

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	σελ. 1
2. Η Ελιά, η ιστορία της, η επεξεργασία της .....	σελ. 2
3. Η Ελιά στη διατροφή .....	σελ. 13
4. Η Ελιά στη Ζωγραφική, Αγγειοπλαστική, Λογοτεχνία.....	σελ. 15
5. Η Ελιά, ο καρπός, το λάδι:  Μύθοι – Παραδόσεις, Παροιμίες – Αινίγματα .....	σελ. 29
6. Παίζοντας... με την Ελιά .....	σελ. 36
7. Συνταγές μαγειρικής / ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ.....	σελ. 42
8. Η Ελιά: Εικόνες, Περιγραφή, Λεζάντες .....	σελ. 45
9. Παράρτημα / Φωτογραφικό υλικό των ομάδων εργασίας	

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σε αυτό το βιβλίο θα διαβάσετε σημαντικά πράγματα για την Ελιά. Το θέμα μας είναι: «Η Ελιά και ο Έλληνας: η ιστορία της, η επεξεργασία της, μύθοι, έθιμα και παραδόσεις. Η αξία της στη διατροφή, στη ζωγραφική, στην αγγειοπλαστική και στη λογοτεχνία».

Επιλέξαμε αυτό το θέμα κατόπιν συζήτησης στην τάξη, γιατί πιστεύουμε ότι η Ελιά είναι βασική για τη ζωή του ανθρώπου. Επίσης ασχοληθήκαμε στην 7<sup>η</sup> ενότητα του βιβλίου της Γλώσσας μας και την ξανασυναντήσαμε στην Ιστορία μας.

Στην 1<sup>η</sup> Συνάντησή μας χωριστήκαμε σε ομάδες. Η κάθε ομάδα πήρε το δικό της θέμα. Οι ομάδες μας ήταν πέντε και τα θέματα αντίστοιχα με αυτά του τίτλου της εργασίας μας.

Στη συνέχεια – και για τρεις εβδομάδες – πήγαμε στην αίθουσα των υπολογιστών και ψάξαμε να βρούμε το υλικό που χρειαζόμασταν. Η κάθε ομάδα συγκέντρωσε το πληροφοριακό υλικό της και το επεξεργάστηκε στην τάξη. Χωρίσαμε το υλικό μας σε παραγράφους, βάλουμε τίτλους και συνοδευτικές εικόνες. Τα γράψαμε στον υπολογιστή και τα ανακοινώσαμε στην τάξη.

Αργότερα, μέσα στα πλαίσια της 7<sup>ης</sup> ενότητας της Γλώσσας, οργανώσαμε ένα μικρό σχέδιο εργασίας με υποθέματα Δημιουργικής Γραφής, όπως: «Συνέντευξη με την Ελιά», «Κείμενα σχετικά με την Ελιά», «Παιχνίδια με την Ελιά». Ολοκληρώνοντας τα σχέδια Εργασίας μας, τα αναρτήσαμε στον Πίνακα Τοίχου της τάξης μας και στο blog του σχολείου μας.

## Η ΕΛΙΑ, Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ, Η ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ

### A: Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Η ιστορία της Ελιάς ξεκίνησε πριν 7.000 χρόνια, στην περιοχή της Μεσογείου και κυρίως στην Ανατολική Μεσόγειο. Πιθανολογείται από τις διάφορες παραστάσεις στα αγγεία και τους μύθους στην ιστορία των λαών που ζουν γύρω από την Μεσόγειο, ότι πρωτοεμφανίστηκε στη Συρία. Το σίγουρο είναι ότι στον Ευρωπαϊκό Μεσογειακό χώρο ήρθε από την Ελλάδα, από Φοίνικες εμπόρους. Από εκεί πέρασε στην Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Αμερική, Αυστραλία.

Κατά την Ελληνική Παράδοση η πρώτη Ελιά φυτεύτηκε στην Ακρόπολη από την θεά Αθηνά, στον Ναό του Ερέχθειου Μορίου Διός και έτσι ονομάστηκε Μορέα Ελιά. Άλλοι όμως λένε ότι έχει σχέση με την Κρήτη και συγκεκριμένα με την Κνωσό, Φαιστό, Ζακρός.

Λέγεται ότι ήταν δώρο της θεάς Αθηνάς, όταν φιλονίκησε με τον θεό Ποσειδώνα για το όνομα της πόλης των Αθηνών. Εκείνοι, σαν ένδειξη ευγνωμοσύνης, έδωσαν το όνομά της πόλης τους και αυτή τους δίδαξε την καλλιέργεια της Ελιάς.

Οι Αθηναίοι στα νομίσματά τους απεικόνιζαν την Αθηνά με στεφάνι Ελιάς στο κράνος της και έναν αμφορέα με λάδι ή ένα κλαδί ελιάς.

Στα παλάτια της Κνωσσού υπήρχαν περισσότερα από 1.000 δωμάτια. Σύμφωνα με την Μυθολογία, στα υπόγεια του παλατιού ζούσε φυλακισμένος ο Μινώταυρος, το τέρας με κεφάλι ταύρου και σώμα ανθρώπου. Εκεί υπήρχαν ελαιοθήκες, όπου φυλασσόταν το λάδι (σώζονται μέχρι σήμερα). Μέσα σε αυτές υπήρχαν στέρνες από πέτρα, όπου τοποθετούσαν το λάδι, για να κατακαθίσουν τα διάφορα ξένα στοιχεία που υπήρχαν μέσα του (αυτή είναι μια πρωτόγονη μέθοδος απόσταξης λαδιού). Όταν καθάριζε το λάδι, το μετέφεραν με μια ειδική κουτάλα σε πιθάρια, όπου και αποθηκευόταν. Οι Κρήτες μετά το έκαναν εμπόριο.

Στην Ακαδημία υπήρχαν οι 12 Ιερές Ελιές, οι μοριαί και ο Ιερός Ελαιώνας, από τον οποίο προερχόταν το λάδι που έδιναν, ως έπαθλο, στους νικητές των Παναθηναϊκών.

Με κλάδο Ελιάς ήταν στεφανωμένο το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Διός, «ο Μόριος Ζεύς».

Τα στηρίγματα της στοάς του Παρθενώνα πατούσαν σε υψηλά βάθρα με ανάγλυφη παράσταση την Ιερή Ελιά της Αθήνας στον κορμό της οποίας ελισσόταν ένα φίδι.

Το ρόπαλο του Ηρακλή ήταν φτιαγμένο από αγριελιά. Όταν ο Ηρακλής ολοκλήρωσε τους 12 Άθλους του, έφερε στη χώρα των Υπερβορείων (μυθικός λαός που πίστευαν ότι κατοικούσε πέρα από τον Βορρά ή στον ουρανό), βλαστάρι Ελιάς και το φύτεψε στην Ολυμπία. Με τα κλαδιά αυτής της Ελιάς στεφάνωναν τους νικητές ολυμπιονίκες.

Στον Ναό της Ήρας στην αρχαία Ολυμπία υπήρχε μια Ελιά, η «καλλιστέφανος Ελιά» από την οποία έφτιαχναν τον κότινο (στεφάνι αγριελιάς), με τον οποίο στεφάνωναν τους ολυμπιονίκες και τους έδιναν και μια φιάλη ελαιόλαδου, αναγνώριση νίκης.

Στους ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας το 2004 στεφάνωσαν τους νικητές πάλι με κότινους – στεφάνι Ελιάς, όπως έκαναν και στα αρχαία χρόνια.

Η Ελιά αναφέρεται και στην Παλαιά Διαθήκη, το περιστέρι που γύρισε από την αναζήτηση ζωής στη στεριά, μετέφερε κλαδί Ελιάς, οiwνός ότι η ανθρώπινη ζωή ξανάρχισε στη γη, μετά τη βιβλική καταστροφή.

#### ΙΕΡΟ ΔΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ...

Στην αρχαία Αθήνα οι Αθηναίοι θεωρούσαν τους εαυτούς τους πολιτισμένους και κρατούσαν κλαδί Ελιάς, ενώ οι βάρβαροι και οι δούλοι κρατούσαν κλαδί βελανιδιάς, ως πρωτόγονος λαός.

Με κλάδο Ελιάς έρχονταν οι αγγελιοφόροι για σύναψη ειρήνης. Ο Όμηρος την ονόμασε «ατόφιο υγρό χρυσάφι».

Οι Έλληνες φιλόσοφοι, ο Διοσκουρίδης, ο Διοκλής, ο Αναξαγόρας, ο Εμπεδοκλής, μελέτησαν τις φαρμακευτικές ιδιότητες της Ελιάς και την θρεπτική αξία της.

Ο Αριστοτέλης ανακάλυψε την επιστήμη της ελαιοπαράγωγης.

Ο Σόλων νομοθέτησε, απαγορεύοντας να κόβουν πάνω από δύο δέντρα Ελιάς το χρόνο από τους Αθηναϊκούς ελαιώνες, για να προστατεύσει τους ελαιοπαραγωγούς.

## ΤΟ ΛΑΔΙ...

Οι αρχαίοι Έλληνες άλειφαν τα σώματά τους και τα μαλλιά τους με λάδι Ελιάς, για περιποίηση και υγεία. Χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο για να επουλώσουν πληγές, να θεραπεύσουν ασθένειες. Η Ελιά, εκτός από τις θρεπτικές ιδιότητες, έχει και φαρμακευτικές. Ο Ιπποκράτης (ο πατέρας της Ιατρικής) την ονομάζει «ο μεγάλος θεραπευτής». Στον Ιπποκράτειο κώδικα αναφέρονται πάνω από 60 θεραπείες με την Ελιά.

## ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΙΑ...

Οι λαοί της Μεσογείου, ως ένδειξη εκτίμησης στην Ελιά, διακοσμούσαν πολλά αντικείμενα (αγγεία, κοσμήματα, πέτρες, τοιχογραφίες...) με σχέδια Ελιάς και καρπούς ελαιόδέντρων.

## ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Στην αρχαία Ελλάδα η Ελιά κατείχε σημαντική θέση, τόσο στην διατροφή των πολιτών ( η Ελιά η παιδοτρόφα, όπως αναφέρει ο Σοφοκλής), όσο και στην οικονομία των πόλεων. Οι χρήσεις της ήταν ποικίλες.

1. Ο καρπός και το έλαιό της ήταν βρώσιμα.
2. Είχε συνδεθεί με αθλητικές δραστηριότητες (οι αθλητές άλειφαν τα σώματά τους με λάδι. Σαν έπαθλο είχαν στεφάνι από αγριελιά, τον κότινο).
3. Για θρησκευτικές τελετές (σπονδές στους βωμούς).
4. Θεραπευτικές χρήσεις (60 φαρμακευτικές χρήσεις του λαδιού αναφέρονται στον Ιπποκράτειο Κώδικα της Ιατρικής).
5. Παραγωγή αρωμάτων και καλλυντικών σκευασμάτων.
6. Για τον φωτισμό.
7. Για την θέρμανση (τα κλαδιά και ο κορμός της Ελιάς).
8. Στις Τέχνες (απεικόνιση Ελιάς σε αμφορείς και αγάλματα).
9. Στις καθημερινές τους συναλλαγές (νόμισμα με την Αθηνά φορώντας στεφάνι Ελιάς).

