

A still life composition featuring a glass bottle of olive oil, a bunch of olives, and olive branches on a wooden surface. The bottle is the central focus, filled with golden-green oil and sealed with a cork. It sits on a light-colored wooden cutting board. In the foreground, several olives of various colors (green, purple, brown) are scattered. Olive branches with green leaves are draped around the bottle, adding a natural and fresh feel to the scene. The background is a soft, out-of-focus white surface.

Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΔΩΡΑ ΤΗΣ

Β' Λυκείου Αλιάρτου

2014-2015

Η Ελιά

- Η ελιά ή ελαιόδεντρο είναι γένος καρποφόρων δέντρων της οικογένειας των Ελαιοειδών, το οποίο συναντάται πολύ συχνά και στην Ελλάδα
- Η ελιά υπήρξε το σύμβολο της θεάς Αθηνάς
- Το ελαιόλαδο τρέφει, συντηρεί, προστατεύει, τονώνει, θεραπεύει, εμπνέει



ΕΛΙΑ ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

- Αειθαλές και υπεραιώνιο, το ελαιόδεντρο, με την πάροδο των αιώνων, σκέπασε ολόκληρη την Μεσόγειο
- Σύμφωνα με την πρώτη εκδοχή, η ελιά πρωτοπαρουσιάστηκε στις περιοχές της Συρίας και της Μικράς Ασίας
- Ενώ μία άλλη θεωρία αναφέρει ότι τα πρώτα ελαιόδεντρα εμφανίστηκαν στην Αίγυπτο και στην Αιθιοπία
- Τέλος σύμφωνα με την τρίτη εκδοχή, ο γενέθλιος τόπος της ελιάς εντοπίζεται στην Βόρεια Συρία

Ψάχνοντας τους μύθους...

- Η έλευση της ελιάς στον ελλαδικό χώρο ήταν αποτέλεσμα θεϊκής παρέμβασης.
- Ο πιο γνωστός μύθος που σχετίζεται με την ελιά είναι αυτός του αγώνα που έδωσαν ενώπιον του βασιλιά της **Αθήνας** Κέκροπα, ο Ποσειδώνας και η Αθηνά, για την ανάληψη της προστασίας της πόλης. Το δώρο της Αθηνάς προς την πόλη ήταν ένα δένδρο ελιάς. Η θεά κέρδισε τον αγώνα και έγινε έτσι η προστάτιδα της πόλης. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η θεά Αθηνά πρόσφερε την ελιά, σύμβολο γονιμότητας, σαν δώρο στους Αθηναίους, για να κερδίσει την εύνοιά τους στον ανταγωνισμό της με το θεό Ποσειδώνα.

- Μέχρι την ημέρα που η Αθηνά δώρισε την πρώτη ήμερη ελιά στην Αθήνα, δεν υπήρχαν πουθενά αλλού ελιές στην γη. Από τότε αυτή η ιερή ελιά που βλάστησε κοντά στο Ερεχθείο, επάνω στον ιερό βράχο της Ακρόπολης, έγινε το σύμβολο της πόλης. Έτσι το δέντρο της ελιάς ήταν το ιερό δέντρο της πόλης της Αθήνας.
- Ο Ηρακλής, αφού ολοκλήρωσε του δώδεκα άθλους του, φύτεψε στην Ολυμπία μια ελιά. Απ' αυτή την ελιά κατασκευάζονταν τα στεφάνια των Ολυμπιονικών.
- Σημαντικός είναι και ο μύθος που συσχετίζει την ελιά με την γέννηση του θεού Απόλλωνα στη Δήλο. Ο μύθος αναφέρει πως κατά την ώρα της γέννησης του Απόλλωνα, η μητέρα του Λητώ στηρίχτηκε σε μια ελιά. Τη στιγμή που γεννήθηκε ο θεός του φωτός τα φύλλα της ελιάς έγιναν χρυσά

Ελιά (Θρησκεία και Πολιτισμός)

