

## دانه‌های شفا بخش

زیتون میوه‌ای شناخته شده و محبوب در تمام دنیاست. اصلا همین که شاخه درخت آن را نماد صلح می‌دانند نشان از محبوبیت آن دارد.



زیتون میوه‌ای شناخته شده و محبوب در تمام دنیاست. اصلا همین که شاخه درخت آن را نماد صلح می‌دانند نشان از محبوبیت آن دارد.

زیتون‌ها به خاطر طعم خوب و خاص و البته خواص فراوانی مثل دفع سنگ صفر، مفید برای روده و قلب، تسکین درد و سوختگی، جوان‌سازی پوست، کاهش سرطان‌ها مخصوصا سرطان سینه، نرم و تقویت‌کننده موها و ... بسیار پرفرودار هستند. روغن زیتون هم یکی از بهترین و سالم‌ترین روغن‌های موجود در دنیاست. درخت زیتون معمولا در اوایل تابستان شروع به گل دادن می‌کند و میوه آن کم‌کم ظاهر می‌شود و در اواخر تابستان و پاییز میوه آن به ثمر می‌رسد. ایران یکی از بزرگ‌ترین تولیدکننده‌های زیتون در جهان است و هر ساله مقدار زیادی زیتون و روغن آن در کشور تولید و مصرف می‌شود. سری زدیم به بازار این میوه سبز دوست‌داشتنی تا از جنس‌های موجود در بازار و قیمت‌هایشان خبر بگیریم. از میوه‌هایی که در قرآن کریم به آنها توجه شده زیتون است. در سوره التین، از زیتون نام برده شده و به آن قسم یاد شده است. همچنین در قرآن کریم 6 بار به این میوه قسم یاد شده که این موضوع می‌تواند نشانگر خواص ارزشمند زیتون است.

### زیتون‌های خام

زیتون رنگ‌های متفاوتی چون سبز، زرد، قرمز، بنفش و سیاه دارد که مهم‌ترین نوع رنگی آن زیتون سبز و سیاه است. زیتون سبز و سیاه 2 نوع متفاوتند و برخلاف تصور عامه زیتون سیاه از رسیدگی کامل زیتون سبز به دست نمی‌آید.

### زیتون سبز شور

این نوع زیتون‌ها بخش زیادی از زیتون‌های بازار را تشکیل می‌دهند و انواع ریز و درشت، بدون هسته، هسته‌دار، شکسته و ... دارند. زیتون‌های سبز شور، هر کیلو بین 13 تا 25 هزار تومان قیمت دارند. زیتون‌های درشت‌تر که اغلب وارداتی هستند، کیلویی 16 تا 37 هزار تومان و مدل‌های ایرانی‌شان کیلویی 20 هزار تومان قیمت دارند. زیتون‌های بی‌هسته حدود کیلویی 15 تا 26 هزار تومان قیمت می‌خورند. زیتون‌های شکسته گروه دیگری از زیتون‌ها هستند که بعد از روغن‌گیری به بازار می‌آیند یا به خاطر تلخی‌زدایی شکسته می‌شوند. در تهیه این نوع زیتون آنها را شکاف می‌دهند یا به اصطلاح می‌شکنند تا قسمت‌های درونی زیتون با آب و نمک تماس بیشتری پیدا کند و شیرین‌تر شود. به همین خاطر هم بیشتر مواد مغذی زیتون از دست می‌رود. روش‌های بهتری برای تلخی‌زدایی بدون از بین رفتن مواد مغذی زیتون هم وجود دارد، ولی اغلب زیتون‌داران به دلیل راحت‌تر بودن این روش از آن استفاده می‌کنند. زیتون‌های شکسته حدود کیلویی 12 تا 30 هزار تومان قیمت دارند که اصولا برای مصارف پذیرایی در سفره غذا کارایی ندارند و بیشتر برای سالاد یا درست کردن زیتون‌پرورده به کار می‌آیند. وقتی زیتون شور می‌خرید برای اینکه بتوانید مدت زیادی آن را سالم نگه دارید باید درون آب نمک و در یک جای خنک بیرون یا داخل یخچال نگهداری شود.