Σύμφωνα με συγγράμματα ο Σόλωνας (νομοθέτης της Αρχαίας Ελλάδας) θέσπισε νόμους που απαγόρευαν την κοπή του δέντρου και παρότρυνε τους πολίτες για το φύτεμα νέων ελαιόδεντρων, τα οποία θεωρούνταν ιερά, σύμβολα Ζωής, Σοφίας, Ευημερίας. Αλλά και ο

Αριστοτέλης στο έργο του «Αθηναίων Πολιτεία» περιγράφει την αφθονία των ελαιόδεντρων στην Αθήνα.

Ο Πλίνιος (συγγραφέας και γιατρός) αναφέρει το πρώτο ελαιοτριβείο και συνιστούσε την τοποθέτηση αρωματικών βοτάνων στο ελαιόλαδο.

Η Ελιά καλλιεργούνταν σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας, στη Μήλο, στη Σάμο, στην Εύβοια, καθώς και σε άλλες περιοχές. Η καλλιέργειά της είχε λάβει μεγάλες διαστάσεις κατά τον 5<sup>ο</sup> αιώνα (Χρυσός Αιώνας του Περικλή), όπου σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, η Αθήνα υπήρξε το κέντρο της ελαιοκαλλιέργειας.

Οι αρχαίοι Έλληνες αγάπησαν την Ελιά, θεοποίησαν την καταγωγή της και, όπως μας σώζει ο Αριστοτέλης, τιμωρούσαν με θάνατο όποιον την ξερίζωνε ή την κατέστρεφε. Ήταν σύμβολο ειρήνης και, όποιος προσέφερε το κλαδί της, γινόταν δεκτός με σεβασμό. Έτσι το κρατούσαν στο χέρι τους οι απεσταλμένοι αγγελιοφόροι για να ζητήσουν ανακωχή στα αντιμαχόμενα στρατεύματα και όποιος άλλος επιζητούσε συμφιλίωση και συνδιαλλαγή.

Το λάδι ήταν βασικό είδος διατροφής στην Αττική από τον 6<sup>ο</sup> π.Χ. αιώνα και μετά. Ο νομοθέτης Σόλωνας με μια σειρά μέτρων εξασφάλισε θεαματική αύξηση της παραγωγής.

Όσο αναπτύσσεται ο πολιτισμός, τόσο το ελαιόδεντρο γίνεται πολυτιμότερο και λαμβάνονται μέτρα για τη διαφύλαξή του. Ιδιαίτερα αυστηρή ήταν η ποινή σε όποιον τολμούσε να πειράξει Ελιά και ιδιαίτερα τις «μορίες», τις ιερές Ελιές που πίστευαν ότι προέρχονταν από την Ελιά της θεάς Αθηνάς. «Κι αν κανείς ξερίζωνε ή απέκοπτε κάποια μορία Ελιά, δικαζόταν από τον Άρειο Πάγο κι αν ήταν ένοχος, τον καταδίκασαν σε θάνατο...» (Αριστοτέλης, Αθηναίων Πολιτεία). Ακόμη κι αν το δέντρο ξεραινόταν κι έμενε μόνο ο κορμός, κανένας δεν μπορούσε να το πειράξει.

Η διαδικασία παραγωγής του λαδιού γινόταν ως εξής: αρχικά έλιωναν τις ελιές σε πέτρινο γουδί που είχε τρύπα στον πάτο για να φεύγει η αμόργη. Έπειτα τοποθετούσαν τον πολτό σε σακιά και τα μετέφεραν στο πιεστήριο. Η έκθλιψη γινόταν με τη βοήθεια ενός βάρους αναρτημένου με σχοινιά στην άκρη μιας δοκού. Το λάδι έτρεχε από σωλήνα σε πήλινο σκεύος. Το λάδι της πρώτης πίεσης προοριζόταν για τροφή, το δεύτερο για αλοιφές και το τρίτο για τα λυχνάρια.

Στα κλασσικά χρόνια οι ελαιώνες υπήρχαν κυρίως στην Κρήτη, στα νησιά του Ιονίου, στην Άμφισσα, στην Εύβοια, στη Λέσβο, στη Δήλο και στη Σάμο. Πολύ γνωστή είναι και η σχέση με αθλητικούς αγώνες και τελετές της Αρχαίας Ελλάδας.

### ΠΟΥ ΕΥΔΟΚΙΜΕΙ:

Η Ελιά αγαπά την υγρασία, αλλά μπορεί να επιβιώσει και σε συνθήκες μεγάλης ξηρασίας. Αγαπά τον ήπιο μεσογειακό χειμώνα και ρουφάει άπληστα το δυνατό μεσογειακό φως. Αναπτύσσεται καλύτερα στα γόνιμα εδάφη. Όμως και στα πιο άγονα, ξερά και πετρώδη εδάφη, όπως εκείνα της Κρήτης, μπορεί να ριζώσει και να δώσει καρπούς. Το 30-30% των ελαιώνων της Κρήτης αρδεύονται.

Μια ποικιλία, η Κορωνεϊκή (η Λαδολιά η Ψιλολιά) κυριαρχεί και καταλαμβάνει σήμερα το 85% των ελαιώνων του νησιού. Πρόκειται για μια ποικιλία που παράγει μικρούς αλλά άφθονους καρπούς, σχεδόν κάθε χρόνο και θεωρείται σαν μια από τις πιο παραγωγικές ποικιλίες του κόσμου.

Κάθε λιόδεντρο, ανάλογα με το μέγεθός του και τη χρονιά, μπορεί να δώσει από ένα μέχρι 150 κιλά λάδι το χρόνο. Οποσδήποτε όμως τα καλά φροντισμένα καρποφόρα δέντρα αποδίδουν συνήθως από 8-10 κιλά κάθε χρόνο. Η απόδοση του καρπού σε λάδι εξαρτάται από την ποικιλία, το ποσοστό καρποφορίας που έχουν τα δέντρα, αλλά και από την κατάσταση της ωριμότητας του καρπού κατά την περίοδο που γίνεται η συγκομιδή. Έτσι, ένα κιλό λάδι μπορεί να παραχθεί από 3-7 κιλά ελιές.

### ΧΡΗΣΕΙΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ...

#### ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΟΧΗ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

Φως: Από την 4<sup>η</sup> χιλιετία π.Χ. μέχρι και πριν από λίγα χρόνια συστηματικά, χρησιμοποιείται σαν φωτιστική ύλη. Ένα λίτρο ελαιόλαδου διαρκεί για καύση μιας λάμπας για τουλάχιστον 200 ώρες.

Φάρμακο: Το λάδι, τα φύλλα, το άνθος, ακόμη και ο χυμός και οι στάχτες των ελαιόδεντρων χρησιμοποιήθηκαν για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

Στον Ιπποκράτειο Κώδικα συναντώνται περισσότερες από 60 φαρμακευτικές χρήσεις του ελαιόλαδου. Π.χ. κατά των δερματικών

παθήσεων, ως αντισυλληπτικό μέσο, για την θεραπεία των χρόνιων πυρετών, των μικρών πλεγμών, των διηθημάτων, των ερεθισμένων ούλων, καθώς και για την διατήρηση της λευκότητας των δοντιών και ως αντίδοτο σε περιπτώσεις ελαφρών δηλητηριάσεων.

Στο ιερό του Ασκληπιού της Λεβήνας, στην Κρήτη, όπου λατρευόταν η Υγεία Σωτηρία, αναφέρεται ότι χρησιμοποιούσαν το έλαιον για να παρασκευάσουν ειδικές αλοιφές και ιάματα. Ροφήματα από φύλλα και άνθη Ελιάς χρησιμοποιήθηκαν ως κρύο κολλύριο για τα ερεθισμένα μάτια, αλλά και για το έλκος του στομάχου.

Ακόμη και στη σύγχρονη φαρμακολογία το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται κυρίως ως διαλυτικό για ιατρικές ουσίες και βέβαια είναι ευρέως διαδεδομένο στην λαϊκή ιατρική.

Καλλυντικό: Στην Αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιήθηκε ως κύριο καλλυντικό. Σήμερα η χρήση των καλλυντικών λαδιών έχει εξαπλωθεί και χρησιμοποιούνται ακόμη και τα κουκούτσια στην κοσμητική.

Ως μέσον καλλωπισμού το ελαιόλαδο είναι γνωστό από τις πινακίδες της Γραμμικής Β Γραφής. Το λάδι, που προοριζόταν για την ατομική καθαριότητα, ήταν συχνά αρωματισμένο με βότανα και αρωματικά φυτά. Σε πινακίδες της Κνωσού αναφέρεται το αρωματισμένο με κορίανδρο λάδι από την πόλη Λύκτο, σπουδαία πόλη της κεντρικής Κρήτης.

Κατά την αθλητική δραστηριότητα συνηθιζόταν οι νέοι να αλείφουν, για λόγους υγιεινής, το σώμα τους με λάδι πριν από την καθημερινή άσκηση στα γυμναστήρια, την προπόνηση και τους αγώνες.

Λιπαντικό: Σε όλη τη διάρκεια του τελευταίου αιώνα ήταν απαραίτητο λιπαντικό για την ομαλή λειτουργία των πλοίων και των εργοστασιακών μηχανών.

Καρύκευμα: Από τους αρχαίους χρόνους το ελαιόλαδο αντιπροσωπεύει το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο και εκτιμημένο καρύκευμα στη Μεσόγειο. Τροφή η βρώσιμη ελιά, βασικό συστατικό της μεσογειακής διαίτας, καθώς και το παράγωγό της «χρυσό υγρό».

Καύσιμη ύλη: Το ξύλο της που καίγεται αργά, αλλά και ο πυρήνας, το υποπροϊόν της σύνθλιψης που καίγεται για πολλές ώρες χωρίς φλόγα, παράγοντας διαρκώς θερμότητα.

Ξύλο: Το δέντρο της Ελιάς έχει πολύ σκληρό ξύλο. Πολλά αντικείμενα που περιγράφονται στους μύθους και τους θρύλους των μεσογειακών λαών είναι φτιαγμένα από ξύλο Ελιάς, το ρόπαλο του Ηρακλή, το κρεβάτι του Οδυσσέα και η εικόνα της θεάς Αθηνάς στον Παρθενώνα.

Θρησκεία: Από τα προϊστορικά χρόνια τα δύο πολύτιμα υγρά του μεσογειακού χώρου, το έλαιον και ο οίνος, φαίνεται να διαδραματίζουν το δικό τους ξεχωριστό ρόλο στις νεκρικές τελετές. Στα προϊστορικά νεκροταφεία υπάρχουν εγκαταστάσεις έκθλιψης σταφυλιών και πιθανόν ελαιοκάρπου. Η αρχαία χρήση του λαδιού στην ταφική τελετουργία έχει διατηρηθεί και στη χριστιανική θρησκεία.

Στον Χριστιανισμό, και ιδιαίτερα στον Ορθόδοξο, η Ελιά και το ελαιόδεντρο παίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Η Ελιά είναι το μόνο φυτό που αναφέρεται περισσότερο από 170 φορές στη Βίβλο. Κλαδί Ελιάς στέλνει ο Θεός με το περιστέρι στον Νώε, σύμβολο του θείου ελέους, της γαλήνης και της ειρήνης. Ιερό σύμβολο του κύκλου της ζωής, χρησιμοποιείται σε όλες τις σημαντικές στιγμές και τελετουργίες, γέννηση, βάπτισμα, γάμο και θάνατο.

Αξεπέραστη πηγή ζωής, η Ελιά είναι παρούσα στα κείμενα των αρχαίων και των σύγχρονων Ελλήνων συγγραφέων και ποιητών.

