin zeytinyağını daha ucuza temin edebilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca Muğla'da ileri yaşlardaki bireylerin geleneksel tatları tercih ettiği, eğitim düzeyi yükseldikçe de bireylerin farklı yemek pişirme tarzlarına yöneldikleri sonucu çikartılabilir.

Salataların hazırlanmasında ve soğuk yenen sebze yemeklerinin pişirilmesinde zeytinyağı kullanımı ülkemiz genelinde yaygın bir uygulamadır. Muğla'da da katılımcıların tamamına yakını salata ve soğuk yenen sebze yemeklerinde sadece zeytinyağı kullanmaktadır. Balık yemeklerinin hazırlanmasında ve pişirilmesinde ise %85,1 (%69,2; %15,9) gibi bir oran, tek olarak ya da başka yemeklik yağlarla karıştırarak zeytinyağını kullanmaktadır. Sağlıklı beslenmede vücuda alınan n-6 ve n-3 yağ asitleri oranının 5:1 ile 10:1 arasında olması tavsiye edilmektedir (Çakmakçı ve Tahmas Kahyaoglu, 2012). Katılımcıların balık yemeklerinde yemeklik yağ olarak zeytinyağını tercih etmesi, n-6 ve n-3 yağ asitleri oranını dengelemede de oldukça faydalıdır. Muğla ilinde yapılan bu çalışmaya göre, katılımcıların doğru bir beslenme uygulaması yaptığı düşünülmektedir.

Erkut (1990) margarin, tereyağı ve zeytinyağının hamur işlerine etkisini araştırdığı çalışmasında; kullanılan yağ çeşidinin nihai üründe gevreklik, yumuşaklık ve kırılma gücüne etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarında; yağlar arasında kraker yumuşaklığına etki en fazla zeytinyağında görülmüş ve zeytinyağı ile yapılan bu krakerler panelistler tarafından en az beğenilen ürünler olarak belirtilmiştir. Matsakidou, Blekas ve

Paraskevopoulou (2010) keklerde margarin yerine sızma zeytinyağının kaliteye etkisini araştırdıkları çalışmada; sızma zeytinyağı kullanımının keklerde yoğunluğu arttırdığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca margarin yerine sızma zeytinyağının kullanımının keklerde sertlik ve yapışkanlığa neden olduğu saptanmıştır. Yapılan duyuşal testlerde, sızma zeytinyağı/margarin karışımıyla hazırlanan kekler ise tüketiciler tarafından daha çok beğenilmiştir. Yapılan bu çalışmada birçok yemek türünde zeytinyağı yoğun olarak kullanılırken; kek, kurabiye ve tatlılarda bu oran oldukça düşmekte ve sadece diğer yağlar kullanılmaktadır. Bu durum Erkut (1990) ve Matsakidou ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmalarla da örtüşmektedir. Muğla ilinde katılımcılar, hazırlayacakları ürün kalitesine etki edeceği için zeytinyağı kullanmayı tercih etmemektedir. Bunda özellikle kek ve kurabiye tariflerinin diğer yağlarla hazırlanmış olması da etkendir.

Bu araştırmada yemeklik yağlar arasında önemli bir yeri olan zeytinyağının, günümüz mutfak kültüründe nasıl kullanıldığı saptanarak, mutfaklarda kullanımını etkileyen etmenler incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların yaşları arttıkça zeytinyağını yemeklerde tek yağ olarak kullanımlarının da arttığı; eğitim durumları arttığında ise yemekleri sadece zeytinyağı ile pişirmedikleri, diğer yağlara yöneldikleri sonucuna varılmıştır.

Bütün bu bulgular ışığında yapılabilecek öneriler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Gençler yemeklerde zeytinyağı kullanımını konusunda teşvik edilmeli,
- Eğitim durumu yüksek olan bireyler yemeklerde zeytinyağı kullanımını konusunda bilgilendirilmeli,
- Zeytinyağı kızartmalar için en uygun yağdır. Bireyler bu konuda bilgilendirilerek, kızartmalarda zeytinyağı kullanmaları sağlanmalı,
- Zeytinyağı, tüm dünyada da artık kabul gören “Akdeniz Tarzı Beslenme” ye göre her gün düzenli olarak tüketilmesi gereken bir yağ türüdür. Bireyler zeytinyağını daha sık tüketmeleri gerektiği konusunda bilinçlendirilmeli,
- Zeytinyağı ile hazırlanan yemeklerin yer aldığı yemek kitapları yazılarak zeytinyağının yemeklerde kullanımını yaygınlaştırılmalı,
- Zeytinyağının sağlık faydaları konusunda basın-yayın aracılığı ile yapılan bilgilendirmeler artırılmalı,
- Bireyler yemeklik yağları temin kolaylığına göre değil, insan sağlığına etkileri nedeniyle seçmeleri konusunda teşvik edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Aksu, S. (2000, 17-21 Ocak). *Türkiye’de Zeytinyağı Üretimi, Tüketimi ve Dışsatımı*. Türkiye Ziraat Mühendisleri Odası V. Teknik Kongresinde sunuldu, Ankara.
- Baysal, A. (1999). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Bekdeşer, E. (2004). *Zeytinyağı Kullanan ve Kullanmayan Bayan Tüketicilerin Zeytinyağına Yönelik Tutumları ile Demografik ve Sosyo-Ekonomik Faktörlerine Göre Karşılaştırılması ve Bir Pilot Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Pazarlama Anabilim Dalı, İstanbul.

