

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ (ΤΕΙ) ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (ΠΣΕ)**

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΛΑΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ
ΤΟΠΟΥ ΚΑΙ Η ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ**



**Πτυχιακή εργασία
της σπουδάστριας Παρθενίου Ευσταθίας**

Καλαμάτα, Μάιος 2006

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ (ΤΕΙ) ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (ΠΣΕ)**

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΛΑΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ
ΤΟΠΟΥ ΚΑΙ Η ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ**

**Πτυχιακή εργασία
της σπουδάστριας Παρθενίου Ευσταθίας**

**Επιβλέποντες Καθηγητές: Λιναρδόπουλος Χρήστος
Σταθοπούλου Παναγιώτα**

Καλαμάτα, Μάιος 2006

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	σελ.3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	σελ.4

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1. ΕΝΑ ΜΑΚΡΥ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ.....	σελ.7
1.1. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ	σελ.8
1.2. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ.....	σελ.11
1.3. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΝΕΤΟΚΡΑΤΙΑΣ	σελ.12
1.4. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ.....	σελ.13
1.5. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΚΑΤΑ ΤΑ ΝΕΩΤΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ.....	σελ.15
1.5.1. Η Ελιά και το λάδι στη λογοτεχνία	σελ.17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΛΑΔΙΟΥ.....	σελ.20
2.1. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ	σελ.20
2.2. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	σελ.21
2.3. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΦΩΤΙΣΤΙΚΟ ΜΕΣΟ.....	σελ.24
2.4. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ.....	σελ.27
2.5. Η ΕΛΙΑ ΜΕΣΟ ΕΞΑΓΝΙΣΜΟΥ, ΙΚΕΤΗΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΡΕΣΙΩΝΗΣ.....	σελ.28
2.6. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΥΛΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ.....	σελ.30
2.7. ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΕΠΑΘΛΟ	σελ.33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ.....	σελ.35
3.1. ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ.....	σελ.40
3.2. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΩΔΕΚΑΔΑΚΤΥΛΟ.....	σελ.42

3.3. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ	σελ.43
3.4. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΧΟΛΟΛΙΘΙΑΣΗ	σελ.44
3.5. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ	σελ.45
3.6. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΚΕΛΕΤΟΥ.....	σελ.46
3.7. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ	σελ.47
3.8. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΟΝ ΓΗΡΑΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΓΕΡΟΝΤΙΚΗ ΑΝΟΙΑ	σελ.49
 ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΕ ΕΘΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	σελ.51
 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ.55
 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	σελ.57

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η επιλογή του θέματος της πτυχιακής μου εργασίας με προβλημάτισε αρκετά. Μήνες ολόκληρους προσπαθούσα να βρω ένα θέμα που θα μου ήταν οικείο αλλά και ταυτόχρονα ενδιαφέρον. Δεν ήθελα απλά να επιλέξω ένα θέμα γιατί έπρεπε να παρουσιάσω μια εργασία.

Η εργασία μου αναφέρεται σε ένα βασικό προϊόν της ελληνικής γης, το ελαιόλαδο, αλλά επεκτείνεται και στην συμβολή του ίδιου του προϊόντος, όσο και του δέντρου της ελιάς στην εξέλιξη και στη διαμόρφωση του πολιτισμού μας. Κανένα άλλο δέντρο δεν ταυτίστηκε με κάποια περιοχή, όσο η ελιά με την Ελλάδα. Τη συναντούμε παντού. Πότε να βυζαίνει το κύμα και την αλμύρα, δίπλα στη θάλασσα, πότε να αντέχει το σκληρό τοπίο του καλοκαιριού σε κατάξερους πλαγιές, και πότε να σχηματίζει τεράστια δάση και εκπληκτικά οικοσυστήματα.

Το ασημένιο σταχτοπράσινο χρώμα της παιχνιδίζει με το φως και τον ήλιο. Η μορφή της απεικονίστηκε σε νομίσματα, σε περίφημες τοιχογραφίες, εισχώρησε στη λατρεία και ταυτίστηκε με πόλεις, ιερά και θεούς.

Για τον Έλληνα, η ελιά δεν είναι μόνο το δέντρο με την τεράστια οικονομική σημασία που από τα μινωικά χρόνια μέχρι σήμερα φαίνεται να καθορίζει τον παραγωγικό χάρτη μερικών περιοχών, όπως είναι ή Πελοπόννησος, η Κρήτη, τα νησιά κ.α., είναι και το δέντρο που άλλοτε γίνεται ικετηρία, άλλοτε ευετηριακό σύμβολο, άλλοτε ιερό δέντρο και άλλοτε συνδέεται με την υπέρτατη δύναμη αφού το προϊόν της, το έλαιον είναι εκείνο που μεταφέρει τη Θεία Χάρη στον βαπτιζόμενο Χριστιανό.

Άραγε θα μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε τον τόπο μας χωρίς ελαιόδεντρα; Και αν ναι, ας συλλογιστούμε πως θα ήταν ο πολιτισμός και η εξέλιξή του.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ελιά και το λάδι είναι τα προϊόντα της ελιάς της ευρωπαϊκής (*Olea europe*). Το ελαιόλαδο είναι από τα αρχαιότερα καλλιεργούμενα δέντρα στον κόσμο. Χωρίς αμφιβολία η ιστορία του αρχίζει πριν ανακαλυφτεί η γραφή. Πριν από πολλά χρόνια ο Λατίνος *Columella* είχε πει πως η ελιά είναι το πρώτο από όλα τα δέντρα, γιατί είναι το μόνο που μπορεί να ευδοκιμήσει σε όλα τα απόκρημνα, τα ξηρά, τα πετρώδη και τα άνυδρα εδάφη, τα οποία δεν προσφέρονται για άλλη καλλιέργεια.

Γεγονός είναι ότι οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που ασχολήθηκε συστηματικά με την καλλιέργεια της ελιάς και, αφού εκτίμησε τα πλεονεκτήματα του δέντρου αυτού, το θεώρησε ιερό αφιερώνοντάς το στη θεά της σοφίας, την Αθηνά και το καθιέρωσε ως σύμβολο ειρήνης και νίκης.