## B: Η ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Το ποσοστό του λαδιού που περιέχεται στην Ελιά είναι αυτό που καθορίζει το πότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να αρχίσει το μάζεμά της. Αυτό συμβαδίζει με την ωριμότητά της που, όσο αυξάνεται, μεγαλώνει παράλληλα και η περιεκτικότητά της σε ελαιόλαδο.

Οι ειδικοί συνιστούν το μάζεμα της ελιάς να γίνεται λίγες μέρες πριν από την κανονική ωρίμανση.

Η αλλαγή του χρώματος της επιδερμίδας του καρπού, η ευκολία κατά την απομάκρυνση της ελιάς από το δέντρο είναι άλλα κριτήρια που μπορούν να αποδώσουν μια εικόνα ωρίμανσης της ελιάς και ότι είναι έτοιμη για την συγκομιδή της.

Τα φαινόμενα αυτά όμως μπορεί να είναι και παραπλανητικά πολλές φορές. Ο καλύτερος τρόπος για να το διαπιστώσουμε αυτό είναι να εξετάσουμε κάποιες ελιές και, αφού διαπιστώσουμε την περιεκτικότητά τους σε λάδι, αποφασίζουμε αν ήρθε η ώρα του μαζέματος ή αν θα περιμένουμε κι άλλο.

### Α΄ ΣΤΑΔΙΟ: Η ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Μετά το τίναγμα της ελιάς, αυτές μεταφέρονται στα σπία. Εκεί διαλέγονται. Άλλες πάνε για λάδι και άλλες για εμπόριο. Οι ελιές ανάλογα με το μέγεθός τους χωρίζονται σε «πρώτες», «δεύτερες» και «τρίτες». Αυτό μεταφράζεται σε Α, Β και Γ. Οι πιο ψιλές ονομάζονται «ΧΑΝΤΡΙ». Οι ελιές τοποθετούνται στις κάδες, οι οποίες περιέχουν σαλαμούρα (χλιαρό νερό με αλάτι για να διατηρηθούν). Ο παραγωγός θα τις πουλήσει στο μεσίτη και εν συνεχεία αυτός σε κάποιο έμπορο. Παλαιότερα οι γυναίκες διάλεγαν στον πάγκο, ενώ σήμερα η διαδικασία γίνεται στον διαλογέα. Από το 1967 οι ξύλινες κάδες αντικαταστάθηκαν με πλαστικές. Συνήθως στα ελαιοτριβεία πήγαινε η χαμάδα. Συνέφερε τους αγρότες να κρατούν τις μεγάλες ελιές και να τις πωλούν.

### Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Στη σημερινή εποχή ευδοκimei ακόμη η παραδοσιακή μέθοδος συγκομιδής, με τη βοήθεια ίσως κάποιων νεότερων εργαλείων: τα κλαδιά περνούνται με το «χτένι» για να αποσπαστεί ο καρπός με μεγαλύτερη ευκολία και ταχύτητα, ενώ το έδαφος κάτω από την Ελιά στρώνεται με λιόπανα ή με ειδικό δίχτυ από συνθετικό υλικό. Σκάλες από ξύλο ή αλουμίνιο χρησιμοποιούνται για το μάζεμα των δυσπρόσιτων κλαδιών. Αφού πέσουν οι ελιές από το δέντρο, οι αγρότες τινάζουν τα άκρα των ελαιόπανων, ώστε να δημιουργηθούν σωροί, οι οποίοι θα καθαριστούν με το χέρι από χοντρά κλαριά και τσαμπιά, προκειμένου να τοποθετηθούν στη συνέχεια σε δοχεία μεταφοράς (κουβάδες, τενεκέδες κλπ) και σακιά και να μεταφερθούν στο χώρο αποθήκευσης. Δεν είναι απαραίτητη η απομάκρυνση των φύλλων, αφού υπάρχει στο ελαιοτριβείο ειδικό μηχάνημα που τα απομακρύνει με αέρα.

Εναλλακτική τεχνική είναι το «τίναγμα» της Ελιάς με ξύλινα ραβδιά, η τεχνική όμως αυτή μπορεί να εφαρμοστεί μόνο όταν έχει ωριμάσει πλήρως ο καρπός και είναι εύκολη η απόσπασή του από το δέντρο.

Τέλος, είναι σύνηθες κατά τη συγκομιδή να κόβονται με πριόνι επιλεγμένα κλαδιά του δέντρου, τόσο για τη διευκόλυνση της συγκομιδής, όσο και για να βοηθηθεί η σωστή ανάπτυξη του δέντρου.

### ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΕΛΙΑΣ ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗ ΒΕΡΓΑ ΚΑΙ ΧΤΕΝΙ

Σε μεγάλους ελαιώνες χρησιμοποιούνται συχνά ειδικά μηχανήματα για τη συγκομιδή. Τα μηχανήματα χειρός (βέργες ελαιοσυλλογής) λειτουργούν συνήθως είτε με την αρχή της δόνησης (παλμική βέργα) είτε της περιστροφής (περιστροφική βέργα) της κεφαλής ή και συνδυασμό των δύο κινήσεων. Κοντά στη χειρολαβή προσαρτάται ο βενζινοκινητήρας ή ηλεκτροκινητήρας που δίνει κίνηση στη βέργα.

Οι κατασκευαστές των βεργών ελαιοσυλλογής εξελίσσουν συνεχώς την τεχνολογία λειτουργίας, ώστε να αυξάνεται η απόδοση και ταυτόχρονα να ελαχιστοποιείται η ζημιά που προκαλεί το μηχάνημα στο ελαιόδεντρο. Στην κατεύθυνση αυτή εμφανίστηκαν τελευταία στην αγορά βέργες ελαιοσυλλογής από τεχνολογικά προηγμένα υλικά, όπως τα ανθρακονήματα (carbon fiber).

Για ακόμη μεγαλύτερη ταχύτητα και απόδοση στη συγκομιδή υπάρχουν στην αγορά και αυτοκινούμενα μηχανήματα ελαιοσυλλογής. Λόγω της αρκετά υψηλής δαπάνης αγοράς, τα μηχανήματα αυτά προορίζονται για ελαιώνες μεγάλης έκτασης, ενώ συχνά η αγορά τους εντάσσεται σε ευρωπαϊκά προγράμματα επιδοτήσεων για αγρότες.

### Β' ΣΤΑΔΙΟ: Η ΕΛΙΑ ΣΤΟ ΕΛΑΙΟΤΡΙΒΕΙΟ

Μετά τη συγκομιδή, ο καρπός μεταφέρεται στο ελαιοτριβείο, όπου ξεκινούν τα στάδια επεξεργασίας.

- Παραλαβή του καρπού και ζύγισμα.
- Τροφοδοσία και αποφύλλωση. Το ξεκαθάρισμα των φύλλων είναι απαραίτητο, γιατί η σύνθλιψη του ελαιόκαρπου με μεγάλης ποσότητας φύλλα προσδίδει πικρή γεύση στο ελαιόλαδο και το

εμπλουτίζει με χλωροφύλλη, η οποία δρα αρνητικά στην ποιότητά του.

- Πλύσιμο.
- Σπάσιμο και άλεση, όπου συνθλίβεται ο καρπός με τη χρήση μηχανικών σφυριών (παλιότερα μυλόπετρες).
- Μάλαξη, όπου μαλάσσεται η «ελαιοζύμη».
- Φυγοκεντριστήρας, όπου διαχωρίζεται ο πυρήνας (κουκούτσι).
- Παραλαβή του ελαιόλαδου από την ελαιοζύμη.
- Τελικός διαχωρισμός, όπου διαχωρίζεται το λάδι από το νερό και καθαρισμός του ελαιόλαδου.
- Τυποποίηση.

### Η ΖΥΜΩΣΗ

Η δεύτερη φάση αποσκοπεί κατά κύριο λόγο στην δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών για τη συντήρησή τους και αποτελείται από την πρόσθεση αλατιού και την διεξαγωγή γαλακτικής ζύμωσης των ζυμώσιμων συστατικών της σάρκας του καρπού σε αναεροβιωτικό περιβάλλον.

### ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ ΠΑΛΙΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

Για να πάρουμε το λάδι, ο καρπός συνθλίβεται με μηχανικά μέσα. τα παλιά χρόνια οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν μεγάλους πέτρινους τροχούς για να συνθλίψουν τον καρπό και να πάρουν το λάδι του. Σήμερα οι ελιές μπαίνουν σε μηχανές με ανοξείδωτους τροχούς, αφού πρώτα πλένονται και διαχωρίζονται από τα φύλλα και στη συνέχεια πολτοποιούνται και συμπιέζονται. Προστίθεται νερό στον πολτό και αφού περάσει από μηχανές που φιλτράρουν τυχόν ίζημα, το νερό και το λάδι διαχωρίζονται. Η διαδικασία είναι φυσική, χωρίς να προστίθενται άλλα υλικά (πέρα από το νερό).

Το ελαιόλαδο είναι στην πραγματικότητα το μόνο είδος λαδιού που μπορεί να φαγωθεί, όπως βγαίνει από τον καρπό.

## Η ΕΛΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο καρπός της Ελιάς είναι πολύ βασικός για τη μεσογειακή διατροφή τόσο ως εδώδιμος, όσο και επειδή από αυτόν παράγεται το ελαιόλαδο. Ο καρπός της ελιάς είναι θαυμάσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Η Ελιά παρέχει φυτικές ίνες και μέταλλα στον οργανισμό και είναι πηγή βιταμίνης E, που είναι φυσικό αντιοξειδωτικό. Θεωρείται επίσης ότι η βιταμίνη E επιβραδύνει τις αλλοιώσεις των κυτταρικών μεμβρανών και καταπολεμά την οστεοπόρωση.

### Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Το ελαιόλαδο περιέχει 60-80% μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι πολύ πιο ανθεκτικά σε οξειδωτικές διαδικασίες σε σχέση με τα πολυακόρεστα που περιέχονται στα σπορέλαια.

### Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Η χρησιμότητα και η ωφελιμότητα των καρπών της Ελιάς στον ανθρώπινο οργανισμό είναι γνωστή και οφείλεται στα πλούσια θεραπευτικά συστατικά του. Η μέση ενεργειακή τιμή της Ελιάς είναι μεγαλύτερη άλλων φρούτων και λαχανικών. Ο καρπός της Ελιάς επεξεργασμένος, όπως προσφέρεται στο τραπέζι μας, περιέχει ελαιόλαδο και πρωτεΐνες, με παρόντα σχεδόν όλα τα κύρια αμινοξέα, σάκχαρα, τανίνες, στερογλυκοζίτες και σουλφολίθη.

### ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η μεσογειακή διατροφή, βασικό συστατικό της οποίας είναι το ελαιόλαδο και τα προϊόντα της Ελιάς γενικότερα, θεωρείται ως ένα από τα προϊόντα της πιο ισορροπημένης διατροφής, ενώ η συμβολή της στην υγεία και τη μακροζωία είναι αδιαμφισβήτητη. Δεν πρόκειται για μόδα, όπως νομίζουν μερικοί, αλλά για θεμελιωμένη γνώση, η οποία επιβεβαίωσε με σημερινά μέσα αυτό που γνωρίζουν οι άνθρωποι εδώ και χιλιάδες χρόνια και εμείς το είχαμε θάψει κάτω από την «ετοιματζίδικη διατροφή».

