



زیتون سبز بخیریم یا زیتون سیاه؟

زیتون معمولاً در اوایل تابستان شروع به گل دادن می‌کند و میوه آن کم‌کم ظاهر می‌شود و در اواخر تابستان میوه آن به ثمر می‌رسد.

زیتون معمولاً در اوایل تابستان شروع به گل دادن می‌کند و میوه آن کم‌کم ظاهر می‌شود و در اواخر تابستان میوه آن به ثمر می‌رسد. در این هنگام زیتون سبز است و به تدریج تبدیل به بنفش و قهوه‌ای و سپس سیاه می‌شود، به طوری که در اواخر پاییز که موقع برداشت میوه است رنگ آن به کلبی تیره است. شما با کدام زیتون میانه دارید؟ کدام زیتون را مغذی‌تر می‌دانید؟

دکتر آراسب دباغ مقدم، متخصص علوم غذا و صنایع غذایی، به این پرسش پاسخ می‌دهد.

آقای دکتر! دلیل تفاوت رنگ زیتون‌ها چیست؟

زیتون از نظر رنگ، دارای انواع مختلفی است که شاید مهمترین آن‌ها انواع سبز و سیاه باشد. این نوع زیتون‌ها به طور طبیعی دارای این رنگ‌ها هستند ولی غیر از این، در صنایع غذایی، گاهی انواع سبزرنگ آن توسط ترکیبات آهن به رنگ تیره متمایل به سیاه در می‌آیند. البته از لحاظ قانونی باید روی بسته بندی این زیتون‌ها قید شود که با استفاده از ترکیبات آهن به رنگ تیره درآمده‌اند.

ولی عده‌ای بر این اعتقادند که زیتون‌های سبز در روند رسیدن، کم‌کم تیره می‌شوند.

بله، این درست است. زیتون‌ها به مرور زمان در فرآیند رسیدن از سبز به تیره‌تر شدن میل می‌کنند ولی زیتون‌های سیاه و سبز به کلبی 2 نوع متفاوت هستند. موارد تغییر رنگ زیتون از سبز به سیاه، بیشتر تحت تاثیر همان ترکیبات آهنی است که در صنایع غذایی به آن می‌افزایند تا رنگ آن را تیره کنند.

این ترکیبات ضرری ندارند؟

در این خصوص 2 نظر کاملاً متفاوت وجود دارد. بعضی‌ها اعتقادی به افزودنی‌ها و دست‌کاری‌های انسانی در مواد غذایی ندارند و این کار را نمی‌پسندند ولی بعضی‌ها هم با این موضوع مشکلی ندارند. سال‌های زیادی از تیره کردن زیتون‌ها به این شیوه می‌گذرد و امروزه این یکی از استانداردهای جهانی این محصول است.

اگر تنها تفاوت این زیتون‌ها با همدیگر در رنگ آن‌ها است؛ چرا اصلاً این کار را انجام می‌دهند؟

به هر حال، مواردی در بازار مصرف وجود دارد که باید علاقه‌مندان مصرف‌کنندگان در مورد آن لحاظ شود. از دیدگاه تولیدکننده، مصرف‌کنندگان حق انتخاب دارند و باید سلیقه آن‌ها را با محصولات متنوع تامین کرد. بنابراین تنوع رنگ بیشتر برای مشتری پسند کردن محصول در بازار کاربرد دارد.

از بین زیتون‌های سبز و مشکی، کدام یک ارزش غذایی بیشتری دارند؟

بخش عمده‌ای از ارزش غذایی زیتون مربوط به روغن آن است. اگر بر همین مبنا بخواهیم درباره زیتون و ارزش غذایی آن قضاوت کنیم، زیتون‌های تیره رنگ دارای میزان روغن بیشتری هستند و از این نظر غنی‌تر محسوب می‌شوند. به طور کلی، روغن زیتون جزو روغن‌های بسیار مطلوب محسوب می‌شود و عنصر تعیین‌کننده‌ای در درجه بندی زیتون‌ها به شمار می‌آید.