Σύμφωνα μάλιστα με την αρχαία μυθολογία η ελιά ήταν δώρο της θεάς Αθηνάς προς την Αθήνα και όλη την ανθρωπότητα. Όλα ξεκίνησαν από τη διαμάχη ανάμεσα στην Αθηνά και τον Ποσειδώνα για το ποιος θα ήταν προστάτης της Αθήνας. Αποφασίστηκε λοιπόν να μπει τέλος σε αυτήν την διαμάχη με έναν διαγωνισμό στον οποίο ο καθένας θα προσέφερε ένα δώρο. Νικητής θα ήταν εκείνος που η προσφορά του θα ήταν πιο πολύτιμη σύμφωνα με την απόφαση των θεών ή των κατοίκων. Ο Ποσειδώνας κάρφωσε την τρίαινά του στον ιερό βράχο της Ακρόπολης από όπου άρχισε να αναβλύζει αλμυρό νερό. Πίστευε ότι η πηγή στο άνυδρο τοπίο της Αττικής θα του χάριζε τη νίκη. Η Αθηνά φύτεψε μια ελιά. Άλλοι λένε ότι απλά κάρφωσε το κοντάρι της στη γη και αμέσως φύτρωσε το δέντρο, σαν σύμβολο ειρήνης και ευημερίας. Οι θεοί ή οι κάτοικοι έκριναν ότι η ελιά της Αθηνάς ήταν ανεκτίμητης αξίας και αναδείχθηκε νικήτρια. Έτσι γεννήθηκε ο μύθος της ελιάς και του λαδιού σαν θεϊκά χαρίσματα της αρχαιότητας. Κατά την μυθολογία υπάρχει άλλη μια εκδοχή σύμφωνα με την οποία η εισαγωγή της ελιάς στην Ελλάδα έγινε από την Αίγυπτο, με πρωτοβουλία του Κέκρωπα.

Έτσι βλέπουμε ότι σε παλιότερους κοινωνικούς σχηματισμούς η συνείδηση για την πολυδιάστατη ύπαρξη κάθε αγαθού υπήρχε και την ολοκλήρωση του συμβολισμού αναλάμβανε μια θεότητα, όπως η Αθηνά για την ελιά και το λάδι και ο καθημερινός μόχθος για τα αγαθά της ζωής αποκρυσταλλωνόταν σε μύθους για διαμάχες των θεών, όπως της Αθηνάς και του Ποσειδώνα.

Σε περιοχές παραδοσιακά ελαιοπαραγωγικές, η ελιά είναι αυτή που έχει ορίσει τη θέση

των κατοίκων στην Ελλάδα και τον κόσμο.

Το δέντρο της ελιάς, που καλλιεργείται από τα πανάρχαια χρόνια, κυρίως στις χώρες γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου, πρόσφερε και προσφέρει ένα από τα βασικότερα είδη διατροφής του ανθρώπου και συνδέθηκε με όλους τους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν σ' αυτές.

Το ελαιόλαδο, με την γνωστή μας χρυσοπράσινη όψη, χρησιμοποιήθηκε σε ποικίλες χρήσεις πέρα από τη διατροφή. Αποτέλεσε τη βασική καύσιμη- φωτιστική ύλη και ήταν από τα λίγα γνωστά φαρμακευτικά μέσα για πολλούς αιώνες.

Είναι γνωστά κι έχουν μουσειακό πια χαρακτήρα τα γραφικά λυχνάρια που σκόρπιζαν το απλό τους φως τις σκοτεινές νύχτες. Τροφοδοτούσε και τροφοδοτεί, ακόμη και σήμερα, τα καντήλια στις εκκλησίες και τις γωνιές στα ελληνικά σπίτια. Χρησιμοποιήθηκε σαν γιατρικό σε πληγωμένους και σαν βάλαμο σε πονεμένους.

Η ελιά αποτελεί σύμβολο ειρήνης και φιλίας των λαών. Μόνο ο κότινος, εξαιρετική διάκριση για τους νικητές των Ολυμπιακών αγώνων της αρχαιότητας, αντικαταστάθηκε στην εποχή μας με υλιστικά έπαθλα, αφού τα πάντα, ακόμη και η Ολυμπιακή Ιδέα, εμπορευματοποιήθηκαν.

Η τεχνολογική εξέλιξη, με την εμφάνιση του πετρελαίου και την ανακάλυψη του ηλεκτρισμού και την ποικιλία των ιατρικών φαρμάκων, περιόρισαν τις δευτερεύουσες χρήσεις του ελαιολάδου. Εξακολουθεί όμως να αποτελεί ένα από τα βασικότερα λιπαρά τρόφιμα, κύρια για τους πληθυσμούς των χωρών καλλιέργειας του ελαιόδενδρου, γιατί έγιναν αποδεκτά τα σημαντικά πλεονεκτήματά του απέναντι στα άλλα λάδια φυτικής προέλευσης.

Η καλλιέργεια της ελιάς στη χώρα μας, έχει ιδιαίτερο οικονομικό και κοινωνικό ενδιαφέρον. Χιλιάδες Ελληνικές οικογένειες, κυρίως της νότιας και νησιωτικής Ελλάδας στηρίζουν την οικονομία τους κυριολεκτικά στην ελαιοκαλλιέργεια.

Η συμβολή της ελαιοκαλλιέργειας είναι μεγάλη στη γεωργική δραστηριότητα σε άγονες περιοχές της χώρας και στη συγκράτηση του γεωργικού πληθυσμού σε περιοχές με δυσμενείς καιρικές συνθήκες αφού το ελαιόδεντρο είναι ανθεκτικό δέντρο και πολλαπλασιάζεται εύκολα χωρίς να απαιτεί ιδιαίτερη περιποίηση και δίνει καρπούς μέχρι τα βαθιά γεράματα. Αποτρέπει τη διάβρωση του εδάφους και ορίζει την κοινωνική θέση του ιδιοκτήτη του, ακόμα και σήμερα, αφού είναι ένα σταθερό περιουσιακό στοιχείο. Πέρα από τον οικονομικό τομέα όμως, οι ανθρώπινες δραστηριότητες (λιομάζωμα, παραγωγή ελαιολάδου, διακίνηση και κατανάλωση του) συμβάλλουν στις διαπροσωπικές σχέσεις και επηρεάζουν την ζωή των ανθρώπων.