## ΟΙ ΕΛΙΕΣ ΔΕΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΟΥΝ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΑΣ

Οι ελιές δεν επιβαρύνουν το βάρος μας και επειδή το ελαιόλαδο προέρχεται από την Ελιά, φαντάζει για τους περισσότερους από εμάς πιο επικίνδυνο και επιβαρυντικό για την αύξησή του σε σχέση με τις ελιές. Έτσι, ενώ συχνά ελέγχουμε την ποσότητα του λαδιού που θα προσθέσουμε στο φαγητό ή τη σαλάτα μας, με μεγάλη ευκολία αλλά και ευχαρίστηση καταναλώνουμε μια χούφτα ελιές. Δεν πρέπει λοιπόν να παραβλέπουμε το γεγονός ότι 5 μικρές ελιές ισοδυναμούν με ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο, δηλαδή με 45 θερμίδες. Έτσι, αν και μας προσφέρουν πολύτιμα συστατικά, όπως βιταμίνες (Α και Ε), καροτένια και στοιχεία όπως ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και μαγνήσιο, παράλληλα είναι μια καλή πηγή λιπαρών που πρέπει να προσέχουμε.

## Η ΕΛΙΑ ΣΤΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Πολλοί καλλιτέχνες ιδιαίτερα ζωγράφοι εμπνεύστηκαν από το ιερό δέντρο της ελιάς και ζωγράρισαν πολλούς πίνακες όπως αυτός:



1<sup>ος</sup> πίνακας: Αυτός ο πίνακας μας δείχνει ένα δέντρο δέντρο ελιάς δίπλα από τη θάλασσα με τα καταπράσινα κλωνάρια της. Ο κορμός της είναι γεμάτος κουφάλες και έχει πολλούς καρπούς.



2<sup>ος</sup> πίνακας: Σε αυτόν τον πίνακα βλέπουμε ένα σπαρμένο χωράφι και δύο δέντρα πιο πίσω. Μπροστά είναι η καταπράσινη ελιά με τους ωραίους καρπούς της και τον καφέ κορμό της.



3<sup>ος</sup> πίνακας:  
Αυτός ο πίνακας του Νικόλα Κ. μας παρουσιάζει ένα κλαδί αγριελιάς με γαλαζοπράσινα φύλλα.



4ος πίνακας:  
Αυτός ο πίνακας είναι του Θεόφιλου Χατζημιχαήλ και βλέπουμε πολλούς ανθρώπους να μαζεύουν τους

καρπούς της ελιάς και να τους βάζουν στα καλάθια τους ή σε τσουβάλια.



5ος πίνακας: Ο πίνακας είναι του Νικόλα Κ. Μας παρουσιάζει ένα ελαιόδεντρο που πάνω του κάθεται ένα πουλί. Επίσης βλέπουμε έναν άνθρωπο που φοράει ένα στεφάνι ελιάς και καμαρώνει το ελαιόδεντρο.



6<sup>ος</sup> πίνακας: Αυτός ο πίνακας απεικονίζει ένα δέντρο αγριελιάς μέσα στην έρημο.



7<sup>ος</sup> πίνακας: Αυτός ο πίνακας μας δείχνει ένα κλαδί ελιάς με πολλούς πράσινους και καφέ καρπούς και έναν καταγάλανο ουρανό.



8<sup>ος</sup> πίνακας: Σε αυτόν τον πίνακα βλέπουμε μια γυναίκα και ένα παιδί που μαζεύουν τους καρπούς της ελιάς. Το παιδί μαζεύει τους καρπούς και τους βάζει στο καλάθι, ενώ η γυναίκα ρίχνει τους καρπούς της ελιάς. Στο βάθος βλέπουμε και άλλα δέντρα ελιάς.



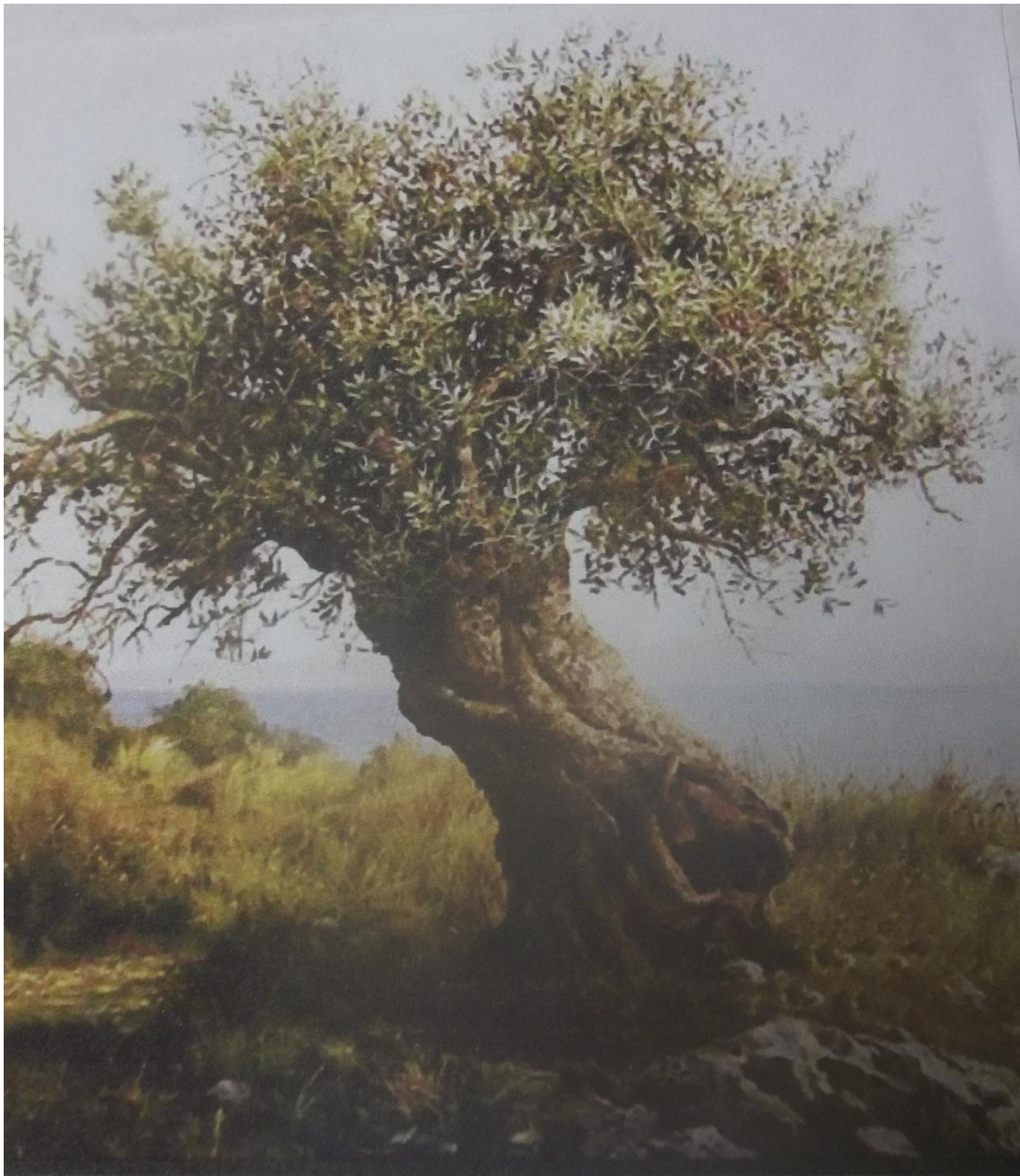
9<sup>ος</sup> πίνακας: Αυτός ο πίνακας μας απεικονίζει ένα γέρικο δέντρο ελιάς σε ένα μικρό νησί. Στο βάθος βλέπουμε ένα μικρό σπιτάκι και απέναντί του την θάλασσα που αντικατοπτρίζει το ηλιοβασίλεμα του ουρανού και τα καταπράσινα και πορτοκαλένια χορτάρια.



10<sup>ος</sup> πίνακας: Αυτός ο πίνακας μας παρουσιάζει μια ασπρόμαυρη ελιά με λίγο λάδι στους καρπούς της και μαύρο στο πίσω μέρος.



11<sup>ος</sup> πίνακας: Ο πίνακας μας παρουσιάζει μια γέρικη ελιά με κουφάλες. Είναι παραφορτωμένο με καρπούς και πεσμένα φύλλα. Επίσης, ο ζωγράφος χώρισε τον πίνακα σε τρία κομμάτια.



12<sup>ος</sup> πίνακας: Ο πίνακας αυτός μας απεικονίζει ένα ελαιόδεντρο κοντά στην θάλασσα. Η ελιά έχει κουφάλες και είναι γεμάτη πράσινα φύλλα. Το χορτάρι είναι πράσινο και μπροστά – μπροστά έχει έναν μεγάλο βράχο.

## Η ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΑΓΓΕΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ



1<sup>ο</sup> αγγείο: Οι αγγειοπλάστες εμπνεύστηκαν από τη φύση και από την καθημερινή τους ζωή ως θέμα την ελιά ζωγραφίζοντας τα αγγεία. Στο αγγείο αυτό βλέπουμε δύο άντρες και έναν σκύλο. Οι άντρες κάθονται σε καρέκλες κάτω από το δέντρο της ελιάς και τις μαζεύουν.



2<sup>ο</sup> αγγείο: Αυτό το αγγείο το ζωγράφησε ο Ηλίας Καστανάς. Το αγγείο που βλέπουμε έχει τρεις ελιές και τέσσερις ανθρώπους. Ο ένας είναι πάνω στο δέντρο, ο άλλος άνθρωπος είναι κάτω και μαζεύει τις ελιές που έπεσαν από το δέντρο και οι άλλοι δύο με το ραβδί ραβδίζουν το δέντρο της ελιάς ώστε να πέσει ο καρπός.



3<sup>ο</sup> αγγείο: Το αγγείο αυτό απεικονίζει φύλλα και κλωνάρια αγριελιάς.

## Η ΕΛΙΑ ΣΤΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

### Η ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΙΗΣΗ

#### A. Άγγελος Σικελιανός

Στο δείπνο ο «αλαφροΐσκιωτος» ποιητής της Λευκάδας και στους μυστικούς του συσχετισμούς γράφει:

«Στα παραθύρια τ' ανοιχτά βαθιάν Ολύμπια νύχτα, με τα βουνά σαν τον αγχόν απ' το λειψό φεγγάρι, με τ' άστρα πόπιναν το φως στις ερημίας το λάδι. Θροφή στα μάτια, σαν η ελιά στο στόμα, ο λυχνοστάτης βαθιά 'φεγγε τα φρένα μας με την Ολύμπια νύχτα. Το λάδι έφεγγε μέσα μας, βαθιά, την καλοσύνη...»

#### B. Κωστής Παλαμάς

Ο Κωστής Παλαμάς θαμπωμένος από το ελαιόφυτο ελληνικό τοπίο, βλέπει στην ελιά την διαχρονικότητα του ελληνικού κόσμου.

Είμαι του ήλιου θυγατέρα,  
η πιο απ' όλες χαϊδευτή.  
Χρόνια η αγάπη του πατέρα  
σ' αυτόν τον κόσμο με κρατεί.  
Όσο κι αν πέσω νεκρωμένη,  
αυτό το μάτι μου ζητεί.  
Είμαι η ελιά η τιμημένη.

Φρίκη, ερημιά και σκόπη  
Τη γη έθαψαν μια φορά.  
Πράσινη αυγή με φέρνει πρώτη  
Στο Νώε η περιστερά.  
Όλης της γης είχα γραμμένη  
Την ομορφιά και τη χαρά.  
Είμαι η ελιά η τιμημένη.