- Boynudelik, M. ve Boynudelik, Z. İ. (2008). *Zeytin Kitabı*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Cömert, M., Adıyaman, S. ve Durlu Özkaya, F. (2012). Yerel Halkın Zeytinyağı ile İlgili Bilgi Düzeyinin Belirlenmesi: Gölbaşı, Ankara Örneği. *Zeytin Bilimi*, (1), 1-9.
- Çakmakçı, S. ve Tahmas Kahyaoğlu, D. (2012). Yağ Asitlerinin Sağlık ve Beslenme Üzerine Etkileri. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, 5 (2), 133-137.
- Demirci, M. ve Bölükbaşı, B. (2003, 2-3 Ekim). *Akdeniz Beslenme Tarzında Zeytinyağının Önemi*. Türkiye I. Zeytinyağı ve Sofralık Zeytin Sempozyumunda sunuldu, İzmir.
- Erkut, A. (1990). Margarin, Tereyağı ve Zeytinyağının Hamur İşlerinde Kaliteye Etkisi. *Gıda*, 15 (4), 229-233.
- Göğüş, F., Özkaya, M. T. ve Ötleş, S. (2009). *Zeytinyağı*. Ankara: Eflatun Yayınevi.
- International Olive Council. (2010). *Frying with Olive Oil*. Web: <http://www.internationaloliveoil.org/web/aa-ingles/oliveWorld/aceite3.html>. 08.01.2010'da alınmıştır.
- International Olive Council. (2012). *Policies Turkey*. Web: <http://www.internationaloliveoil.org/estaticos/view/136-country-profiles> 26.12.2012'de alınmıştır.
- International Olive Council. (2018). *World Olive Oil Figures*. <http://www.internationaloliveoil.org/estaticos/view/131-world-olive-oil-figures> 10.04.2018'de alınmıştır.
- Keçeli, T. (2008, 21-23 Mayıs). *Zeytinyağının Depolanması ve Ambalajlanmasının Yağ Kalitesine Etkileri*. Türkiye 10. Gıda Kongresinde sunuldu, Erzurum.
- Matsakidou, A., Blekas, G. And Paraskevopoulou, A. (2010). Aroma and Physical Characteristics of Cakes Prepared by Replacing Margarine with Extra Virgin Olive Oil. *Food Science and Technology*, 43, 949-957.
- Stanway, P. (2013). *Zeytinyağı*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- T.C. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı Muğla Tarım İl Müdürlüğü. (2002). *Zeytin Yetiştiriciliği (Eğitim Serisi II)*. Muğla: Muğla Tarım İl Müdürlüğü.
- T.C. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı Muğla Tarım İl Müdürlüğü Tarımsal Bilgiler YAYÇEP Yayınları. (2009). *Zeytin*. Muğla: Muğla İl Tarım Müdürlüğü Yayınları Web: http://www.mugla-tarim.gov.tr/indexx.php?f=253206ed6755d5f6370e51e849eed239&l=1&sayfa_id=333&g_id=15697&id=16173, 10.05.2010'da alınmıştır.
- Tokuşoğlu, Ö. (2010). *Özel Meyve Zeytin*. Manisa: Sidas Yayınları.
- Tunalıoğlu, R., Tiryaki, G. Y., Tan, S. ve Taşkaya, B. (2003, 2-3 Ekim). *Dünya Zeytinyağı Tüketimindeki Gelişmeler; Bu Gelişmeyi Destekleyen Çalışmalar ve Türkiye Zeytinyağı Tüketimindeki Değişmeler*. Türkiye I. Zeytinyağı ve Sofralık Zeytin Sempozyumunda sunuldu, İzmir.
- Türkay, C. (2010). Bütün Ağaçların İlki Zeytin. *Dünya Gıda Dergisi*. 7, 25-26.

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK). (2013). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları*. Web: http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?metod=KitapDetay&KT_ID=11&KITAP_ID=139 12.04.2013'de alınmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK). (2018). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları*.