Ο θεατρικός ποιητής Ιωάννης Πολέμιος, έχει γράψει για την ελιά:

Η ΕΛΙΑ

*Ευλογημένο νάναι ελιά
το χώμα που σε τρέφει
και ευλογημένο το νερό που
πίνεις απ' τα νέφη
κι ευλογημένος τρεις φορές
αυτός που σ' έχει στείλει
για το λυχνάρι του φτωχού
για τ' άγιου το καντήλι.*

Σε παγκόσμια κλίμακα η Ελλάδα έχει εξέχουσα θέση αφού είναι τρίτη στην παραγωγή ελαιολάδου και δεύτερη σε παραγωγή βρώσιμης ελιάς. Οι Έλληνες, συνηθισμένοι επί αιώνες στη χρήση του ελαιολάδου, διατηρούν και σήμερα την πρώτη θέση σε παγκόσμια κλίμακα στην κατ' άτομο κατανάλωση. Η ελιά έχει καθιερωθεί ως εθνικό δέντρο των Ελλήνων και το λάδι ως εθνικό μας προϊόν.

Παρά την ιδιαίτερη σπουδαιότητα του ελαιολάδου για την χώρα μας, η σχετική βιβλιογραφία γι' αυτό είναι χαρακτηριστικά περιορισμένη.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1. ΕΝΑ ΜΑΚΡΥ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ

Το ταξίδι της ελιάς μέσα στο χρόνο ξεκινάει χιλιάδες χρόνια πριν, όπως προκύπτει από τα πορίσματα της Παλαιοβοτανικής. Οι πρώτες μαρτυρίες για την παρουσία της στον ελλαδικό χώρο αντλούνται μέσα από τα ηφαιστειακά πετρώματα. Στο ηφαιστειογενές περιβάλλον της Νισύρου και της Σαντορίνης έχουν βρεθεί απολιθωμένα φύλλα ελιάς ηλικίας 50.000-60.000 χρόνων. Το παλαιότερο απανθρακωμένο ξύλο ελαιόδεντρου προέρχεται από την κοιλάδα του Ιορδάνη ποταμού και ανάγεται χρονολογικά στο 42.980 π.Χ. Η περιοχή αυτή θεωρείται η πατρίδα της εξημερωμένης ελιάς. Έρευνες που έχουν γίνει από κλάδο της Παλαιοβοτανικής έχουν δείξει ότι από το 6.000 π.Χ. ήδη εντοπίζονται διαφορετικές ποικιλίες ελιάς στον ελλαδικό χώρο.

Κατά την πρώιμη εποχή του Χαλκού (3η χιλιετία π.Χ.) αρχίζει η εκμετάλλευση της ήμερης ελιάς. Δεν γνωρίζουμε από ποια περιοχή ξεκίνησε η ελαιοκαλλιέργεια, αλλά μπορούμε να εικάσουμε ότι η Κρήτη προηγήθηκε. Το εύκρατο κλίμα και η γεωμορφολογία του εδάφους, σε συνδυασμό με την κοινωνικοοικονομική εξέλιξη των ανακτορικών κέντρων του νησιού και την ταχεία ανάπτυξη του γεωργικού τομέα, παράλληλα με τις εμπορικές επαφές των Κρητών με τους πολιτισμούς της Ανατολικής Μεσογείου αποτελούν παράγοντες που ενισχύουν την άποψη αυτή.

Η καλλιέργεια της ελιάς και η εκμετάλλευση των προϊόντων της θα αποκτήσει γρήγορα ξεχωριστή θέση στην καθημερινή ζωή και την οικονομία του τόπου, όπως αποδεικνύεται μέσα από τις πινακίδες Γραμμικής Β γραφής που βρέθηκαν στην Κνωσό και την Πύλο, από τις ελαιοτεχνικές εγκαταστάσεις που εντοπίστηκαν και από τα αποθηκευτικά αγγεία που διασώθηκαν στις αποθήκες των μεγάλων ανακτορικών κέντρων καθώς και σε ναυάγια της εποχής εκείνης. Μέσα από τις μαρτυρίες αυτές, και κυρίως από τις γραπτές πηγές, αντλούμε πληροφορίες για την παραγωγή του λαδιού και το εμπόριο του, για τις ποσότητες που αποστέλλονται σε διάφορους τόπους, εργαστήρια, ιερά, θεότητες ή προσφέρονταν ως αμοιβή ή δώρο σε διάφορα πρόσωπα και για τη χρήση του. Μεγάλες ποσότητες λαδιού φαίνεται να προορίζονται για την παρασκευή αρωματικών ελαίων.

Κατά την περίοδο αυτή η ελιά απαντά στις δύο κύριες ποικιλίες της, άγρια και εξημερωμένη. Στις πινακίδες της Γραμμικής Β γραφής, μάλιστα, καταχωρίζονται μεγαλύτερες ποσότητες ελαιοκάρπου αγριελιάς, δεδομένου ότι το ελαιόλαδο που παράγεται από αυτές θεωρείται καταλληλότερο για την παρασκευή αλοιφών και αρωμάτων.

Οι μεγάλες ποσότητες απλού ή αρωματισμένου λαδιού που αποστέλλονται ως προσφορές σε ιερά, θεότητες και πρόσωπα του ιερατείου, εξυπηρετούν σκοπούς πρακτικούς (φωτισμός, διατροφικές ανάγκες, φαρμακευτικές χρήσεις, καλλωπισμός κ.α.), αλλά και λατρευτικούς.



Δέντρο γεμάτο μνήμες, μας ταξιδεύει στο παρελθόν και μας διδάσκει

1.1. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Στην αρχαία Ελλάδα η ελιά διαδραματίζει βασικό ρόλο στη ζωή, στην ιστορία και στον πολιτισμό. Είναι το δέντρο με τον πλουσιότερο συμβολισμό. Χρησιμοποιείται ως σύμβολο ειρήνης, γονιμότητας, εξαγνισμού, ισχύος, νίκης και μετανοίας.

Κατά τους ιστορικούς χρόνους η καλλιέργεια και η εκμετάλλευση της ελιάς και των προϊόντων της εξαπλώνεται και κυριαρχεί σε όλο τον αρχαιοελληνικό κόσμο. Η εξέχουσα θέση που καταλαμβάνει στην διατροφή, το φωτισμό, τον καλλωπισμό, την ατομική καθαριότητα και τη λατρεία, την καθιστούν ως το σημαντικότερο αγροτικό προϊόν της αρχαιότητας. Μαζί με το κρασί και το σιτάρι, το ελαιόλαδο αποτελεί τη λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα». Η σημασία που

του αποδίδεται φαίνεται και μέσα από τις ειδικές διατάξεις που διέπουν την παραγωγή και εμπορία του στις διάφορες πόλεις-κράτη. Η αθηναϊκή νομοθεσία για να εξασφαλίσει την επάρκεια της πόλης σε λάδι παραχωρεί στην πολιτεία το δικαίωμα του μονοπωλίου του. Η ραγδαία ανάπτυξη που γνωρίζει το εμπόριό του σηματοδοτεί και την ευρεία διάδοση του οξυπύθμενου αμφορέα στο θαλάσσιο εμπόριο. Για την χερσαία μεταφορά του χρησιμοποιούνται ασκοί φορτωμένοι σε υποζύγια.