Δεν είμαι ολόξανθη μοσχάτη

τριανταφυλλιά ή κιτριά.  
Θαμπώνω της ψυχής το μάτι,  
για τ' άλλα μάτια είμαι γριά.  
Δεν μ' έχει αηδόνη ερωμένη,  
μ' αγάπησε μία θεά.  
Είμαι η ελιά η τιμημένη.

Όπου κι αν λάχω κατοικία,  
δεν μ' απολείπουν οι καρποί.  
Ως τα βαθιά μου γεράματα  
δεν βρίσκω στη δουλειά ντροπή.  
Μ' έχει ο Θεός ευλογημένη  
κι είμαι γεμάτη προκοπή.  
Είμαι η ελιά η τιμημένη.

Εδώ στον ίσκιο μου από κάτω  
ήρθε ο Χριστός ν' αναπαυθεί  
Κι ακούστηκε η γλυκιά λαλιά του  
λίγο προτού να σταυρωθεί.  
Το δάκρυ του δροσιά αγιασμένη  
έχει στη ρίζα μου χυθεί.  
Είμαι η ελιά η τιμημένη.

### Γ. Λάμπρος Πορφύρας

#### Η ελιά

Ούτ' ένα φύλλο! Πέσανε και σκόρπισαν.  
Σπασμένα κλωνάρια ολόγυρά μου  
και μέσα στα συντρίμμια αυτά – γειά σου, χαρά σου εσέν'  
ακόμα ανθείς ελιά μου.  
Α! πώς ο αγέρας ο τρελός απάνου τους χυμάει  
και πώς χτυπιούνται!  
Μονάχα εσύ, παράμερα του Κηφισσού το πλάι,  
γιορτάζεις μεσ' στον πόνο.  
Ας τα, κι ας κλαίν στην παγωνιά κι ας βογγούνε

στης μπόρας τη μαυρίλα,  
εγώ κοντά σου στέκομαι ν' ακούσω να μου πούνε  
τ' αμάραντά σου φύλλα,  
ν' ακούσω να μου πουν σιγά τα πρόσχαρά τους χείλη,  
πώς είναι μεσ' στα χιόνια,  
είναι ψυχές μεσ' τον βοριά, κι όμως το φως του Απρίλη  
γύρω τους φέγγει αιώνια...

### MANTINADEΣ

Θωρείς τα τα μουρέλα μου τα πολυφορτωμένα,  
Ούλα τα δούδω μάθια μου, για να σε πάρω εσένα.

Είναι δέντρα πολλά στη γης, σαν την ελιά δεν είναι.  
Βρέχει, χιονίζει, λιάζεται, μα πάντα δροσερή 'ναι.

Για βάλε λάδι στην πληγή να δεις πώς θα γλυκάνει.  
Μα ο γιατρός εις το σεβντά ίντα μπορεί να κάμει.

Απής ποκάμουν οι γ' ελιές και φύζουν οι μαζώχτρες,  
αστροπελέκια και φωθιές εις των πλουσιώ τσι πόρτες.

Κίσαμο με τ' αμπέλια σου, Σέλινο με τσ' ελιές σου,  
Σφακιά με τις λεβέντες σου και με τσι κοπελιές σου.

### Ελιά

Στο δέντρο απάνω γίνομαι,  
σεινόμαι κι ανεμίζομαι,  
φυσάει και καμπανίζομαι,  
στην κλάρα τραμπαλίζομαι.  
Με το ραβδί ραβδίζομαι,  
κάτω στη γη γκρεμίζομαι.  
κι ύστερα λιχνίζομαι  
και μυριοβασανίζομαι.  
Και σαν κοπώ και μαζευτώ

και στα κοφίνια σοδιαστώ,  
στο λίθο θε να πατηθώ,  
θα λιώσω και θα τσακιστώ  
και θε να μεταμορφοθώ.  
Κίτρινο αίμα θα γινώ,  
στη Βενετιά θε να σταλώ  
κι εκεί θα μοσκοπουληθώ.

#### Η ΕΛΙΑ ΣΤΟΝ ΟΜΗΡΟ

- Σημάδι που ορίζει τον τόπο είναι η ελιά στο λιμάνι της Ιθάκης, φυτρωμένη στον κόρφο του λιμανιού του Φορκύνα.

- ...Είναι και κάποια ελιά στενόφυλλη στου λιμανιού την κόχη και δίπλα της γαλαζοσκότεινο χαριτωμένο σπήλιο...

- Κάτω από τον ίσκιο μιας ιερής ελιάς κάθεσαι ο Οδυσσέας παρέα με την Αθηνά που τον αγαπά και τον προστατεύει... κι έπειτα πλάι στις άγιες κάθισαν ελιάς τη ρίζα οι δύο τους μαζί τον χαλασμό των άνομων να βουλευτούν μνηστήρων...

- Με το ανθεκτικό ξύλο της ελιάς έφτιαξε ο Οδυσσέας το νυφικό κρεβάτι με τα χέρια του. Με τους παρακάτω στίχους περιγράφει στη γυναίκα του, την Πηνελόπη, πώς κατασκεύασε τη συζυγική τους κλίνη.

«Φύτρωνε μέσα στου σπιτιού μας τον περίβολο κορμός μακρόφυλλης ελιάς, με θαλερό το φούντωμά της, κι αυτός χοντρός σαν μια κολόνα. Γύρω του εγώ την κάμαρη έχτισα και την ανέβασα με πέτρες πανωτές στο τελικό της ύψος. Μετά τη στέγασα καλά από πάνω και την ασφάλισα με κολλητά πορτόφυλλα ν' αρμόζουν μεταξύ τους. Τότε πια κούρεψα κλαδιά και φούντες της μακρόφυλλης ελιάς, κλάδεψα με επιδέξια τέχνη τον κορμό απ' τη ρίζα του, με το σκεπάρνι τον πελέκησα, τον στάθμισα για να ισιώσει, τον δούλεψα να γίνει κλινοπόδαρο κι άνοιξα πάνω του τρύπες με το τρυπάνι...»

(Ομήρου Οδύσσεια, Ραψωδία Ψ', στίχοι 206-227)

## Η ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΠΕΖΟΓΡΑΦΙΑ

### Στρατής Μυριβίλης

...Οι κορμοί των δέντρων είναι βασανισμένοι από μια αγωνιώδη προσπάθεια. Συστρέφονται και γονατίζουν να προσευχηθούν, υψώνουν σκληρά μπράτσα μέλη τυραννισμένα από την κίνηση, όλο αγκώνες και γόνατα. Οι στριφτές ρίζες βυζαίνουν από την καρδιά της γης το χρυσό λάδι για το καντήλι των Αγίων και για τη σαλάτα του φτωχού...

### Κωνσταντίνος Θεοτόκης

Κ' η κόκκινη φλόγα του λυχνariού ανεβοκατέβαινε κ' εκάπνιζε, κ' έρριχνε το τσιμπλιασμένο φυτίλι κάθε τόσο μικρές σπιθούλες και κάθε τόσο εξαμήλωνε το φως. Μία χοντρή καύτρα, σαν αναμμένο κόκκινο κάρβουνο, είχε σταθεί πάνω στο φυτίλι, κ' έκανε λιγώτερο λαμπρή της φλόγας τη λάμψη. Και κάθε φορά που το φως εψήλαινε, κατέβαινε έπειτα περισσότερο, σαν νάθελε μονομιάς να σβήσει, κ' ανέβαινε πάλι σα να μην ήθελε ούτε κείνο να πεθάνει. Κι' ο Θωμάς, ... όλο αποφάσιζε να σηκωθεί να ξεφυτλήσει το λυχνάρι και να του δώσει λίγο λάδι, κι' όλο ανάβαλλε τη στιγμή, κρίνοντας πως το φως του ημπορούσε ακόμα να βαστάξει λίγη ώρα, και σα να εφοβότουν μήπως μ' αυτό το λάδι εμάκραινε και τη ζωή της ετοιμοθάνατης...

### Παντελής Πρεβελάκης

Τα έλουζε ο ήλιος από τον καταμεσήμερο θρόνο του τα λιόδεντρα της παραμυθιάς, του πρόσχарου εκείνου χωριού, που σκαλωμένο σε μιαν από τις βουνοπλαγιές του Κίσαμου, ξάστραφτε δίπλα στα δέντρα σαν να γύρευε να δείξει την ομορφιά του μ' ερωτιάρικη περηφάνια στ' αντικρινό το βουνό. Πλούσια η χρονιά, άλλο τίποτις καρπό του Οκτώβρη εκείνο, τα φουντωμένα κλωνιά που καθώς έπαιζε ο μεσημερίτης ανάμεσα στα μύρια ξανθόφυλλά τους, θάρρειες και κάθε φύλλου τρεμούλιασμα ξεφάνερωνε κι από μια ελιά, καλοθρεμμένη, βαθοπόρφυρη, με τ' αργυρόλαμπο χνούδι.

Η ΕΛΙΑ, Ο ΚΑΡΠΟΣ, ΤΟ ΛΑΔΙ:  
ΜΥΘΟΙ – ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ – ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ – ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΣΤΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Η αρχαία χρήση του λαδιού στην ταφική λειτουργία είχε διατηρηθεί στην χριστιανική θρησκεία. Στον χριστιανισμό και ιδιαίτερα στην ορθοδοξία η ελιά και το ελαιόλαδο παίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Το ελαιόλαδο είχε σφραγίσει ελληνικές παραδόσεις με τις οποίες είναι αρκετά συνδεδεμένο. Ιερό σύμβολο της ζωής χρησιμοποιείται σε όλες τις σημαντικές στιγμές και τελετουργίες: γέννηση, βάπτισμα, γάμος και θάνατος. Με λάδι ανάβουμε τα καντήλια στις εκκλησίες μας και παρασκευάζεται το Άγιο Μύρο.

ΆΛΛΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Η ΞΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Οι αιωνόβιες ελιές με τους τεράστιους ξερούς κορμούς, έγιναν αιτία να πλαστεί ένας μύθος στη Νάξο, που εξηγεί γιατί η Ελιά έχει πάντα ξερή καρδιά...

Όταν σταυρώθηκε ο Χριστός κι απλώθηκε η θλίψη στον κόσμο, μάδησαν τα φύλλα των δέντρων, ακόμη κι οι βράχοι σχίστηκαν στα δύο. Μόνο η Ελιά έμεινε έτσι όπως ήταν, χωρίς να πέσουν τα φύλλα της.

Τα άλλα δέντρα πειράχτηκαν και ρώτησαν «γιατί».

Κι εκείνη τους απάντησε:

*«Εσάς σας πέσανε τα φύλλα, μα φύλλα θα ξανακάνετε. Εμένα δεν πέσανε τα φύλλα, μα το ξέρει η καρδιά μου...».*

Γι' αυτό και η καρδιά της Ελιάς είναι πάντα ξερή.

(Παράδοση Νάξου)

ΤΟ ΔΑΚΡΥ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ

Τον καιρό που Εβραίοι κυνηγούσαν τον Χριστό για να τον πιάσουν και να τον σταυρώσουν, βρέθηκε σε πολύ μεγάλη στεναχώρια. Ζητούσε ησυχία, μα οι παράνομοι τον ακολουθούσαν. Όταν έφτασε σε μια ελιά, κάθισε από κάτω κι ακούμπησε το κεφάλι του στον κορμό της για να κοιμηθεί. Όμως ήταν αδύνατον να του κολλήσει ύπνος. Τότε ξέσπασε σε δάκρυα, που σα

δροσοσταλιές έσταζαν στη ρίζα της και την πότιζαν. Ποτισμένη με τα δάκρυα του Χριστού είναι ευλογημένο δέντρο, γι' αυτό και βγάζει λάδι, που νοστιμίζει το φαγητό μας και δίνει φως στα κρεμασμένα καντήλια. Ρούφηξε τα ζεστά δάκρυα του Χριστού που έπεφταν από τα μάτια του αντικρίζοντας την ανθρώπινη αχαριστία.