### زیتون سیاه شور

زیتون‌های سیاه غیر از رنگ تیره و کمی تفاوت در مزه، تفاوت خاصی با مدل‌های سبز ندارند. فقط کمی روغنی‌تر هستند. این زیتون به دلیل نیاز به شرایط آب و هوایی خاص و نوع خاک در کشور ما قابلیت رشد خوبی ندارد و کشورهای چون اسپانیا و ایتالیا تولیدکنندگان اصلی آن هستند. به دلیل آنکه واردات زیتون سیاه اصل از کشورهای مذکور پرهزینه و فاقد صرفه اقتصادی است، برخی سودجویان با خرید زیتون سبز معمولی و فرآوری آن با ترکیبات آهن‌داری چون سولفات آهن، گلوکینات یا لاکتات آهن و گاهی براده آهن محصول را سیاه کرده و با قیمت بالایی در بازارهای کشور به فروش می‌رسانند. متأسفانه تشخیص اصل یا تقلبی بودن این محصول توسط افراد عادی تقریبا غیرممکن است.

زیتون شور سیاه هسته‌دار حدود کیلویی 30 تا 37 هزار تومان قیمت دارد. ترشی زیتون سیاه هم حدود کیلویی 33 هزار تومان است.

### در مورد زیتون و کشت آن در 26 استان

کشت زیتون در ایران سابقه‌ای بس طولانی دارد و برای مثال قدمت کشت زیتون در رودبار به حدود 2000 سال پیش برمی‌گردد. جالب است بدانید سطح زیرکشت زیتون در ایران حدود 103 هزار هکتار و تولید سالانه این میوه هم چیزی حدود 102 هزار تن است که از این مقدار حدود 60 درصد برای کنسرو و 40 درصد برای روغن‌کشی مصرف می‌شود.

زیتون در دنیا رنگ‌های مختلفی مثل سبز، زرد، قرمز، بنفش و سیاه دارد که مهم‌ترین آنها سبز و سیاه است که در بازار ایران هم

پیدا می‌شود. 5کشوری که بیشترین تولید زیتون جهان را دارند به ترتیب اسپانیا، ایتالیا، یونان، ترکیه و مراکش هستند. در ایران هم 26 استان زیرکشت این میوه هستند و استان‌های گیلان، زنجان، کرمانشاه، مازندران، گلستان، فارس و قزوین بیشترین تولید کننده‌های زیتون کشور هستند. زیتون‌های ایرانی با کیفیت خوب قابل رقابت با زیتون‌های خارجی هستند.

تجارت سالانه جهانی زیتون 24میلیارد یورو و سهم ایران از این تجارت 200میلیون یورو است. جالب است بدانید سال گذشته 10هزار تن روغن زیتون و 40هزار تن کنسرو زیتون در کشور مصرف شده است. البته باز هم سرانه مصرف ما نسبت به دیگر کشورها مثل یونان که سرانه مصرفشان 24کیلو (برای هر نفر در سال) است، بالا نیست.

اگر سری به بازار زیتون بزنید با 2 نوع زیتون فله‌ای و به اصطلاح باز و زیتون‌های کنسروی و کارخانه‌ای روبه‌رو خواهید شد که هر کدام مدل‌های متنوعی دارند. زیتون‌های باز، هم ایرانی و هم خارجی دارند و از زیتون پرورده تا شور و ترشی را شامل می‌شوند. کارخانه‌ای‌ها که اکثراً برندهای ایرانی هستند هم تنوع و کیفیت خوبی دارند.

### فراورده‌های زیتونی

اغلب محصول‌های زیتونی بازار، جزو فراورده‌هایی هستند که با استفاده از طعم‌دار کردن زیتون یا اضافه کردن موادی دیگر به آنها تهیه می‌شوند.