Η σπουδαιότητα του λαδιού για την αρχαία ελληνική οικονομία διαφαίνεται και στις πολεμικές διαμάχες της εποχής. Μια από τις αιτίες των πολεμικών συγκρούσεων μεταξύ της Σπάρτης και Άργους για την Θυρεάτιδα (Κυνουρία) είναι και ο πλούτος της σε λάδι, ενώ κατά τον Πελοποννησιακό πόλεμο οι Αθηναίοι με τον Περικλή κόβουν τα ελαιόδεντρα της εν λόγω περιοχής, καθώς και της Αργολίδας. Αλλά και οι Σπαρτιάτες, στον ίδιο πόλεμο, κατά την εισβολή τους στην Αττική καταστρέφουν τους ελαιώνες της γιατί πίστευαν αν κατάφερναν να αποστερήσουν τον αντίπαλό τους από τα βασικά διατροφικά του αγαθά ότι θα βρισκόταν πολύ κοντά σε μια πολεμική νίκη. Έτσι αποτελούσε στρατηγικό στόχο των αντιμαχομένων σε περιόδους πολεμικών αναμετρήσεων.

Συνοπτικά μπορούμε να πούμε ότι:

Κατά την μινωική εποχή η ελιά ήταν το κατεξοχήν ιερό δέντρο. Αιωνόβιο, αειθαλές και με μεγάλη διατροφική αξία, ήταν πολύτιμο για τους Μινωίτες. Η οικονομική σημασία της ελιάς και του λαδιού στο μινωικό κόσμο φαίνεται πως ήταν τεράστια, τόση που ο Γάλλος μελετητής Πώλ Φώρ εκτιμά πως «η ελιά εξασφάλιζε την οικονομική κυριαρχία της Κρήτης στον αιγιοπελαγίτικο κόσμο». Η αναπαράσταση φύλλων και κλαδιών ελαιόδεντρου σε τοιχογραφίες έπαιζαν τελετουργικό και λατρευτικό ρόλο. Σε τοιχογραφίες στην Κνωσό απεικονίζονται κλαδιά ελιάς, ενώ η κροκοσυλλέκτρια στην τοιχογραφία του Ακρωτηρίου της Θύρας, είναι στεφανωμένη με κλαδί ελιάς. Ένα από τα πιο εντυπωσιακά ευρήματα που σχετίστηκαν με τη ελιά και το λάδι της προέρχεται από την ανατολική άκρη της Κρήτης, από το μινωικό ανάκτορο της Ζάκρου. Εκεί ο Νικόλαος Πλάτων βρήκε ελιές μέσα σε πήλινο αγγείο, αλλά και σκορπισμένες μέσα στα νερά ενός πηγαδιού. Ο ανασκαφέας του ανακτόρου ερμήνευσε το εύρημά του συνδέοντας τις βρώσιμες ελιές με τη λατρεία: Λίγο πριν από κάποιο καταστροφικό σεισμό που τελικά εξαφάνισε το ανάκτορο και ενώ είχαν αρχίσει οι προσεισμικές δονήσεις, προσφέρθηκαν στη θεότητα κύπελλα με βρώσιμες ελιές. Και ως κατάλληλος τρόπος γι' αυτήν την προσφορά κρίθηκε ένα πηγάδι επειδή αυτό θα έφερνε την προσφορά πιο κοντά στις χθόνιες

δυνάμεις που προκαλούσαν τις σεισμικές δονήσεις. Έτσι οι αρχαιολόγοι όταν ανακάλυψαν το πηγάδι βρήκαν όχι μόνο το κύπελλο αλλά και τις ελιές, που διατηρούσαν τις σάρκες τους για 3.500 χρόνια. Λίγα λεπτά αργότερα και αφού είχαν έρθει σε επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα είχαν καταστραφεί εντελώς. Μόλις που πρόλαβαν να τις φωτογραφίσουν.

Στα μυκηναϊκά χρόνια εξακολουθεί να έχει μεγάλη σημασία. Οι μυκηναίοι Έλληνες συνήθιζαν να προσφέρουν ελαιόλαδο, απλό ή αρωματισμένο, στους θεούς τους, ενώ το χρησιμοποιούσαν και στη διατροφή τους. Το ιδεόγραμμα του ελαιόδεντρου συναντάται τόσο στις πινακίδες της Γραμμικής Α όσο και στις πινακίδες της Γραμμικής Β. Σε πινακίδα που βρέθηκε στο ανάκτορο της Πύλου διαβάζουμε δίπλα στο ιδεόγραμμα της ελιάς τη λέξη: φοβρή φοβράς, δηλαδή ελιές βρώσιμες προορισμένες για φαγητό, γεγονός που μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι κατά τη Μυκηναϊκή εποχή είχε γίνει διαχωρισμός μεταξύ του δέντρου, του καρπού και του ελαιολάδου.



- ♦ Κλάδοι ελιάς στην κρητική ιερογλυφική γραφή της Παλαιωανακτορικής εποχής και ιδεογράμματα για το ελαιόλαδο, το ελαιόδεντρο και τον καρπό της ελιάς από τη Γραμμική Β γραφή. Τα ίδια σύμβολα είχαν χρησιμοποιηθεί και από γραφείς της Γραμμικής Α Γραφής.

Στα ομηρικά χρόνια φαίνεται πως η ελιά είχε το δικό της ξεχωριστό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων. Η χρήση της ήταν κυρίως καλλωπιστική και τελετουργική. Συνηθισμένο ήταν να χρησιμοποιείται στην καθαριότητα του σώματος-ο Οδυσσεάς και ο Διομήδης πλένονται με ζεστό νερό και μετά αλείφονται με λάδι-ενώ το χρησιμοποιούν και οι ίδιοι οι θεοί - η Αφροδίτη αλείφει καθημερινά με αρωματισμένο ελαιόλαδο το νεκρό Έκτορα. Στην Οδύσσεια αναφέρεται ότι το σπίτι του Οδυσσεά, ανάμεσα σε ποσότητες χρυσού και ορείχαλκου, ήταν αποθηκευμένες και μεγάλες ποσότητες άφθονου μυρωμένου λαδιού, ενώ στην Ιλιάδα ο Αχιλλέας περιποιείται το τρίχωμα και τη χείτη των αλόγων με ελαιόλαδο.