Μινωική Κρήτη

Στην πρωτεύουσα της Μινωικής Κρήτης, την Κνωσό, υπήρχε το μεγαλύτερο, το πιο σύγχρονο και πολυτελές παλάτι του νησιού. Μέσα σε αυτό υπήρχαν ελαιοθήκες, όπου φυλασσόταν το λάδι. Επίσης, υπήρχαν στέρνες φτιαγμένες από πέτρα, όπου τοποθετούσαν το λάδι για να κατακαθίσουν τα διάφορα ξένα στοιχεία που υπήρχαν μέσα του. Αυτή η διαδικασία αποτελεί μια πρωτόγονη μέθοδο απόσταξης λαδιού. Όταν πλέον το λάδι είχε καθαριστεί, το μετέφεραν με μια ειδική κουτάλα σε πιθάρια, όπου και αποθηκευόταν.

Θρησκεία

Η ελιά κατέχει σημαντικό ρόλο όχι μόνο στη μυθολογία αλλά και τις θρησκείες πολλών πολιτισμών.



Αρχαία Αίγυπτος

Στην αρχαία Αίγυπτο πίστευαν ότι η θεά Ίσις, γυναίκα του Όσιρη, κρατούσε το μυστικό για την καλλιέργεια της ελιάς.

Ορθόδοξη χριστιανική πίστη

Το κλαδί ελιάς που κρατούσε ένα περιστέρι ήταν για τον Νώε ο οiwνός ότι η ανθρώπινη ζωή θα ξανάρχιζε στη γη, μετά τον βιβλικό κατακλυσμό.

Σύμφωνα με την παραβολή του σπλαχνικού Σαμαρείτη «...Κάποιος όμως Σαμαρείτης, που ταξίδευε, ήρθε προς το μέρος του, τον είδε και τον σπλαχνίστηκε. Πήγε κοντά του, άλειψε τις πληγές του με λάδι και κρασί και τις έδεσε καλά. Μάλιστα τον ανέβασε στο δικό του το ζώο, τον οδήγησε στο πανδοχείο και φρόντισε γι' αυτόν...» (Λκ. 10:33-34). Το λάδι με το οποίο ο Σαμαρείτης άλειψε τις πληγές του τραυματισμένου ανθρώπου κρατούσε τις πληγές μαλακές, ώστε να μην ξηραίνονται και προκαλούν πόνο.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στα μυστήρια της ορθόδοξης εκκλησίας (βάπτισμα, ευχέλαιο) η οποία προσλαμβάνει την ύλη και την εξαγιάζει. Ακόμη χρησιμοποιείται στο ναό και στο σπίτι για λατρευτικούς σκοπούς.

Η Ελιά στην Ελλάδα

- Η πατρίδα μας διαθέτει συνολικά 250.000.000 ελαιόδεντρα.
- Το ελαιόλαδο είναι προϊόν που χρησιμοποιείται στα διάφορα φαγητά, λαδερά και τηγανητά, όπως και στα διάφορα γλυκίσματα.
- Η Ελλάδα αναλόγως της χρονιάς παράγει 260.000-350.000 τόνους ελαιόλαδο που χρησιμοποιείται πρωτίστως για τις ανάγκες του ελληνικού λαού, αλλά γίνονται και εξαγωγές.
- Το ελαιόλαδο είναι ουσιαστικά πηγή ενέργειας και δίδει 9 θερμίδες το γραμμάριο.

Ποικιλίες Ελιάς

Οι πιο γνωστές ελληνικές ποικιλίες είναι:

- Κορωνέικη

Έχει μικρό μέγεθος και ωριμάζει από τον Οκτώβριο μέχρι το Δεκέμβριο. Το βάρος της είναι από 0.3 έως 1.0 γραμμάρια και το ύψος της από 12 έως 15 χιλιοστά.