Πιο ευλογημένο δέντρο από την ελιά στον κόσμο δεν είναι άλλο.

(Κρητική λαϊκή παράδοση)

## ΜΥΘΟΙ

### Α. ΑΡΙΣΤΑΙΟΣ, ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ ΤΩΝ ΕΛΑΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΩΝ

Ο Αρισταίος ήταν γιος του Απόλλωνα, θεού της μουσικής και της αρμονίας, και της Κυρήνης, κόρης του βασιλιά των Λαπιθών Υφέα.

Ο Αρισταίος γεννήθηκε στη Λιβύη και ο Ερμής τον πήρε και τον πήγε στη Γαία και στις Ώρες για να τον αναθρέψουν. Ήταν ένα χαρισματικό παιδί που έζησε ονειρεμένα χρόνια.

Οι Μούσες, που όταν μεγάλωσε του είχαν αναθέσει τη φύλαξη των κοπαδιών τους στη Φθία, του δίδαξαν τη μαντική και την ιατρική τέχνη. Ο Αρισταίος ήταν ειδικός στην απομάκρυνση των επιδημιών.

Οι Νύμφες πάλι, του έμαθαν πώς να καλλιεργεί τα αμπέλια και τις ελιές, πώς να φροντίζει τα μελίσσια και πώς να κάνει το γάλα τυρί. Την τέχνη δηλαδή της παρασκευής του μελιού, του λαδιού, του τυριού, πράγματα άγνωστα ως τότε στους ανθρώπους. Οι Νύμφες του έδειξαν πώς να μπολιάζει τις αγριελιές για να δίνουν καρπό, να αλέθει τον καρπό του ελαιόδεντρου και να παίρνει το πολύτιμο αλλά άγνωστο ως τότε ελαιόλαδο.

Ο Πλίνιος αναφέρει ότι πρώτος ο Αρισταίος ανακάλυψε το ελαιοπιεστήριο.

Ο Αρισταίος δεν κράτησε αυτά τα μυστικά για τον εαυτό του, αλλά με τη σειρά του δίδαξε τις τέχνες αυτές στους ανθρώπους. Η μυθολογία μας λέει πως ταξίδεψε στην Ελλάδα, πήγε στην Αρκαδία και στα νησιά. Στην Αρκαδία τιμήθηκε, γιατί ήταν αυτός που δίδαξε στους Αρκάδες τη μελισσοκομία, την κατεργασία του μαλλιού και την τέχνη του κυνηγιού.

Ο Διόδωρος ο Σικελιώτης αναφέρει ότι ο Αρισταίος πήγε στη Σαρδηνία και κατόπιν στη Σικελία, όπου βρήκε εξαιρετικά γόνιμη γη για να

καλλιεργήσει τις ελιές. Εκεί μάλιστα τιμήθηκε και λατρεύτηκε ως γεωργική θεότητα – προστάτης των ελαιοκαλλιιεργητών. Από τότε τα δάση της αγριελιάς που υπήρχαν γύρω από τη Μεσόγειο, άρχισαν να καλλιεργούνται, τα άγρια δέντρα άρχισαν να μπολιάζονται και οι άνθρωποι έμαθαν να χρησιμοποιούν τον πολύτιμο καρπό της ελιάς στη διατροφή τους.

Ο Αρισταίος τιμήθηκε από τους ανθρώπους όσο λίγοι θνητοί, αναγνωρίζοντας την πλούσια προσφορά του.

### Β. ΑΘΗΝΑ, ΔΩΡΗΤΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Ο γνωστός πελασγικός μύθος αναφέρεται στον αγώνα της Αθηνάς και του Ποσειδώνα για την προστασία και την ονομασία της Αθήνας.

Βασιλιάς της Αθήνας ήταν ο Κέκροπας. Οι αντίπαλοι ανέβηκαν πάνω στο βράχο της Ακρόπολης, όπου ήρθαν και οι άλλοι δέκα θεοί από τον Όλυμπο για να κάνουν τον δικαστή στη διαφωνία των δύο θεών, ενώ ο Κέκροπας παρίστατο ως μάρτυρας.

Πρώτος ήρθε ο Ποσειδώνας, στάθηκε στη μέση του βράχου και με την τρίαινά του έδωσε ένα δυνατό χτύπημα στο έδαφος. Αμέσως ξεπήδησε ένα κύμα αλμυρού νερού που σχημάτισε μια μικρή λίμνη, την οποία ονόμασαν «Ερεχθίδα» θάλασσα.

Μετά ήρθε η σειρά της Αθηνάς να παρουσιάσει το δώρο της και αφού κάλεσε τον Κέκροπα για μάρτυρα, φύτεψε μια Ελιά πάνω στο βράχο, που ξεπετάχτηκε γεμάτη καρπό. Το δέντρο αυτό σωζόταν για πολλά χρόνια αργότερα.

Μετά από το δώρο της Αθηνάς, ο Δίας κήρυξε το τέλος του αγώνα και είπε στους άλλους θεούς να κρίνουν σε ποιόν από τους δύο θεούς να δοθεί η πόλη. Συγχρόνως ζήτησαν τη μαρτυρία και τη γνώμη του Κέκροπα. Αυτός από το βράχο ψηλά έριξε μια ματιά γύρω του, αλλά όπου και να γύριζε, τα μάτια του αντίκριζαν το αλμυρό νερό, τις θάλασσες που από παντού έζωναν τη χώρα. Το δέντρο όμως που είχε κάνει η Αθηνά να φυτρώσει, ήταν το πρώτο που φύτρωσε σε όλη τη χώρα και ήταν συνάμα για την πόλη η υπόσχεση για δόξα και ευτυχία. Γι' αυτό ο Κέκροπας θεώρησε πως το δώρο της Αθηνάς ήταν πιο χρήσιμο και έτσι της δόθηκε η κυριαρχία της πόλης.

Για την αθηναϊκή προέλευση της Ελιάς μιλούν ο Πausανίας, ο Ηρόδοτος, ο Κλαύδιος Αιλιανός και ο Σοφοκλής.

Το ιερό δέντρο της Αθηνάς έγραψε τη δική του ιστορία στην Αθήνα. Λέγεται πως το 480 π.Χ., όταν κατέκτησαν οι Πέρσες την Ακρόπολη, έκαψαν την ιερή Ελιά της Αθηνάς, προς μεγάλη θλίψη των Αθηναίων που το θεώρησαν κακό σημάδι. Όμως η θλίψη μετατράπηκε σε αισιοδοξία, όταν την άλλη μέρα κιόλας ο ξερός και καμμένος κορμός είχε βλαστήσει και πάλι: ένα καινούριο δροσερό βλαστάρι ύψους δύο πήχεων αποτελούσε πια το καινούριο ιερό δέντρο της Αθηνάς. Μέχρι και τα ύστερα ρωμαϊκά χρόνια οι Αθηναίοι έδειχναν με καμάρι το ιερό δέντρο και πίστευαν πως απ' αυτό είχε ξεκινήσει η ελαιοκαλλιέργεια και απ' αυτό κατάγονται όλα τα δέντρα Ελιάς που υπήρχαν στον κόσμο.

#### Γ. Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΑΓΡΙΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΟΛΥΜΠΙΑ

Σύμφωνα με τους Αρχαίους, οι Κουρήτες και οι Ιδαίοι Δάκτυλοι είναι εκείνοι που διαδίδουν την ελιά στον ελληνικό χώρο. Τους αγαθούς αυτούς δαίμονες τους θεωρούσαν οι Κρήτες της εποχής του Διόδωρου του Σικελιώτη σπουδαίους ευεργέτες τεχνικών και αντικειμένων, μεταλλουργούς και γιατρούς, εφευρέτες της μελισσοκομίας, της κτηνοτροφίας, των κυνηγετικών όπλων (του τόξου), του τελετουργικού χορού, του τυμπάνου κ.α.

#### Δ. ΗΡΑΚΛΗΣ ΚΑΙ ΜΥΘΟΙ

Ο Πίνδαρος ισχυρίζεται ότι ο Ηρακλής, ο γνωστός ήρωας της ελληνικής μυθολογίας, καθώς επέστρεφε στην Ελλάδα μετά την ολοκλήρωση των άθλων του, έφερε μαζί του από τους Υπερβόρειους την αγριελιά και την φύτευσε στην Ολυμπία. Απ' αυτή την ελιά κατασκευάζονταν τα στεφάνια των Ολυμπιονικών. Σ' ένα αφιερωματικό επίγραμμα, κάποιος Διονύσιος αφιερώνει ένα ρόπαλο στον Ηρακλή με τη επιγραφή: «Ηρακλή, εσύ που πατάς το βραχώδες έδαφος της Οίτης και των μεγάλων δασών που καλύπτουν τις κορυφές, ο Διονύσιος σου αφιερώνει αυτό το ρόπαλο που έκοψε με το κλαδευτήρι του από μια αγριελιά».

Ο Ηρακλής κρατούσε πάντα ένα ρόπαλο, με το οποίο αντιμετώπιζε τους κινδύνους και νικούσε κάθε φορά. Το είχε κόψει από μια αγριελιά που είχε βρει κοντά στο Σαρωνικό κόλπο. Κάποτε ο Ηρακλής πήγε στην Τροιζήνα

και βρέθηκε μπροστά στο άγαλμα του Ερμή, του θεού που στα παλαιότερα χρόνια και στην παλαιότερη λατρεία φαίνεται ότι ήταν βλαστικός θεός (προστάτης της βλάστησης και της αναγέννησης της φύσης). Στην Τροιζήνα τον έλεγαν «πολύγιο», λέξη που όπως φαίνεται απηχεί την παλιά βλαστική του ιδιότητα. Ο Ηρακλής λοιπόν ακούμπησε το ρόπαλό του στο άγαλμα του Ερμή και κείνο βλάστησε, έβγαλε ρίζες και φύλλα. Όταν πήγε στην Τροιζήνα ο σπουδαίος περιηγητής Πausanias τού έδειξαν μια αγριελιά κοντά στο άγαλμα του Ερμή και του είπαν πως αυτό ήταν το δέντρο που είχε φυτρώσει από το ρόπαλο του Ηρακλή.

#### ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ:

#### ΕΛΙΑ – ΛΑΔΙ – ΛΙΟΔΕΝΤΡΑ – ΣΑΠΟΥΝΙ

- Αγόραζε λάδι κορφή, κρασί μέση και πάτο μέλι.
- Άκουσε η ελιά τ' αλέτρου κι ενόμισεν είναι αύλακας.
- Άκουσες λάδι (βάφτιση) τρέχα, άκουσες στεφάνι (γάμος) φεύγα.
- Αλείφθη λάδι ο τροχός, για τούτο δε φωνάζει.
- Αλί του που δεν έχει απ' τα σκώτια του παιδί κι απ' το βαρέλι κρασί κι απ' το κιούπι του λάδι.
- Άλλοι κλαίν' και δέρνονται κι άλλοι βγάλλου λάδι.
- Άλλοι κλαίν' και δέρνονται κι άλλοι τη βγάζουν λάδι.
- Άλλος μπέης, άλλα λάδια.
- Αλλού ζιπάν' τ' ς ελι'ς κι αλλού βγαίν' του λάδ'.
- Αμπέλι από δικού σου κι ελιές απ' του κυρού σου.
- Αμπέλι απ' τον κόπο σου κι ελιάν από τον πάππο σου.
- Αμπέλι για δικού σου κι ελιές του κοπελιού σου.
- Αμπέλι για την αφεντιά σου κι ελιά για τα παιδιά σου.
- Αμπέλι του χεριού σου κι ελιές του παππού σου.
- Αμπέλι του χεριού σου, συκιά του κυρού σου κι ελιά του παππού σου.
- Αμυγδαλιά για τη ζωή σου κι ελιά για το παιδί σου.
- Αν δεν δώσεις την ελιά, πώς θα πάρεις λάδι;
- Αν δεν έμπει η ελιά στα μάγκανα (λιοτρίβι), δε βγαίνει λάδι.
- Αν δεν λαδώσεις τους τροχούς, η άμαξα δεν τρέχει.
- Αν δεν σφίζεις την ελιά, δε βγάζει λάδι.
- Άνθρωπος δίχως υπομονή, λυχνάρι δίχως λάδι.

-Αν μαγειρεύεις τα κουκιά σε πήλινο τσουκάλι, θε να φουσκώσουν τα κουκιά και να χυθεί το λάδι.

-Αντρα θέλω εγώ το βράδυ, κι ας μην έχει ο λύχνος λάδι.

-Άξια τιμή του ποντικού να πέσει μες στο λάδι (Ελλήνων Βάρνας Βουλγαρίας).

-Από τ' αμπέλια ως τις ελιές δεν αποκάνουν οι δουλειές.

-Από τ' αμπέλια ως τ' ελιές δεν απολείπουν οι δουλειές.

-Από το θέρο ως τις ελιές δεν απολείπουν οι δουλειές.

-Από το θέρος ως τις ελιές, ποτέ δεν σώνονται οι δουλειές.

### ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΙΑ

Από κλαδάκι κρέμεται,  
στην αγορά πουλιέται,  
το εξωτερικό της τρώγεται,  
το κόκαλο πετιέται.

Τι είναι; (η ελιά)

Γύρω-γύρω θάλασσα,  
στη μέση μια φωτίτσα.

Τι είναι; (το καντήλι)

Στο τσίμι-τσίμι κρέμεται,  
στον καμπανό πουλιέται  
και τ' άγιο κοκκαλάκι της  
στη κοπριά κυλιέται.

Τι είναι; (το δέντρο)

Πράσινη είν' η νιότη μου,  
μαύρα τα γεραθειά μου,  
όλο χαρά η θλίψη μου,  
φαΐ τα δάκρυά μου.

Τι είμαι; (η ελιά)

Δεν πεθαίνει κι αν περάσουν  
χρόνια εκατό και χίλια,  
μας χορταίνει, μας ταΐζει,  
μας ανάβει τα καντήλια.  
Το είναι; (το δέντρο, η ελιά)

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ... ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΙΑ

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Κ	Θ	Ι	Γ	Ν	Ζ	Ρ	Υ	Σ
Ε	Α	Γ	Ρ	Ι	Ε	Λ	Ι	Α
Η	Λ	Μ	Ο	Γ	Η	Θ	Ω	Ν
Θ	Μ	Ι	Γ	Ο	Ε	Η	Ζ	Ε
Ω	Χ	Φ	Α	Δ	Κ	Μ	Ε	Ρ
Ε	Λ	Α	Ι	Ο	Λ	Α	Δ	Ο
Κ	Ο	Κ	Ο	Σ	Ο	Ω	Θ	Ι
Ρ	Π	Λ	Α	Δ	Ι	Λ	Ν	Ξ
Ο	Σ	Τ	Υ	Ψ	Ε	Γ	Α	Ω

Τις λέξεις θα τις βρείτε: κάθετα, οριζόντια και διαγώνια.

- 1) ΕΛΙΑ
- 2) ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- 3) ΝΕΡΟ
- 4) ΑΓΡΙΕΛΙΑ
- 5) ΛΑΔΙ

## ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Στο κρυπτόλεξο που ακολουθεί κρύβονται ορισμένες λέξεις που έχουν σχέση με την ελιά. Προσπαθήστε να τις εντοπίσετε.

Ε	Λ	Α	Ι	Ο	Ν	Ε	Λ	Α	Ι	Ω	Ν	Α	Σ
Ε	Λ	Α	Ε	Ι	Ο	Υ	Α	Ε	Ι	Ο	Υ	Α	Θ
Ε	Λ	Α	Ι	Ο	Υ	Α	Ε	Ι	Ο	Υ	Α	Θ	Α
Ε	Λ	Ι	Ι	Ν	Ο	Χ	Ο	Θ	Ι	Ο	Ω	Μ	Χ
Ε	Μ	Ι	Α	Ο	Ν	Ο	Β	Ι	Α	Ω	Σ	Α	Ο
Κ	Λ	Ν	Ι	Σ	Τ	Ι	Κ	Ι	Α	Σ	Τ	Ι	Δ
Η	Γ	Ο	Π	Μ	Ε	Ρ	Ο	Ζ	Κ	Ο	Π	Ν	Α
Ο	Μ	Ξ	Η	Σ	Ρ	Γ	Ι	Μ	Χ	Θ	Χ	Ν	Λ
Τ	Ω	Χ	Β	Ψ	Γ	Ο	Τ	Β	Φ	Κ	Ε	Ο	Ο
Ε	Α	Γ	Ψ	Σ	Τ	Β	Ι	Υ	Ε	Ο	Β	Η	Ι
Ζ	Σ	Δ	Ρ	Γ	Ν	Ψ	Ο	Λ	Μ	Ι	Λ	Ω	Α
Χ	Ν	Χ	Ο	Κ	Ξ	Ρ	Α	Ω	Γ	Δ	Ο	Ξ	Λ
Τ	Υ	Θ	Σ	Γ	Ξ	Κ	Η	Β	Θ	Υ	Β	Η	Ε
Ε	Λ	Ι	Ε	Σ	Ο	Κ	Ν	Ν	Γ	Σ	Ε	Μ	Σ

Βρείτε τις λέξεις:

1. ΕΛΙΑ
2. ΕΛΙΕΣ
3. ΛΑΔΙ
4. ΕΛΑΙΟΝ
5. ΕΛΑΙΩΝΑΣ
6. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
7. ΕΛΑΙΟΤΡΙΒΕΙΟ

## ΑΡΚΤΙΚΟΛΕΞΟ

1) ΕΛΑΙΟΔΕΝΤΡΟ

2) Λ

3) Α

4) Ι

5) Ο

6) Δ

7) Ε

8) Ν

9) Τ

10) Ρ

11) Ο

1) Είναι το εργοστάσιο της επεξεργασίας της ελιάς.

2) Το χρησιμοποιούμε στα φαγητά.

3) Είναι ένα εξωτικό φρούτο.

4) Λένε ότι είναι το αλογάκι της θάλασσας.

5) Είναι το πιο ψηλό βουνό στην Ελλάδα.

6) Κάτω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο υπάρχουν...

7)  $2-1=...$

8) Το αντίθετο της ήττας είναι...

9) Με αυτό οργώνουμε το χωράφι...

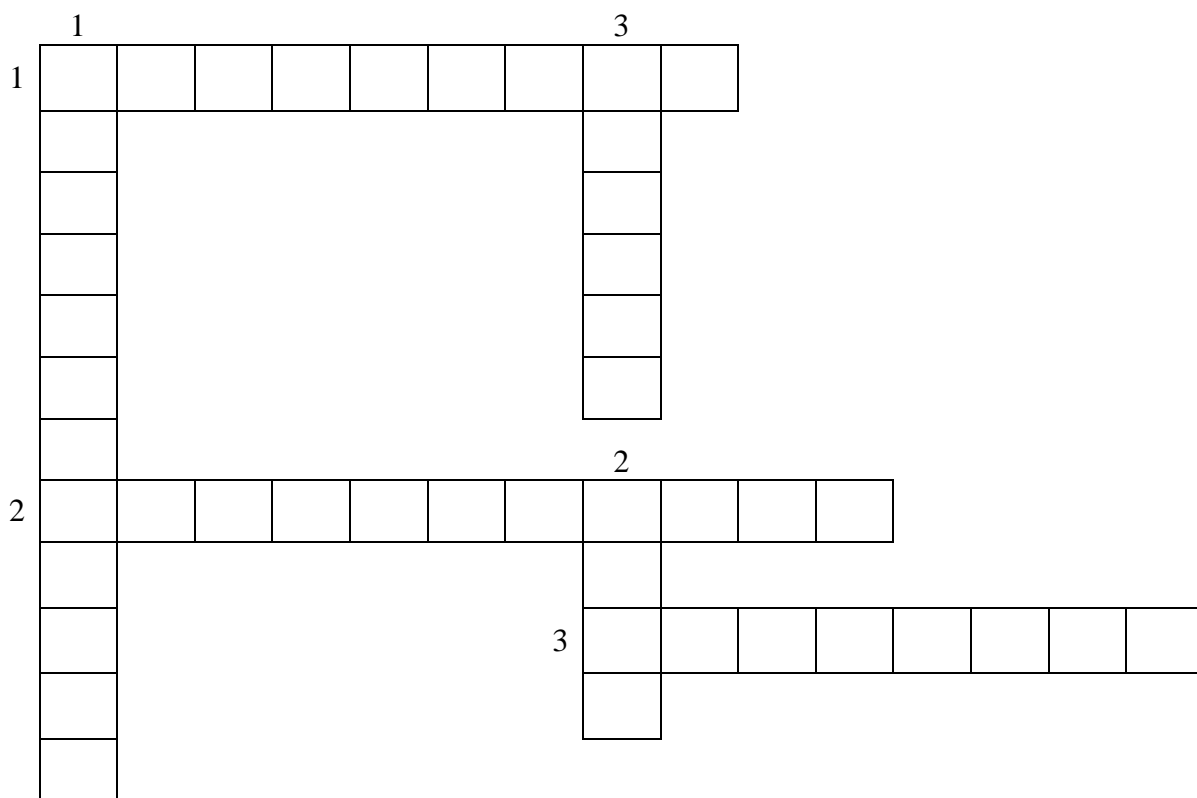
10) Το αυτοκίνητο έχει τέσσερις...

11) Αυτή την χρησιμοποιούμε για να μη βρεχόμαστε απ' τη βροχή.