Στα κλασικά χρόνια λαμβάνονται ειδικά μέτρα προστασίας των ελαιόδεντρων. Μεγάλο ενδιαφέρον και ιδιαίτερη φροντίδα υπήρχε για τα ιερά δέντρα της Αθήνας, ελαιόδεντρα τα οποία πιστεύεται ότι προέρχονται από την ελιά που είχε φυτέψει η ίδια η Αθηνά στον ιερό βράχο της

Ακρόπολης. Περιφραγμένοι ήταν οι ελαιώνες για να δηλώσουν την ξεχωριστή σημασία τους, ενώ τιμωρούνταν με εξορία όσοι ξερίζωναν ή έκοβαν ελαιόδεντρα. Το λάδι εξακολουθεί να χρησιμοποιείται για θρησκευτικούς και τελετουργικούς σκοπούς. Στις θυσίες όλοι είναι στεφανωμένοι με κλαδί ελιάς, ενώ κατά τις γιορτές των Παναθήναιων το έπαθλο είναι αμφορείς με λάδι. Κλαδί ελιάς είναι το έμβλημα της θεάς Αθηνάς καθώς και της θεάς Ειρήνης. Στους πολέμους δεν υπήρχε καλύτερος τρόπος και καλύτερο σύμβολο για τη λήξη των πολεμικών επιχειρήσεων. Οι Αγγελιοφόροι που στέλνονται για να μεταφέρουν το μήνυμα της ειρήνης κρατούν στα χέρια τους κλαδί ελιάς. Μοναδικό βραβείο για τους νικητές των ολυμπιακών αγώνων είναι ο κότινος, στεφάνι ελιάς φτιαγμένο από την ιερή αγριελιά που είχε φυτέψει ο ίδιος ο Ιδαίος Ηράκλης, ο θεμελιωτής των ολυμπιακών αγώνων. Ο κότινος θεωρήθηκε έπαθλο ύστερα από χρησμό του Μαντείου των Δελφών. Το κλαδί κοβόταν με χρυσό ψαλίδι από ένα μικρό αγόρι. Κόβονταν τόσα κλαδιά όσα και τα αγωνίσματα και τοποθετούνταν πάνω σε χρυσελεφάντινη τράπεζα στο ιερό ναό της θεάς Ήρας. Από εκεί τα έπαιρναν οι ελλανοδίκες, κριτές των αγώνων, και έφτιαχναν στεφάνια, τους κότινους. Οι νικητές θεωρούνταν πρόσωπα σεβαστά που είχε μεταβιβαστεί σε αυτούς θεϊκή δύναμη από τον κότινο. Το στεφάνι αυτό ήταν η μεγαλύτερη τιμή και διάκριση για έναν αθλητή αλλά και για κάθε απλό πολίτη. Σε κανέναν άλλο λαό το στεφάνι της νίκης δε θεωρήθηκε το υπέρτατο αγαθό που θα μπορούσαν να χαρίσουν οι θεοί στον άνθρωπο. Πηγής έμπνευσης αποτελεί και στις μέρες μας ο κότινος, αφού είχε επιλεγεί ως σύμβολο της Ολυμπιάδας 2004 στην Αθήνα. Σύμβολο ειρήνης και συμφιλίωσης των λαών.

1.2. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Κατά τους πρώτους βυζαντινούς χρόνους (4ος - 7ος αιώνας μ.Χ.), οι ανατολικές επαρχίες(Κύπρος, Συρία, Παλαιστίνη) αναδεικνύονται στο σημαντικότερο κέντρο παραγωγής, εκμετάλλευσης και εμπορίας λαδιού. Συγκεντρώνουν εκτεταμένους ελαιώνες για μαζική παραγωγή και εξαγωγή λαδιού, και οργανωμένες εγκαταστάσεις ελαιοπαραγωγής, ενώ από τα μεγάλα και ακμάζοντα λιμάνια τους οι έμποροι λαδιού διακινούν τα προϊόντα της ελιάς προς την Κωνσταντινούπολη, την Αλεξάνδρεια, την Ιταλία, τη Βόρεια Αφρική και τη Μασαλία. Η διακίνηση του προϊόντος ακολουθεί τα πανάρχαια πρότυπα: γίνεται με ειδικούς αμφορείς που

φορτώνονται στα πλοία και οδηγούνται προς τα μεγάλα αστικά κέντρα ή όπου αλλού υπήρχε αυξημένη ζήτηση. Η απώλεια των επαρχιών αυτών μετά τον 7ο αιώνα εξαιτίας των αραβικών κατακτήσεων πλήττει καίρια την οικονομία του Βυζαντίου, αλλά παράλληλα οδηγεί στην εντατικοποίηση της ελαιοκαλλιέργειας στην ελλαδική χερσόνησο, τα νησιά και τα βορειοδυτικά παράλια της Μικράς Ασίας.

Το λάδι διατίθεται στην αγορά σχεδόν πάντα σε αρκετά υψηλή τιμή, με αποτέλεσμα να μην είναι προσιτό σε όλους. Νομοθετικές ρυθμίσεις για την απαγόρευση εξαγωγής και εμπορίας του εκτός της αυτοκρατορίας υποδηλώνουν την αδυναμία κάλυψης των αναγκών της βυζαντινής κοινωνίας σε ελαιόλαδο, που οφειλόταν κυρίως στις σημαντικές διακυμάνσεις που υπήρξαν στην παραγωγή της κάθε περιοχής. Ενώ όμως η παραγωγή μόλις που επαρκεί για τις ανάγκες των καλλιεργητών, σημαντικές ποσότητες προορίζονται για το στρατό, τις πόλεις-κάστρα και την Εκκλησία.

