

خداوند در قرآن کریم به زیتون قسم یاد کرده است.  
گفته‌اند: غذای پیاپی (ص) در غار صرا،  
روغن زیتون و نان بوده است.



# نامش زیتون است

من میوه‌ای سبز و کوچکم. کمی تلخ اما خوش مزه!...  
شما به این راحتی‌ها با من دوست نمی‌شوید. اما صبر  
و حوصله‌ی من زیاد است. به خاطر همین دوستان  
زیادی در سراسر جهان دارم. من خیلی مفیدم. هر  
وقت چند تا زیتون گیر آوردی، **حتماً بخور!**

مهدی قزل ارسلان  
عکاس: رضا بهرامی

## زیتون در جهان

زیتون بیشتر در منطقه‌هایی با آب و هوای معتدل رشد می‌کند. مناطق معتدل، بهار و تابستان طولانی دارند. اطراف دریای مدیترانه بهترین منطقه‌ی جهان برای پرورش زیتون است. بیشتر زیتون جهان در اطراف دریا کشت می‌شود. کشورهای اسپانیا، ایتالیا و یونان، به ترتیب بیشترین زیتون جهان را تولید می‌کنند.

## زیتون در ایران

بیشترین و مرغوب‌ترین زیتون ایران در رودبار استان گیلان کشت می‌شود. در ایران ۱۳۰ هزار هکتار باغ زیتون وجود دارد. اگر به رودبار رفتی، حتماً به تماشای باغ‌های زیتون برو. برگ‌های درخت زیتون همیشه سبز است.



## انواع زیتون

بیش از ۱۲۰۰ گونه زیتون در جهان وجود دارد. این گونه‌ها، در  
مزرع‌های در اسپانیا به نمایش گذاشته می‌شوند.



### میوه‌ی پرفایده

زیتون را می‌شود خورد. می‌توان از آن روغن گرفت. از برگ‌های درخت آن برای تولید صابون استفاده می‌شود. در هسته‌ی زیتون هم موادی برای داروسازی وجود دارد. با تفاله‌های میوه‌ی زیتون بعد از روغن‌گیری، برق، گاز و الکل تولید می‌کنند. باور می‌کنید که یک میوه این قدر مفید باشد؟!... هیچ بخشی از این میوه بی‌استفاده نیست. شاید خداوند به همین دلیل به آن قسم یاد کرده است.

### زیتون و بدن ما

میوه‌ی زیتون مثل شیر کلسیم زیادی دارد. زیتون از بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و... جلوگیری می‌کند. زیتون از بالا رفتن قند خون نیز پیش‌گیری می‌کند.

برای شناختن روغن زیتون خوب باید به عطر، طعم و مزه‌ی آن توجه کرد. روغن زیتون خوب بوی زیتون تازه می‌دهد و باید با بویدن آن احساس تازگی کرد. بوی روغن زیتون خوب ما را به یاد چمن خیس می‌اندازد. طعم روغن زیتون نباید ناخوشایند باشد و نباید بوی زننده بدهد. رنگ روغن زیتون نشانه‌ی کیفیت آن نیست.

**بیاید کارآگاه روغن زیتون بشویم!**