- Αθηνολιά

Η ποικιλία αυτή ωριμάζει αργά και η συγκομιδή της γίνεται από το τέλος Δεκεμβρίου έως τις αρχές Ιανουαρίου. Ο καρπός της είναι μεσαίου μεγέθους με οβάλ σχήμα.



- Λαδολιά

Είναι μια ποικιλία που ανθίζει από το τέλος του Απριλίου μέχρι το τέλος Μαΐου. Ο καρπός της ωριμάζει από το τέλος Οκτωβρίου μέχρι και το τέλος Νοεμβρίου. Το μέγεθος του καρπού είναι σχετικά μικρό.



- Καλαμών

Η καλύτερη εποχή για τη συγκομιδή της ποικιλίας αυτής είναι μεταξύ Δεκεμβρίου και Ιανουαρίου.

Η συγκομιδή γίνεται μόνο όταν το χρώμα του καρπού έχει γίνει εντελώς μαύρο. Έχει ασύμμετρο σχήμα ενώ το βάρος του καρπού είναι αρκετά αυξημένο.



- Αμφίσσης

Η συγκομιδή της ποικιλίας αυτής εξαρτάται από το πόσο ώριμος είναι ο καρπός της. Το μέγεθος της ελιάς αυτής είναι επίσης αρκετά αυξημένο όπως αντιστοίχως και το βάρος της.



- Χαλκιδικής

Η ποικιλία αυτή ωριμάζει σχετικά νωρίς και η συγκομιδή της γίνεται μεταξύ Νοεμβρίου και Δεκεμβρίου. Ο καρπός της έχει χρώμα κιτρινοπράσινο και δεν αλλάζει σε μαύρο όπως γίνεται σε άλλες ποικιλίες.



- Μανάκι

Η ποικιλία αυτή επίσης ωριμάζει με αργούς ρυθμούς και η καλύτερη εποχή για τη συγκομιδή της είναι από το τέλος Ιανουαρίου μέχρι τις αρχές του Φεβρουαρίου. Ο καρπός της έχει μεσαίες διαστάσεις με οβάλ σχήμα.



Τα Προϊόντα και η Χρησιμότητά τους

- **Το σαπούνι**

Σε πολλά μέρη της πατρίδας μας παλαιότερα έφτιαχναν σαπούνι οι κάτοικοι. Σε κάποιες περιοχές λειτουργούσαν εργοστάσια σαπυνοποιείας.

- **Γλυκό του κουταλιού**

Ο καρπός της ελιάς γίνεται επίσης πολύ νόστιμο γλυκό του κουταλιού σε πολλές περιοχές στην χώρα μας.

- **Ελιές σε άλμη.**

Οι ελιές σε άλμη συνοδεύουν και νοστιμίζουν άπειρα πιάτα αλλά και μόνες τους αποτελούν εξαιρετικό μεζέ.

- **Πάστα ελιάς.**

Έδεσμα που νοστιμίζει κάθε γεύμα, φτιαγμένο από την ψίχα της ελιάς.

- **Καλλυντικά από λάδι ελιάς.**

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη Ε και οι πολυφαινόλες, αλλά και σε χλωροφύλλη. Επιπλέον, περιέχει και άλλα σημαντικά δραστικά συστατικά, όπως υψηλά ποσοστά βιταμίνης Κ, αλλά και ιχνοστοιχεία, όπως νάτριο και κάλιο, που είναι ευεργετικά για το δέρμα, και σίδηρο, που κάνει, μεταξύ άλλων, πολύ καλό στα μαλλιά.

- **Πυρηνόξυλο-πελλέτ**

Το κουκούτσι χρησιμοποιείται σαν καύσιμη ύλη, αφού έχουν αφαιρεθεί τελείως η σάρκα και έχει γίνει αποξήρανση. Έτσι φτιάχνεται το πυρηνόξυλο και το πελλέτ.