Από το 13ο αιώνα και μετά δίδεται νέα ώθηση στη συστηματοποιημένη ελαιοκομία, από την Εκκλησία αυτή τη φορά, στα μοναστηρικά κτήματα της Μακεδονίας, της Μικράς Ασίας και των νησιών. Οι επαρχίες της Προποντίδας και της Σμύρνης, καθώς και τα νησιά αναφέρονται ως οι κατεξοχήν ελαιοκομικές ζώνες. Ωστόσο, Βυζαντινοί και ξένοι συμφωνούν ότι οι πλουσιότερες περιοχές σε παραγωγή λαδιού σε όλο τον κόσμο είναι η Λακωνία και η Μεσσηνία. Παρ' όλα αυτά η παραγωγή λαδιού παραμένει περιορισμένη, γεγονός που επιβάλλει την ιεράρχηση των χρήσεών του. Χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο στην λατρεία, την ιατρική και τον καλλωπισμό, και δευτερευόντως ως μέσον φωτισμού και είδος διατροφής.

1.3. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΝΕΤΟΚΡΑΤΙΑΣ

Μετά την παρακμή της βυζαντινής αυτοκρατορίας το εμπόριο πήραν στα χέρια τους οι Ενετοί. Έτσι, θα δούμε στα επόμενα χρόνια ότι, η κυριαρχία των Ενετών στις θάλασσες της Ανατολής δημιούργησε νέα δεδομένα στην οικονομία των ελληνικών περιοχών. Το αποικιακό ενετικό κράτος είχε ως αρχικό στόχο τη διευκόλυνση του εμπορίου αλλά στη συνέχεια προχώρησε και στην οικονομική εκμετάλλευση των κατακτημένων περιοχών. Βλέπουμε λοιπόν, να ενισχύεται η αγροτική οικονομία και να καταβάλλονται προσπάθειες για να εξασφαλιστούν

τα βασικά είδη διατροφής και κυρίως το σιτάρι. Αλλά, σε μερικές από τις κατακτημένες περιοχές παρατηρείται η επικράτηση άλλων μορφών γεωργικών εκμεταλλεύσεων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η ελαιόφυτη Κέρκυρα, όπου η ελιά αποτελεί σχεδόν μονοκαλλιέργεια. Περιηγητές που επισκέφτηκαν το νησί εκείνη την εποχή εντυπωσιάστηκαν από την έκταση των ελαιώνων. Οι Ενετοί λαμβάνουν μέτρα προστασίας των ελαιοδέντρων και η ελαιοκαλλιέργεια γνωρίζει πρωτοφανή άνθιση. Ένα μέτρο που ξεχώρισε ανάμεσα σε αυτά που πήρε ήταν και η δεκαπενταετής συνήθως φορολογική απαλλαγή όσων θα μπόλιαζαν και θ' ασχολούνταν συστηματικά με την καλλιέργεια ελαιοδέντρων, εφόσον μέχρι τότε οι βαριές φορολογικές επιβαρύνσεις που επιβάλλονταν επί της ελαιοκομικής παραγωγής, επιδρούσαν ανασταλτικά στην ανάπτυξη της ελαιοκομίας.

Έτσι η Δημοκρατία της Βενετίας, ασκώντας μια έντονα παρεμβατική πολιτική στον οικονομικό τομέα, εφαρμόζει ένα σχεδόν μονοπωλιακό καθεστώς στη διαχείριση του λαδιού, το οποίο χωρίζει σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τον τόπο προέλευσής του, στο «εντός της Αδριατικής» (το λάδι της Σικελίας, της Απουλίας και της Δαλματίας) και το «πέραν της Αδριατικής» (το λάδι της Ρωμανίας και της Ανατολής), που θεωρείται και το καλύτερο ποιοτικά, κρίνοντας από το ύψος της τιμής του. Οι Ενετοί ελέγχουν πλήρως την καλλιέργεια, την παραγωγή και την εμπορία του στις κτήσεις που κατέχουν στον ελλαδικό χώρο (Επτάνησα, Νοτιοανατολική Πελοπόννησος, Εύβοια και Κρήτη) και προωθούν την εντατικοποίηση της ελαιοκαλλιέργειας. Από την πολιτική αυτή θα επωφεληθεί στη συνέχεια το Οθωμανικό Κράτος.

1.4. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ

Στην εποχή της Τουρκοκρατίας το εμπόριο του λαδιού γίνεται αφορμή να αναπτυχθούν ισχυρές τοπικές οικονομίες, πράγμα που παρατηρείται και αργότερα, όταν η παραγωγή σαπουνιού άρχισε να δημιουργεί δυναμικές βιοτεχνικές μονάδες. Στην Αττική, η ελιά συνεχίζει να καλλιεργείται και να παράγει εξαιρετικής ποιότητας βρώσιμες ελιές. Κατά περιόδους φαίνεται να παρατηρείται κάμψη της παραγωγής, αλλά μετά τα πρώτα χρόνια της Τουρκοκρατίας, που άρχισε να παρατηρείται ανάκαμψη της Αθήνας, η καλλιέργεια φαίνεται να γίνεται πιο συστηματική. Η αύξηση της παραγωγής οφείλεται περισσότερο στην εργατικότητα

των υπόδουλων παρά στους ίδιους τους Τούρκους. Το ελαιόδεντρο εξακολουθεί να θεωρείται ιερό και κατά τα χρόνια της Τουρκοκρατίας.

Από το 16ο και τον 17ο αιώνα στο λιμάνι του Πειραιά φτάνουν κάθε λογής εμπορικά πλοία. Ανάμεσα στα προϊόντα που φορτώνουν είναι το μέλι του Υμηττού και το λάδι, το οποίο εξάγεται κυρίως στην Κωνσταντινούπολη και σε άλλες οθωμανικές πόλεις. Όπως λέει ο Φ.Ν.Φιλαδελφεύς, η Αττική ήταν ονομαστή για δύο προϊόντα της, το μέλι και το λάδι... «και εθαυμάζετο υπό των περιηγητών ο απέραντος και θαλερώτατος ελαιών ο περιζωννύων παντοθέν την πόλιν. Αι αθηναϊκαί ελαίαι ήσαν περιζήτητοι και μάλιστα αι κολυμβάδαι, αίτινες εστόλιζον την τράπεζαν του Σουλτάνου και των πασάδων, αλλά και των πατριαρχών και τινων αρχιερών οίτινες δεν απηξίουν να γεύονται των εκλεκτών εδεσμάτων...»