زیتون پرورده: زیتون پرورده ویژه استان‌های گیلان و زنجان به ویژه رودبار و طارم است. با رب‌انار، آب و دانه‌های انار، گردوی چرخ شده، سیر، گلپر و دیگر چاشنی‌ها، طعم‌دار می‌شود. زیتون پرورده حدود کیلویی 12 تا 16 هزار تومان قیمت دارد. معمولاً از زیتون‌های شکسته که دیگر نیاز به هسته‌گیری ندارند برای درست کردن آن استفاده می‌شود. اگر زیتون پرورده می‌خرید بهتر است مقدار آن کم باشد تا در عرض 2-3 روز خورده شود. چون زیتون پرورده خیلی زود کپک می‌زند. اگر هم زیاد خریدید و خواستید تا یکی دو هفته نگه دارید بهتر است روی آن را با روغن زیتون بیوشانید و در ظرفی که درش باز باشد در یخچال نگهداری کنید.

روغن زیتون: می‌توان روغن زیتون‌ها را براساس شیوه تولید به چند دسته تقسیم کرد. روغن‌های بکر که روغن به‌دست آمده از میوه درخت است و تحت شرایطی که منجر به تغییر در ساختار گلیسیریدهای روغن نشود ساخته می‌شود و برای همین مفید و ساده هضم است. این روغن‌ها ماندگار و خوش عطر و طعمند. گروه دوم روغن‌های بکر خوب هستند که عطر و طعم مناسب و خواص خوبی دارند. دسته سوم روغن‌های بکر معمولی‌اند که به روغن بودار معروف‌اند. دسته چهارم روغن زیتون‌های تصفیه شده‌اند که از تصفیه روغن بکر به‌دست آمده و به روغن بی‌بو معروفند. این روغن‌ها طعم خوبی دارند ولی به‌خاطر مراحل تولید بعضی از خواص مفید خود را از دست داده‌اند. موقع خرید روغن زیتون این چند نکته کوچک را به یاد داشته باشید. روغن زیتون‌هایی که پشت ویترین‌ها و در معرض نور آفتاب قرار گرفته‌اند را نخرید. خودتان هم ظرف روغن را همیشه سر میز نگه ندارید چون در اثر تماس با نور خواص خود از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها، بتاکاروتن‌ها، ویتامین‌ها و کلروفیل‌های خود را از دست می‌دهند. روغن بکر بوی میوه زیتون می‌دهد. البته بعضی روغن‌های مرغوب بوی علف یا گوجه فرنگی می‌دهند. مزه این روغن‌ها هم تند و تلخ است.

دیگر فراورده‌ها: یکی از فراورده‌های زیتون، ترشی آن است که انواع مختلفی دارد اما رایج‌ترین آن ترشی قارچ و زیتون است. این مدل ترشی با قارچ، زیتون بی‌هسته، روغن زیتون، سرکه و چند مدل ادویه مثل فلفل و پودرکاری و غیره درست می‌شود. ترشی‌ها هم کیلویی حدود 24 هزار تومان هستند. زیتون‌های مغزدار همان زیتون‌های سبز بی‌هسته‌ای هستند که داخل آنها با موادی مثل فلفل و سیر پر می‌شود و حدود کیلویی 20 تا 37 هزار تومان هستند. زیتون‌های رب‌اناردار هم کیلویی حدود 20 هزار تومان قیمت دارند.

شرکتی‌ها:

زیتون‌های کارخانه‌ای معمولاً تنوع کمتر ولی کیفیت بهتری دارند. این زیتون‌ها براساس نوع زیتون، برند محصول و وزن بسته قیمت‌گذاری می‌شوند. شیشه‌های زیتون کارخانه‌ای معمولاً وزنی حدود 650 تا 750 گرم دارند. زیتون‌های شور هسته‌دار قیمتی حدود 6500 تا 9300 تومان و بدون هسته‌ها 8500 تا 9 هزار تومان برای هر شیشه دارند. زیتون‌های مغزدار 700 گرمی هم حدود 11 تا 12 هزار تومان هستند. زیتون‌های سیاه 700 گرمی هم حدود 8 تا 9 هزار تومان قیمت دارند. مدتی است که کارخانه‌ها به تولید زیتون پرورده روی آورده‌اند و برای مثال یک شیشه 600 گرمی آن را می‌توانید حدود 8 تا 9 هزار تومان بخرید.