Web: <http://www.tuik.gov.tr/HbGetirHTML.do?id=27587>

10.04.2018'de alınmıştır.

Ünsal, A. (2008). *Ölmez Ağacın Peşinde*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Yardımcı, H. ve Özçelik, A. Ö. (2006). *Ankara İli Gölbaşı İlçesinde Yetişkin Kadınların Antropometrik Ölçümleri ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı

Zeytincilik Araştırma Enstitüsü (ZAE). (2010). *Zeytinyağının Depolanması*.

Web:<http://www.zae.gov.tr/index.php/bolumler/gida-teknolojileri/zeytinyag/depolama> 10.05.2010'da alınmıştır.

Use of Olive Oil in Turkish Cuisine Culture: The Case of Muğla

Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

Gazi University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Turkey

Ferah ÖZTEKİN ULUKSAR

Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla Vocational School, Muğla/Turkey

Extensive Summary

Introduction

Olive oil has an important place in human nutrition due to its chemical composition and natural properties. Olive oil, which is a good antioxidant source containing high unsaturated fatty acids, is the main oil of the Mediterranean region. As it is nowadays in the world, Turkish people who are interested in healthy living conditions get new eating habits within the framework of Mediterranean Diet. Olive oil has now started to be consumed slowly except for the middle income level (Tunalıoğlu, Tiryaki, Tan and Taşkaya, 2003).

Olive oil is an important vegetable oil that can be consumed naturally in its unique taste and flavor, which is obtained by mechanical means from mature fruit of olive tree without applying any chemical treatment, and is liquid in room temperature, changing color from green to greenish yellow (Gogus, Özkaya and Ötleş, 2009).

The consumption places of olive oil are generally olive-producing regions and the olive oil producer. The East, the Inner Black Sea and the Southeastern Anatolia regions, our consumers do not quite know the olive oil. At least olive oil is consumed in Turkey among olive oil producing countries. Greece 21, Spain 12, Italy 11 and Tunisia 9 Kg consume olive oil per person per year (Aksu, 2000). The consumption of olive oil per capita in Turkey, which was 0,9 Kg between 1990 and 1999, increased to 1.4 Kg in 2010 (IOC, 2012).

Method

Since Muğla province has an important place in olive cultivation, it is aimed to investigate the factors affecting the use of olive oil in the kitchens by determining how olive oil is used in today's culinary culture. This research is a field study with 416 people in the province of Muğla in 2014. Survey data were collected using a questionnaire. Chi-square test, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) in the evaluation of data; the Scheffe test was used to determine the difference.

Findings and Results

62.3% of the participants are women. Olive oil consumption increases when education level and monthly total household income are lower ($p < 0.001$). The use of olive oil is increasing at advanced ages. Average monthly household consumption of olive oil is 4.70 liters. In primary school graduates and at the lower education levels,

average monthly average household consumption of olive oil is 6.03 (\pm 2.87) liters. In secondary school graduates, this amount drops to an average of 4.59 (\pm 2.84) liters. When the difference between the groups is examined; it is seen that the consumption of olive oil decreases as the educational status increases. According to monthly total household income, the highest monthly average household consumption of olive oil is 5.88 (\pm 3.01) liters and 1.000 TL in income level of participants. This is followed by participants with monthly total household income of 4.86 (\pm 2.92) liters and 1.001 - 2.000 TL. When the difference between the groups is examined; it is seen that the consumption of olive oil decreases as the income situation increases. Monthly total household household consumption of olive oil in Muğla is 5,54 (\pm 2,87) liters. In the participants who were born in other ill and subsequently settled in Muğla this average is 3,46 (\pm 2,50) liters. This difference between participants was statistically significant ($t = 7.63$, $p < 0.001$).

Nearly half of the respondents use their own product (48.8%). In the preparation of salad and cold vegetable dishes, almost all participants (95.4%, 92.5%) used only olive oil; cakes, cookies and desserts using more than half of the participants' other oils. The relationship between the use of olive oil and the education level of the participants was significant in preparing fish and chicken dishes ($p < 0.01$). When the use of olive oil in meat dishes is examined according to education levels; only olive oil is preferred by 80.0% of the participants with primary school graduate and below education levels, this rate is 55.5% in higher education graduates. As age progresses, the rate of use of olive oil in meals increases, while the level of education decreases while the use of olive oil in meals decreases.

Recommendations

Olive oil has an important place among edible oils. In this study, which examines the factors affecting the use of olive oil in the kitchens by determining how olive oil is used in today's culinary culture, As the ages of the participants increase, it is observed that they use olive oil as the only oil in their meals. When the educational status increases, the food is not only cooked with olive oil but also as a result of going to other oils. In the Turkish culinary culture, olive oil needs more space. For this reason, parents should be educated about the characteristics of olive oil and its effects on human health.