

*ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΙΑ ΣΤΟΝ  
ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ*

*ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑ ΑΛΛΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ*

# Πρόλογος



Σε διάφορες περιοχές της χώρας μας γίνονται κατα καιρούς εκδηλώσεις με αποκλειστικό θέμα το πολύτιμο ελαιόλαδο και την ελιά. Έτσι και το έτος 2011 στην Ερμιονίδα ξεκινήσαμε όλοι μαζί ένα ταξίδι με πρωταγωνιστή την ελιά. Το σχολικό έτος 2013-2014 οι μαθητές της πρώτης του Γενικού Λύκειου Κρανιδίου αποφασίσαμε να ασχοληθούμε αποκλειστικά με την ελιά, το πολύτιμο αυτό δώρο της φύσης, μια ζωντανή κληρονομιά, που συνδέεται με πολλούς τομείς της ζωής μας.

Χωριστήκαμε λοιπόν σε ομάδες των πέντε ατόμων και η καθεμιά δούλεψε πάνω σε διάφορα υποθέματα. Η δική μας ομάδα, αποτελούμενη από τη Ρίκα Δημαράκη, την Χλόη Μπότση, την Μαριλένα Κάγκα, την Κατερίνα Σαράντου και την Μαράια Σαρρύ ανέλαβε να γράψει για τις χρήσεις της ελιάς άλλοτε και τώρα.

Από την πρώτη στιγμή αντιμετωπίσαμε το θέμα με μεγάλο ενθουσιασμό καθώς συνδέεται άμεσα με τον πολιτισμό, την ιστορία και την νοοτροπία της χώρας μας.

Όλοι μαζί συνεργαστήκαμε και δημιουργήσαμε ένα ικανοποιητικό αποτέλεσμα αναφερόμενοι στην ελιά και στον κύριο ρόλο της στην διατροφή, τον καλλωπισμό, την φαρμακευτική, τον φωτισμό αλλά και την θέρμανση τόσο στην αρχαία Ελλάδα όσο και σήμερα.



## Χρήσεις της ελιάς στη διατροφή

Το λάδι αποτελούσε από την αρχαιότητα βασικό στοιχείο της ελληνικής διατροφής. Τρεις ήταν οι ποιότητες λαδιού. Ωμοτριβές ή ομφάκινον ονομαζόταν το αρίστης ποιότητας και εξαγόταν από ελιές αγουρωπές, χωρίς ξεθέρμισμα. Το δεύτερον γεύματος ήταν το καλής ποιότητας λάδι. Χυδαιόν έλαιον χαρακτήριζαν το κατώτερης ποιότητας λάδι από ελιές υπερώριμες ή χτυπημένες.

Έτσι έχουν κατά καιρούς βρεθεί άφθονοι ελαιοπυρήνες, δείγμα κατανάλωσης ελιάς και λαδιού, καθώς και πολλοί από τους λεγόμενους ψευδόστομους αμφορείς οι οποίοι χρησίμευαν κυρίως για την αποθήκευση λαδιού.

**Σήμερα** το λάδι παίζει εξ ίσου σημαντικό ρόλο και αποτελεί κύριο στοιχείο της μεσογειακή διατροφής. Η πολύτιμη δράση του ελαιολάδου είναι παγκοσμίως γνωστή και συμβάλλει στην καλή υγεία και την πρόληψη ασθενειών.



## Οι χρήσεις της ελιάς στον καλλωπισμό

Το λάδι στην αρχαία Ελλάδα προοριζόταν για την ατομική καθαριότητα ήταν καλής ποιότητας και συχνά αρωματισμένο με βότανα και αρωματικά φυτά. Σε εποχές που δεν υπήρχαν ούτε σαπούνια ούτε υλικά καθαρισμού και σωματικής υγιεινής το λάδι φαίνεται να διαδραματίζει και σ' αυτόν τον τομέα πρωτεύοντα ρόλο. Στην περιποίηση του σώματος χρησιμοποιούσαν τα ειδικά αρωματισμένα λάδια αλλά και τα αρώματα που είχαν ως βάση το ελαιόλαδο.

# Συνταγές ομορφιάς



- ❖ **Ελαιόλαδο για σκασμένα χέρια ή ξηρότητα στην επιδερμίδα**  
Αναμείξτε 50 ml λάδι ελιάς μαζί με 50 ml λάδι καλέντουλας. Προσθέστε 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο γεράνι, 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο από τριανταφυλλόξυλο. Το μίγμα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όσα σημεία του σώματος αντιμετωπίζουν ξηροδερμία ή σκασίματα. Είναι προτιμότερο να το χρησιμοποιείτε βράδυ, πριν τον ύπνο.
- ❖ **Ελαιόλαδο για χείλη που έχουν σκάσει**  
Ενυδατώστε τα χείλη σας καθημερινά και κυρίως το βράδυ απλά με λίγο αγνό ελαιόλαδο. Ήδη από την πρώτη εφαρμογή θα νιώσετε αισθητή διαφορά στα χείλη σας.
- ❖ **Ελαιόλαδο για το πρόσωπο**  
Η επάλειψη του προσώπου με λάδι ελιάς ενυδατώνει και θρέφει σε βάθος το δέρμα ενώ προλαμβάνει την εμφάνιση των ρυτίδων. Αναμιγνύοντας ελαιόλαδο μαζί με λίγο λεμόνι μπορείτε να εξομαλύνεται τις σκούρες κηλίδες που έχει εμφανίσει το δέρμα σας καθώς το μίγμα αυτό έχει την ικανότητα να λευκαίνει και να φωτίζει το πρόσωπο. Αποφύγετε τις μεγάλες ποσότητες λεμονιού στο μίγμα σας καθώς το λεμόνι είναι αρκετά όξινο