Οι εξελίξεις στην Οθωμανική Αυτοκρατορία βοήθησαν την ανάπτυξη του εμπορίου και διευκόλυναν την ανάπτυξη των μεταφορών και ιδιαιτέρως των θαλασσιών. Με τις συνθήκες του Κάρλοβιτς (1699), Πασσάροβιτς (1718), και Κιουτσούκ Καϊναρτζή (1770) το θαλάσσιο εμπόριο γνώρισε την ανάπτυξη και την ακμή. Το γεγονός εκείνο που φαίνεται να διαφοροποίησε τα οικονομικά και τα εμπορικά δεδομένα στην Αυτοκρατορία ήταν η συνθήκη του Κιουτσούκ Καϊναρτζή. Οι καινούργιες συνθήκες που διαμορφώθηκαν τότε συνέβαλαν στην ανάπτυξη των εμπορικών συναλλαγών και την παραπέρα εξέλιξη της εμπορευματικής τάξης. Χαρακτηριστική είναι και μια φράση από την προκήρυξη του Καποδάν Πασά: «Εσείς οι ραγιάδες όλων των νησιών της άσπρης θάλασσας.....να ησυχάσετε όλοι σας.....πραγματευόμενοι με ελευθερίαν εις τα καΐκια σας....».

Το λάδι άρχισε να βρίσκει ανοιχτούς τους θαλάσσιους δρόμους από το Αιγαίο προς τη Δυτική Ευρώπη. Κατά το 18ο αιώνα οι εξαγωγές ελαίου εφοδιάζουν τις ευρωπαϊκές αγορές όχι με ένα προϊόν που μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στην κουζίνα αλλά με την πρώτη ύλη της σαπωνοποιίας. Σχεδόν όλες οι ποσότητες εξάγονται στη Μασσαλία που είχε εξελιχθεί σε δυναμικό βιομηχανικό κέντρο παραγωγής σαπουνιού και η οποία προμήθευε όλη την Ευρώπη. Μπορούμε να πούμε ότι η ραγδαία διάδοση του σαπουνιού στην Ευρώπη έγινε η αφορμή για τη μεγάλη ανάπτυξη της ελαιοκαλλιέργειας στον ελληνικό χώρο, στα χρόνια της Τουρκοκρατίας και ιδιαίτερα κατά τον 18ο και τον 19ο αιώνα. Οι διεθνείς εμπορικές και οικονομικές συνθήκες που επικράτησαν σ' αυτά τα δύσκολα χρόνια έκαναν τους Έλληνες εμπόρους να αναζητήσουν επιχειρηματικές ευκαιρίες επενδύοντας σε ένα προϊόν που φαινόταν να έχει λαμπρό μέλλον. Δειλά στην αρχή, με περισσότερη αυτοπεποίθηση στη συνέχεια, προχώρησαν ιδρύοντας μικρές

βιοτεχνικές μονάδες, οι οποίες διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της ελληνικής βιομηχανίας. Οι μονάδες αυτές είχαν το βασικό πλεονέκτημα να βρίσκονται μέσα στις ελαιοπαραγωγικές περιοχές και να έχουν δίπλα τους τη βασική πρώτη ύλη.

Η Πελοπόννησος, η Κρήτη και η Λέσβος θα αναδειχθούν στα κατεξοχήν ελαιοπαραγωγικά και εξαγωγικά κέντρα της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και δημιουργείται η δυνατότητα συσσώρευσης κεφαλαίων στα χέρια των εμπόρων δηλαδή από την μονοπωλιακή εκμετάλλευση της ελαιοπαραγωγής προερχόταν όχι μόνο ένα μεγάλο μέρος των εσόδων των μπέηδων αλλά και των καπεταναίων, οι οποίοι μπορούσαν να συντηρήσουν φρουρά από τριάντα τουλάχιστον αρματωμένους, κάτω από την «μύτη» των Τούρκων.

Κατά την Επανάσταση του 1821 καταστράφηκαν χιλιάδες ελαιόδεντρα σε όλη την επαναστατημένη Ελλάδα, στο Μοριά, στη Ρούμελη, στην Κρήτη, και στα νησιά. Η παραγωγή σε πολλές περιοχές μειώθηκε πολύ, σχεδόν μηδενίστηκε. Τα τούρκικα στρατεύματα είχαν επιδοθεί με ιδιαίτερο ζήλο στην καταστροφή των καρποφόρων δέντρων εφόσον όσα δέντρα είχαν γλιτώσει από την φωτιά τα έκοβαν με τσεκούρι από τις ρίζες, για να κάνουν πιο έντονο το πρόβλημα της επιβίωσης που αντιμετώπιζαν ήδη οι επαναστατημένοι Έλληνες. Έτσι οι Έλληνες πλήρωσαν το τίμημα όχι μόνο σε ανθρώπους αλλά και σε γη.

1.5. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΚΑΤΑ ΤΑ ΝΕΩΤΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ

Αμέσως μετά τη σύσταση του νέου ελληνικού κράτους (1830) λαμβάνονται μέτρα ενίσχυσης της ελαιοκαλλιέργειας στην προσπάθεια αναζήτησης πλουτοπαραγωγικών πηγών προκειμένου να δημιουργηθούν οι κατάλληλες προϋποθέσεις επιβίωσής του. Έτσι με διαδοχικούς νόμους προσπαθεί να τονώσει το ενδιαφέρον για την καλλιέργεια της ελιάς. Το 1856 ψηφίστηκε ο νόμος «περί εκκεντρίσεως των εθνικών αγριελαίων», δίνοντας την δυνατότητα σε επιμελείς και συστηματικούς αγρότες να γίνουν ιδιοκτήτες των κεντρισμένων ελαιοδέντρων. Το 1861 ψηφίστηκε άλλος νόμος ο «περί διαθέσεως των εθνικών και εκκλησιαστικών ελαιοδένδρων» που εκχωρούσε την καλλιέργεια των ελαιώνων σε αγρότες. Το αποτέλεσμα ήταν η εμφανή αύξηση του αριθμού των ελαιόδεντρων και της παραγωγής τους. Έτσι, μέχρι το τέλος περίπου του αιώνα η ελαιοκομία απασχολεί πλέον μεγάλο μέρος του

πληθυσμού της Πελοποννήσου, της Επτανήσου, της Στερεάς, της Εύβοιας αλλά και της Θεσσαλίας. Δηλαδή, μετά τα σιτηρά και την αμπελουργία, η ελιά καθίσταται η σημαντικότερη πηγή του εισοδήματος που προέρχεται από τον αγροτικό τομέα της ελληνικής οικονομίας. Ωστόσο, η μέχρι τα τέλη του αιώνα διάσπαρτη σε όλους τους νομούς της χώρας ελαιοκαλλιέργεια, σε συνδυασμό με τους αρχαϊκούς τρόπους καλλιέργειας αλλά και συλλογής των ελαιοκάρπων, δεν βοήθησαν αποφασιστικά στη εκμηχάνιση του κλάδου της ελαιουργίας, ούτε των θυγατρικών της κλάδων. Επίσης, οι τεχνολογικές δυσκολίες που αντιμετώπιζε η διαδικασία έκθλιψης του ελαιοκάρπου και η παραγωγή του τελικού προϊόντος εξακολούθησαν να δημιουργούν αρκετά προβλήματα στην ελληνική ελαιοπαραγωγή. Η γεωφυσική θέση της Ελλάδας, όμως, αποτέλεσε και τροχοπέδη για την ανάπτυξη αρκετών βιομηχανικών κλάδων. Έτσι οι περιορισμένες δυνατότητες αξιοποίησής του αφήνουν την ελαιουργία στο περιθώριο της βιομηχανικής ανάπτυξης που σημειώνεται το 19ο αιώνα.