- **Πυρηνέλαιο.**

Τα υπολείμματα της άλεσης (κουκούτσι, φλούδι, φυλλαράκια) αποτελούν τον πυρήνα, το λιοκκόκι. Αυτό πηγαίνει στο πυρηνελαιουργείο και ύστερα από επεξεργασία παίρνουμε το πυρηνέλαιο που χρησιμοποιείται επίσης σαν καύσιμη ύλη.

- **Κατακάθι** (η σκουριά που χρησιμοποιούσαν πολύ οι ψαράδες).

Το ανακάτευαν με ψιλή άμμο για να ηρεμήσουν τα νερά και τα ρέματα ώστε να γίνουν πιο διάφανα.

Παραγωγή του ελαιόλαδου

Διαδικασία Παραγωγής

Βασική προϋπόθεση για να ξεκινήσει η ελαιο-συλλογή είναι, εκτός από την ωρίμανση του καρπού να έχουν προϋπάρξει οι κατάλληλες κλιματολογικές συνθήκες.

Σημερινά ζητούμενα είναι :

- Ποιότητα ελαιόλαδου
- Χαμηλό κόστος συλλογής καρπού
- Διατήρηση δέντρου σε καλή κατάσταση.

Επίσης, δεν επιχειρούμε ραβδισμό της ελιάς όταν συντρέχουν οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Είναι μεν ώριμος ο καρπός, αλλά δεν έχει βρέξει τις τελευταίες 20-30 μέρες
- Ποτέ δεν ραβδίζουμε το δέντρο όταν τα φύλλα του έχουν νερό ή ακόμα και υγρασία.
- Όταν έχει παγωνιά ή δυνατό βόρειο άνεμο ή πάρα πολύ χαμηλές θερμοκρασίες .
- Όταν έχουμε καύσωνα και το δέντρο έχει αρχίσει να διψάει από την έλλειψη νερού.

Επίσκεψη στον ελαιώνα...



Η τυπική σειρά όταν φτάσουμε στο ελαιώνα είναι:

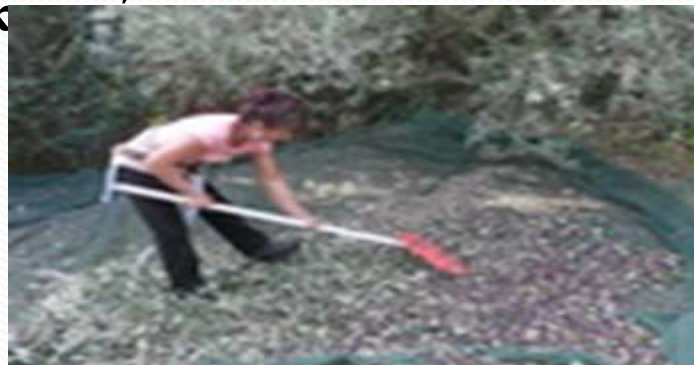
- Να στρώσουμε πρώτα τα σεντόνια κάτω από τα δέντρα



- Μετά να τα ραβδίσουμε, αν χρειαστεί να κόψουμε κάποιο κλαδί το κάνουμε ταυτόχρονα με το ράβδισμα



- Μετά χτενίζουμε τα σεντόνια για να ξεχωρίσουν τα κλαδιά που έχουν σπάσει από τον κ



- Στην συνέχεια ο καρπός αποθηκεύεται είτε σε ειδικά τσουβάλια είτε σε πλαστικά τελάρα και μετά το τέλος της ημέρας μεταφέρεται στο ελαιοτριβείο με το φορτηγό ή το τρακτέρ για να συνθλιβεί.

- Αφού τελειώσει η ημέρα μας στον ελαιώνα και μεταφέρουμε της ελιές στο ελαιοτριβείο, ξεκινάει το νυχτερινό μεροκάματο...



- Περιμένουμε να έρθει η σειρά μας για να πλυθεί ο καρπός, να ζυγιστεί να περάσει μέσα από ένα δυνατό κύμα αέρα το οποίο είναι έτσι φτιαγμένο ώστε να φεύγουν τα φύλλα που έχουν απομείνει μέσα στον καρπό, και να μαζεύονται έξω σε ειδικό χώρο αποθήκευσης.