در کشورهای مختلف، بخشی از زیتون تولیدی به مصرف روغن‌گیری می‌رسد. آیا در کشور ما هم این مساله اتفاق می‌افتد؟

نه، متأسفانه در کشور ما به طور کلی فرآیند روغن‌گیری از محصولات باغ‌های زیتون انجام نمی‌شود. در واقع، روغن‌های تولیدی کشور به صورت خام از کشورهایمانند اسپانیا، سوریه و یونان به کشور وارد می‌شوند و تنها فرآیند تصفیه و بسته‌بندی آن‌ها در کارخانه‌های داخل کشور انجام می‌شود. تولید روغن زیتون در کشور مستلزم ایجاد شرایط خاصی است که در باغ‌های زیتون، معمولاً این شرایط حاصل نمی‌شود.

یعنی زیتون هایی که از باغ های داخل کشور برداشت می شوند، برای روغن گیری کاربرد ندارند؟

نه! زیرا برای روغن گیری از زیتون، این محصول باید تا زمان معینی روی شاخه بماند و تا حد معینی برسد؛ در حالی که در باغ های ما این مساله رعایت نمی شود. لازم است همین جا یادآور شوم که زیتون هایی که پیش از این موعد، بیشتر برای مصارف خوراکی و کنسرو شدن کاربرد دارند.

چرا؟

این مساله، دلایل مختلفی دارد. زیتون های تولیدی کشور در چند سال اخیر مکرراً دچار سرمازدگی می شدند و بنابراین باغداران برای جلوگیری از خسارت، محصول خود را پیش از فرا رسیدن زمان روغن گیری، برداشت می کنند. دلیل دیگری که برای برداشت پیش از موعد زیتون وجود دارد، آفت هایی است که زیتون را مورد حمله قرار می دهند. آفتی مانند مگس زیتون که الان بسیاری از باغ های رودبار و منجیل را گرفتار کرده و موجب شده تا باغداران نگذارند محصول شان به مرحله روغن دهی برسد. در ضمن، این آفت به افت کیفیت زیتون و روغن حاصل از آن نیز منجر می شود.

پس این زیتون ها چه می شوند؟

این زیتون ها اغلب در مصارف خوراکی به صورت کنسرو و زیتون شور به دست مصرف کنندگان می رسند. گاهی هم زیتون های برداشت شده ای که از کیفیت کافی برای مصرف (به صورت مستقیم) برخوردار نیستند، به صورت هایی مانند زیتون پرورده به بازار مصرف عرضه می شوند.

یعنی این زیتون های پرورده و شکسته کیفیت پایینی تری دارند؟

حقیقت این است که ما زیتون هایی را به عنوان زیتون بهتر می شناسیم که به صورت کنسروی (شور) در می آیند. این زیتون ها به دلیل کیفیت مطلوب آن ها برای کنسرو شدن انتخاب می شوند ولی در مورد زیتون هایی که به اشکال دیگر مانند پرورده یا شکسته عرضه می شوند، تشخیص کیفیت چندان ساده نیست. البته این مطلب به این معنی نیست که همه زیتون های پرورده نامرغوب هستند ولی معمولاً در دنیا زیتون های مرغوب به شکلی جز کنسرو در نمی آیند.

پس در کل استفاده از زیتون پرورده را هم پیشنهاد نمی کنید؟

بله، به جز موارد معدودی از کارخانه های تولید و فرآوری زیتون به شیوه صنعتی، اقدام به تولید محصول زیتون پرورده می کنند، در اغلب موارد، این محصول به صورت خانگی و بدون رعایت استانداردهای بهداشتی تهیه می شود.

ضمن این که همان طور که گفتیم، معمولاً زیتون هایی که برای این کار انتخاب می شوند از انواع درجه یک نیستند. وقتی این 2 عامل را کنار هم می گذاریم، می بینیم که در کل تصمیم عاقلانه، عدم مصرف زیتون های پرورده است.