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΝΩΣΗΣ

- 1) Ποιος φύτεψε πρώτος την αγριελιά;  
α) ο Οδυσσέας β) ο Θησέας γ) ο Ηρακλής
  
- 2) Πού φύτεψε την ελιά;  
α) Ολυμπία β) Ακρόπολη γ) Παρθενώνα
  
- 3) Ποια εποχή καρπίζει η ελιά;  
α) Φθινόπωρο β) Καλοκαίρι γ) Άνοιξη
  
- 4) Με τι την μαζεύουν την ελιά;  
α) Ψαλίδι β) Ραβδί γ) Σκούπα
  
- 5) Ποιος είχε πει την φράση: «Θα είχα επινοήσει τους ελαιώνες, ακόμα κι αν δεν υπήρχαν»;  
α) Κωστής Παλαμάς β) Οδυσσέας Ελύτης γ) Γιάννης Ρίτσος

## ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



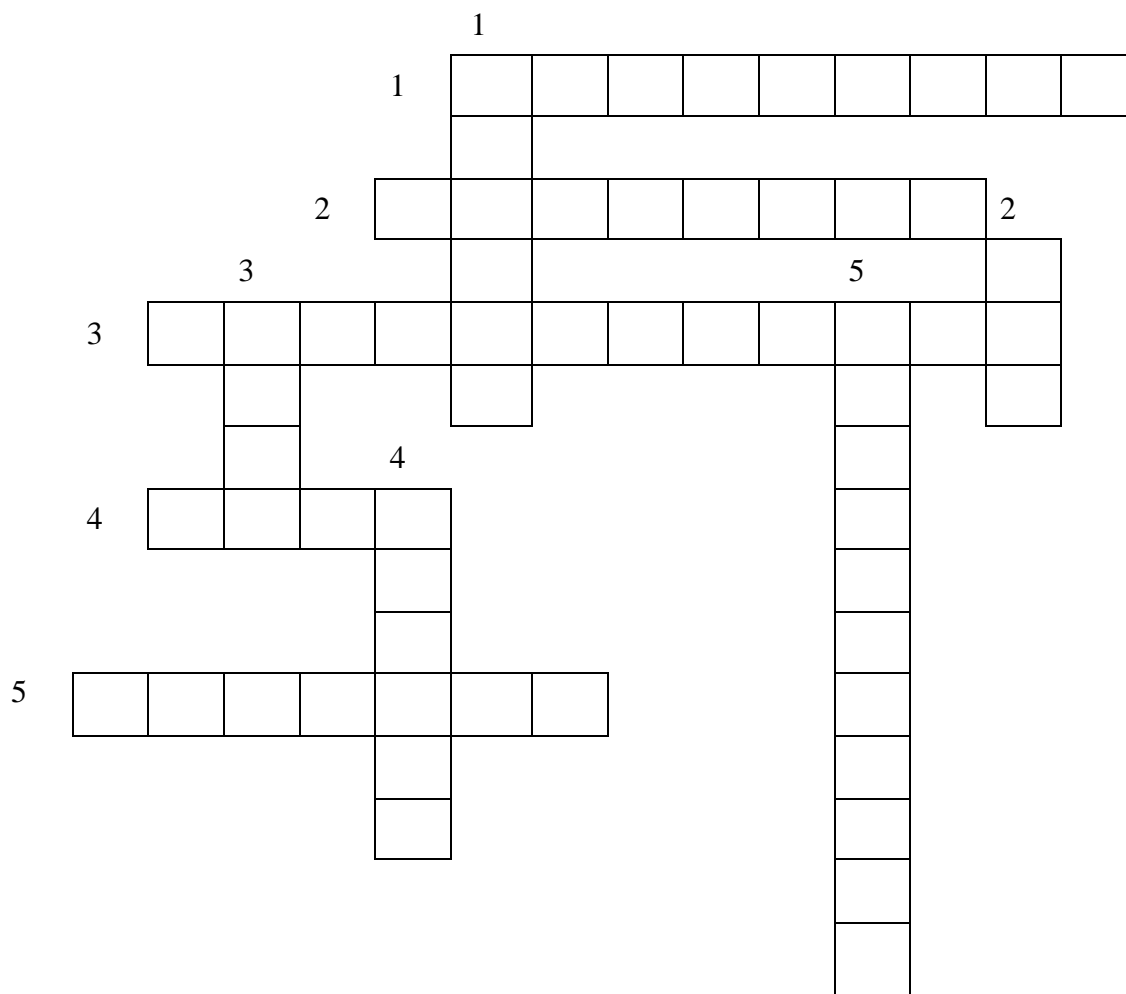
### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Η μαμά μου βάζει ... στη σαλάτα.
2. Το ... είναι γεμάτο ελιές.
3. Το μάζεμα με το ραβδί λέγεται...

### ΚΑΘΕΤΑ

1. Εκεί στέλνουν τις ελιές.
2. Το ελαιόδεντρο για να φυτρώσει χρειάζεται...
3. Τι είναι η ελιά;

## ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Το λάδι που βγαίνει από τον καρπό της ελιάς
2. Είναι γνωστή για το λάδι της
3. Το εργαστήριο που βγάζει το λάδι
4. Ο καρπός του ελαιολάδου
5. Το φορούσαν στους Ολυμπιακούς αγώνες

### ΚΑΘΕΤΑ

1. Το απόσταγμα των φύλλων της ελιάς
2. Οικιακό σκεύος για λάδι
3. Το χρησιμοποιούμε στα φαγητά
4. Η ζωή της ελιάς κρατάει για...;
5. Η ζωγραφική με λαδομπογιές

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

### ΒΡΑΧΑΚΙΑ

Θα χρειαστείτε:

- αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ½ ποτήρι του νερού ελαιόλαδο
- 2 ποτήρια του νερού ζάχαρη
- 1 ½ ποτήρι του νερού χυμό πορτοκάλι φρεσκοστυμμένο
- 1 ποτήρι του νερού μαύρες σταφίδες
- ½ ποτήρι του νερού καρυδόψιχα τριμμένη
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- λίγο ξύσμα πορτοκαλιού

Βάζετε όλα τα υλικά που αναφέρονται παραπάνω εκτός από το αλεύρι, σε ένα μεγάλο μπολ ή λεκανίτσα. Ρίχνετε το αλεύρι λίγο-λίγο, όσο βλέπετε ότι χρειάζεται για να γίνει μια ζύμη ούτε πολύ μαλακή, ούτε πολύ σφιχτή. Ζυμώνετε με τα χέρια. Μετά παίρνετε με ένα κουτάλι της σούπας κομμάτια της ζύμης σας. Βάζετε κάθε κουταλιά στο ταψί, όπου έχετε στρώσει αντικολητικό χαρτί φούρνου. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για 20'.

### ΛΑΛΑΓΓΙΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Θα χρειαστείτε:

- 1 κιλό αλεύρι σκληρό
- 1 φακελάκι μαγιά σε σκόνη
- αρκετό χλιαρό νερό
- ¾ φλυτζανιού του τσαγιού ελαιόλαδο
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Διαλύετε σε χλιαρό νερό τη μαγιά. Βάζετε σε ένα μεγάλο μπολ ή σε μια λεκανίτσα το αλεύρι, τη μαγιά διαλυμένη στο λάδι και ανακατεύετε. Ρίχνετε λίγο-λίγο κι άλλο χλιαρό νερό μέχρι να .... **μείγμα** και ζυμώνετε. Προσέξτε τη ζύμη σας να μην είναι νερουλή. Αλλά ούτε και πολύ σφιχτή. Σκεπάζετε τη λεκάνη με τη ζύμη με μια πετσέτα και την αφήνετε για μία ώρα να φουσκώσει. Όταν φουσκώσει, παίρνετε κομματάκια από τη ζύμη, τα πλάθετε σε μπαστούνια, κύκλους, καρδούλες, ελατήρια, φιογκάκια... ό,τι

θέλετε εσείς. Μετά τα τηγανίζετε. Το τηγάνισμα πρέπει να το κάνει κάποιος μεγάλος. Τα λαλάγγια είναι πεντανόστιμα με τυρί φέτα.

### ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

Θα χρειαστείτε:

- 3 φλυτζάνια του τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 φλυτζάνι του τσαγιού φρέσκα φύλλα βασιλικού

Πλένετε τα φύλλα του βασιλικού, τα στεγνώνετε καλά και κατόπιν τα ρίχνετε σε ένα μπολ μαζί με το λάδι. Αδειάζετε το μείγμα σε γυάλινο μπουκάλι και το κλείνετε πολύ καλά. Βάζετε το μπουκάλι σε ένα ντουλάπι και το αφήνετε εκεί για δύο περίπου εβδομάδες. Όποτε το θυμάστε, καλό είναι να το κουνάτε λίγο το μπουκάλι για να ανακατευτεί το μείγμα. Μετά τις δύο εβδομάδες ανοίγετε το μπουκάλι, στραγγίζετε τα φύλλα του βασιλικού με ένα σουρωτήρι και τα πετάτε. Το λάδι αυτό μυρίζει υπέροχα και ταιριάζει πολύ με ψάρια και πουλερικά, αλλά και με σαλάτες.

### ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ ΓΙΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

Θα χρειαστείτε:

- ½ ποτήρι του νερού ελαιόλαδο (ανάλογα με το πόσο ελαφριά θέλετε τη σάλτσα)
- 50 γραμμάρια φρέσκα φύλλα βασιλικού
- 30 γραμμάρια κουκουνάρι
- 50 γραμμάρια φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα ή πεκορίνο
- λίγο αλάτι
- 2 σκελίδες σκόρδο (αν θέλετε)

Πλένετε τα φύλλα του βασιλικού και τα στεγνώνετε. Πολτοποιείτε όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν ένας ωραίος πράσινος πολτός. Δοκιμάστε και προσθέστε σταδιακά κι άλλο λάδι ή και λίγο σκόρδο (που θα το έχετε πρώτα λιώσει), αν το Πέστο σάς αρέσει πιο βαρύ ή πιο πικάντικο.

## ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...

- Στη Σαντορίνη βρέθηκε καλοσυντηρημένο απολίθωμα φύλλου ελιάς 50.000 χρόνων;
- Στη Γεωπονική Σχολή της Αθήνας φυλάσσεται ο κορμός της λεγόμενης Ελιάς του Πλάτωνα, που είναι 2.500 χρόνων; Ονομάστηκε έτσι γιατί, σύμφωνα με την παράδοση στη σκιά της δίδασκε ο μεγάλος Αθηναίος φιλόσοφος Πλάτωνας.
- Σε μια αρχαιολογική ανασκαφή που έγινε στο Ζάκρο της Κρήτης βρέθηκαν ελιές σε μια δεξαμενή νερού και ήταν σε άριστη κατάσταση, παρότι έχουν περάσει 3.500 χρόνια από τότε που κάποιος τις έβαλε εκεί;
- Οι ελιές παίρνουν το όνομά τους από τις περιοχές ή και από τις πόλεις κοντά στις οποίες τις καλλιεργούν; (Λέμε για παράδειγμα Ελιές Καλαμών, Ελιές Αμφίσης).
- Ο μεγαλύτερος εχθρός της ελιάς είναι ο δάκος, ένα έντομο που καταστρέφει τον καρπό της;
- Υπάρχει Μουσείο της Ελιάς και του Ελληνικού Λαδιού στη Σπάρτη;
- Οι φαγώσιμες ελιές λέγονται *επιτραπέζιες*;
- Οι ώριμες ελιές που πέφτουν μόνες τους από το δέντρο στο χώμα λέγονται *χαμάδες*; (Από τη λέξη «χάμω», που σημαίνει «κάτω»).
- Στην αρχαιότητα οι αρωματοποιοί ήταν αποκλειστικά άντρες;
- Το ελαιόλαδο είναι προστάτης της υγείας σου; Βοηθάει όλο τον οργανισμό να λειτουργεί σωστά και κάνει την καρδιά σου πιο γερή.
- Ο άνθρωπος εκμεταλλεύεται ό,τι του προσφέρει η ελιά: το ξύλο, τα φύλλα, τον καρπό, μέχρι και τα κουκούτσια της;
- Στη Μεσόγειο οι χώρες που παράγουν ελιές είναι η Ισπανία, η Ιταλία και η Ελλάδα;
- Η ελιά μπορεί να ζήσει μέχρι και 1.000 χρόνια;
- Η ελιά είναι γνωστή από τη νεολιθική εποχή, δηλαδή οι άνθρωποι τρώνε τους καρπούς της εδώ και 8.500 χρόνια;