# Το λάδι στην φαρμακευτική

- ❖ 1. Προστατεύει το πεπτικό σύστημα, μειώνει τις πιθανότητες δημιουργίας έλκους.
- ❖ 2. Βοηθά στη σωστή ανάπτυξη των οστών των παιδιών και είναι σημαντικός παράγοντας ισορροπίας του μεταβολισμού.
- ❖ 3. Είναι όπλο κατά της οστεοπόρωσης, ενώ χάρη στη βιταμίνη Ε επιβραδύνει την αλλοίωση των κυττάρων που οδηγούν στο φυσικό γήρας.
- ❖ 4. Παίζει σημαντικό ρόλο στη θεραπεία παθήσεων της χολής και δρα ανασταλτικά στο σχηματισμό χολόλιθων.
- ❖ 5. Μειώνει την κακή χοληστερίνη και αυξάνει την καλή. Η σταθερή κατανάλωση ελαιολάδου μειώνει τη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά νοσήματα.
- ❖ 6. Συμβάλλει στην αποφυγή της ανάπτυξης αρκετών μορφών καρκίνου και ιδιαίτερα του καρκίνου του μαστού.
- ❖ 7. Η κατανάλωση ελαιολάδου σε συνδυασμό με ψάρι, μειώνει στο 1/4 τις πιθανότητες πρόκλησης ρευματοειδούς αρθρίτιδας.
- ❖ 8. Βελτιώνει την κινητικότητα του παχέως εντέρου.
- ❖ 9. Παρουσιάζει αξιόλογη ευεργετική δράση στη θεραπεία του διαβήτη.



GIORGOS TZOUMPAS PHOTOGRAPHY

## Το λάδι στον φωτισμό

Από τα προϊστορικά χρόνια το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται για το φωτισμό των οικιών και δημοσίων οικοδομημάτων. Οι περίφημοι λύχνοι της προϊστορικής περιόδου μας δίνουν μια πλήρη εικόνα καθημερινού βίου σε όλη την αρχαιότητα οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι εξακολουθούν να θεωρούν το λάδι ως φωτιστικό υλικό. Στις νησιωτικές περιοχές του Αιγαίου, στην Κρήτη και, γενικώς, στις περιοχές που δεν απέχουν πολύ από τη θάλασσα, οι φωτιστικοί λύχνοι δεν αποτελούν προνόμιο μόνο των πλουσίων αφού χρησιμοποιούνται και από τις ασθενέστερες οικονομικά τάξεις



## Το λάδι στην θέρμανση

Στα πυρηνελαιουργεία εισάγονται τα κατάλοιπα της ελιάς ( συνθλιμμένοι ελαιοπυρήνες ) και περνούν αρχικά από το στάδιο της ξήρασης. Στη συνέχεια κατά την εκχύλιση παράγεται το απειλωμένο πυρηνόξυλο ( καύσιμη ύλη ), ενώ το υπόλοιπο προϊόν περνάει από το στάδιο της απόσταξης, κατά την οποία παράγεται το ακατέργαστο πυρηνέλαιο.



# Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΡΟΤΖΕΚΤ ΣΤΗΝ ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Στις 3 Νοεμβρίου 2013 οι μαθητές του Λυκείου φτιάχνοντας ομάδες των πέντε ατόμων συνεργάστηκαν μεταξύ τους ασχολούμενοι με διαφορετικά θέματα αναφερόμενα στην ελιά. Κάποια από αυτά ήταν «η ελιά ως σύμβολο», «η ελιά στον αθλητισμό», «η ελιά στις τέχνες, τον πολιτισμό, και την εκπαίδευση» και το θέμα που ανέλαβε η δική μας ομάδα ήταν «οι χρήσεις της ελιάς άλλοτε και τώρα». Έφτιαξαν χειροποίητα στεφάνια από ελιά τα οποία έβαψαν χρυσά, ζωγράρισαν υπέροχες ζωγραφιές με μούσα τους την μοναδική ελιά και δημιούργησαν ένα ημερολόγιο για το 2014 το οποίο είχε επίσης θέμα την ελιά και με τη βοήθεια του τυπογραφείου στο Κρανίδι κατάφεραν να πουλήσουν πάνω από 400 αντίτυπα αναδεικνύοντας την ακρως ικανοποιητική δουλειά τους στον κόσμο. Τέλος η δική μας ομάδα ανέλαβε να φτιάξει συνταγές ομορφιάς με βασικό συστατικό το ελαιόλαδο και μαζί με αυτά έφτιαξαν μικρά βιβλία στα οποία περιέχονταν οι συνταγές ομορφιάς έτσι ώστε όποιος ήθελε θα μπορούσε να τις φτιάξει ξανά. Η γιορτή της ελιάς τη φετινή χρονιά του 2013 παρόλο που η συμμετοχή ήταν μικρότερη σε σχέση με προηγούμενες χρονιές οι μαθητές αλλά και οι άλλοι συμμετέχοντες πέρασαν ευχάριστα την ημέρα δοκιμάζοντας τα προϊόντα του καθενός.