- Ένα ειδικό μηχάνημα συνθλίβει την ψίχα του καρπού και το κουκούτσι ώστε να γίνουν ένα μείγμα σαν μια παχύρρευστη κρέμα. Έπειτα το μείγμα αυτό η λεγόμενη ζύμη, διοχετεύεται σε ειδικούς θαλάμους για να μαλαχτεί επί ώρες.

- Αφού περάσει η ζύμη τον προβλεπόμενο χρόνο στον μαλακτήρα, δηλαδή στο θάλαμο μάλαξης έπειτα την διοχετεύουμε στο ντεκάντερ.



- Αποτέλεσμα όλης αυτής της διαδικασίας είναι η παραγωγή ελαιόλαδου.

Τα διατροφικά οφέλη της ελιάς και των προϊόντων της

Η διατροφική αξία της ελιάς:

- Οι ελιές περιέχουν λινολεϊκό οξύ, που είναι πολύ ευεργετικό για τα βρέφη που θηλάζουν.
- Το χλώριο που περιέχουν, μπορεί να βελτιώσει τις λειτουργίες του ήπατος, βοηθώντας τον οργανισμό για την αποτελεσματική εξάλειψη των αποβλήτων από το σώμα.
- Οι βιταμίνες A, D, E και K, που περιέχονται στις ελιές, βοηθούν την ανάπτυξη των οστών σε παιδιά και ενήλικες.
- Οι πολυφαινόλες που περιέχει είναι ευεργετικές κατά του καρκίνου και επίσης διαθέτουν σημαντικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
- Η βιταμίνη E και άλλα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στις ελιές, μειώνουν τον κίνδυνο καταστροφής των κυττάρων και φλεγμονών.

Τα διατροφικά οφέλη του ελαιολάδου:

- Εκτός από το ότι είναι αντιοξειδωτικό, το μονοακόρεστο λάδι έχει θετικά αποτελέσματα στα επίπεδα της χοληστερόλης.
- Το ελαιόλαδο έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που αποδεικνύονται ευεργετικές σε καταστάσεις όπως το άσθμα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.
- Το ελαιόλαδο προλαμβάνει τους διαβητικούς, επειδή τα υγιή, μονοακόρεστα λιπαρά του, μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.
- Το ελαιόλαδο περιέχει μια φυσική χημική ουσία που μπορεί να μειώσει τον πόνο.
- Το ελαιόλαδο είναι ωφέλιμο για το τριχωτό της κεφαλής και τα μαλλιά.
- Κάνει τα πέλματα των ποδιών απαλά και λεία και τα νύχια πιο δυνατά.
- Το ελαιόλαδο προστίθεται σε πολλά προϊόντα φροντίδας του δέρματος, διότι βελτιώνει την ελαστικότητά του και προλαμβάνει τις ρυτίδες και το ξηρό δέρμα.

Ελαιόλαδο- Μεσογειακή Διατροφή

- Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας.
- Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.
- Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι.
- Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.

Που κάνει καλό η μεσογειακή διατροφή

- Μειώνει σημαντικά τη πιθανότητα καρδιοαγγειακών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς.
- Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής ασκεί ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη.
- Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει την αρτηριακή πίεση

Λάδι Ελιάς: Ένα διαχρονικό καλλυντικό

Ιδιότητες

Η χλωροφύλλη που περιέχεται στο ελαιόλαδο, λόγω των αυξημένων αντιοξειδωτικών ουσιών που αυτό περιέχει, έχει μεγαλύτερη αντοχή και σταθερότητα στο φως συγκριτικά με άλλα είδη ελαίων.

Συνταγές με λάδι ελιάς

- *Λάδι ελιάς για θρέψη των μαλλιών*
- *Λάδι για σκασμένα χέρια ή ξηρότητα στην επιδερμίδα*
- *Για χείλη που έχουν σκάσει*
- *Λάδι για την ενδυνάμωση των βλεφαρίδων και για ντεμακιγιάζ*
- *Για την περιοχή των ματιών*

Οικονομική Σημασία της Ελαιοκαλλιέργειας

Σήμερα η παγκόσμια ελαιοκαλλιέργεια αντιπροσωπεύει δισο εκατομμύρια ελαιόδεντρα. Στην Ελλάδα η ελιά καλλιεργείται σχεδόν σε όλα τα διαμερίσματά της. Η Κρήτη, η Πελοπόννησος και η Μυτιλήνη είναι οι περιοχές που η ελιά είναι η κύρια καλλιέργεια. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενη παγκόσμια ζήτηση που ανέρχεται σε 1.8% το χρόνο, η οποία οφείλεται κυρίως στην αναγνώριση της αξίας της γνωστής ως Μεσογειακής διατροφής.

Εξαγωγές Ελαιόλαδου

Η Ελλάδα είναι η τρίτη μεγαλύτερη ελαιοπαραγωγός χώρα στον κόσμο, μετά την Ιταλία και την Ισπανία. Με κριτήριο την ποιότητα όμως, η Ελλάδα κατατάσσεται πρώτη στον κόσμο. Η χώρα μας στο σύνολο εξάγει μεγάλες ποσότητες παρθένου ελαιολάδου, το οποίο όμως αγοράζεται σε μορφή χύμα από Ιταλικές κυρίως βιομηχανίες. Οι βιομηχανίες αυτές το χρησιμοποιούν ως βελτιωτικό στα διαφόρων ειδών ελαιόλαδα που παράγουν και το προωθούν στην αγορά τυποποιημένο ως Ιταλικό. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια σημαντική μείωση στις Ελληνικές εξαγωγές ελαιολάδου προς την Ιταλία και την Ισπανία.

Επιρροή και Επιπτώσεις Εργοστασιακών Μονάδων Ελιάς στο Περιβάλλον

Περιβαλλοντικές Επιπτώσεις

Τα υγρά απόβλητα των ελαιουργείων μαζί με εκείνα των οινοπνευματοποιείων συγκαταλέγονται στα κατεξοχήν βεβαρημένα από άποψη ρυπαντικού οργανικού φορτίου. Ενδεικτικές επιπτώσεις είναι:

1. Αντιμικροβιακή συμπεριφορά
2. Επίδραση στα φυτά
3. Επίδραση στο νερό
4. Επίδραση στο έδαφος
5. Επίδραση στην ατμόσφαιρα

Δράσεις στο χώρο του σχολείου

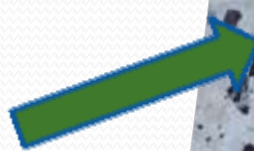


Φτιάξαμε ελιές...

Από το χωράφι



Στο
σχολείο

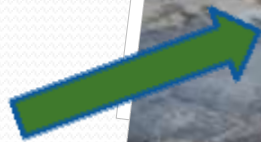




Πλύσιμο



Αλάτισμα –
ξαλμύρισμα



και...

υπομονή



Εκπαιδευτική Εκδρομή

Στο ΚΠΕ Μακρινίτσας



Στον ελαιώνα



Παραδοσιακό ελαιοτριβείο «Χατζηγιάννη»







Virtual Tour Ιστορικού & Λαογραφικού Μουσείου Πορταριάς



http://www.volosinfo.gr/index.php?option=com_k2&view=item&id=622:%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%BB%CE%B1%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B5%CE%AF%CE%BF-%CF%80%CE%BF%CF%81%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%B9%CE%AC%CF%82-online-%CE%BE%CE%B5%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7&Itemid=775&lang=el

Μουσείο Λαϊκής Τέχνης και Ιστορίας Πηλίου



<http://www.pathway.gr/info/culture/index.php?level=description&category=museums&type=80®ion=9005&area=302&local=992&jumpto=11>



ΤΕΛΟΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!