Στις παραδοσιακές ελαιοπαραγωγικές κοινωνίες (Πελοπόννησος, Κρήτη, Λέσβος, Επτανήσα) ένα μέρος της σοδειάς καλύπτει τις ανάγκες των νοικοκυριών και το υπόλοιπο κατευθύνεται στην εγχώρια ή ξένη αγορά. Εξάλλου το λάδι, μέχρι και τα μέσα σχεδόν του 20ού αιώνα, κυριαρχεί ως συναλλακτική μονάδα με την οποία ο αγροτικός, κυρίως, πληθυσμός πραγματοποιεί τις αγοραπωλησίες του, από την προμήθεια των μικροαντικειμένων του νοικοκυριού έως την αγορά σπιτιών και κτημάτων. Εδώ δεν θα πρέπει να παραβλέψουμε και την χρήση του από τους αγρότες ως «δώρο» προς διάφορους κρατικούς υπαλλήλους ή φορείς της εξουσίας, προκειμένου να κερδίσουν την ευνοϊκή μεταχείρισή τους. Το γεγονός αυτό έδωσε μια ενδιαφέρουσα ακόμη σημασία στο ρήμα «λαδώνω». Η λέξη «λάδωμα» είναι πλέον συνώνυμη της δωροδοκίας.

Οι ελαιοκάρποι ωστόσο, δεν χρησιμεύουν μόνο στη διατροφή των Ελλήνων αλλά έχουν και άλλες χρήσεις που μεγαλώνουν τη σημασία της ελαιουργικής παραγωγής στην τοπική κοινωνία. Η κατεργασία των πυρήνων και της αμόργης με θειούχο άνθρακα και μάλιστα σε εργοστάσια που χρησιμοποιούν ατμό, δίνουν 15-20% λάδι. Τέτοια εργοστάσια υπήρχαν το 1886 εκτός από του Γοδεφρείδου στον Πειραιά, στην Κέρκυρα, Ζάκυνθο και Ελευσίνα. Το λάδι αυτό, κακής βέβαια ποιότητας, χρησίμευε στην σαπωνοποιία, τις μηχανές αλλά και το φωτισμό. Ακόμα τα υπολείμματα των ελαιοπιεστηρίων, με την μορφή τετράγωνων ή στρογγυλών πλακών, μελανόχρωμα και εντελώς αποξηραμένα αναμεμειγμένα με κριθάρι, βρώμη ή άλλες ουσίες, αποτελούσαν θρεπτικότερη τροφή για τα ζώα.

Η ζήτηση του επεξεργασμένου προϊόντος από το εξωτερικό μέχρι και πριν από την εισαγωγή των ατμοκίνητων ελαιοπιεστηρίων (1870) ήταν μικρή λόγω της κακής του ποιότητας από την ύπαρξη μεγάλου ποσοστού υπολειμμάτων. Με την εισαγωγή των μηχανών στην επεξεργασία και συλλογή του ελαιοκάρπου βελτιώνεται η ποιότητα του, μειώνεται ο χρόνος επεξεργασίας του και αυξάνεται η απόδοση της παραγωγής.

Στη συνέχεια υπάρχει μια αντιστροφή στη σημασία και τη χρησιμότητα του ελαιολάδου με την εμφάνιση των σπορέλαιων. Η ανάπτυξη της βιομηχανίας των σπορέλαιων αποτέλεσε και ανασταλτικό παράγοντα στην περαιτέρω αποφασιστική ανάπτυξη της ελαιοκαλλιέργειας. Το πετρέλαιο, το φωταέριο, η ανάπτυξη της παραγωγής συνθετικών ουσιών και τέλος ο ηλεκτρισμός, εκτόπισε το ελαιόλαδο από χρήσεις όπως η σαπυνοποιία, η βαμβακουργία, ο φωτισμός, ακόμη και από τη φαρμακευτική του χρήση. Στο γεγονός αυτό πολλοί πιστεύουν ότι οφείλεται και η στασιμότητα που παρατηρείται στην τιμή του ελαιολάδου τα τελευταία έτη ενώ άλλα γεωργικά προϊόντα υπερτιμήθηκαν. Τα σαπυνοποιεία έχουν ήδη κλείσει από την δεκαετία του '60 με την εμφάνιση στην αγορά των απορρυπαντικών. Κλείνουν επίσης και πολλά ελαιοτριβεία. Ελαιοτριβεία και σαπυνοποιεία μετατρέπονται σε κέντρα πολλαπλών χρήσεων, κέντρα πολιτισμού έκφρασης και ψυχαγωγίας των τοπικών κοινωνιών. Χαρακτηρίζονται σαν διατηρητέα και παρόμοια συγκροτήματα γίνονται κέντρα αναψυχής και ξενοδοχεία. Ελάχιστα ελαιοτριβεία εκσυγχρονίζονται και εξακολουθούν να διατηρούν την παλιά τους χρήση.

Η σύγχρονη επιστημονική έρευνα, οι ολοένα και αυξανόμενες ανάγκες καλύτερης ποιότητας ζωής, επαναφέρουν στο ελαιόλαδο και την κατανάλωση του μια νέα δυναμική. Μια δυναμική η οποία επεκτείνεται και στα πεδία αξιοποίησης των αποβλήτων των ελαιοτριβείων είτε για την παραγωγή λιπασμάτων είτε για την παραγωγή ενέργειας από ότι μένει σχετικά αχρησιμοποίητο μετά την ελαιοσυλλογή. Ο τρόπος αξιοποίησης αυτής της δυναμικής είναι σήμερα αντικείμενο αναζητήσεων.

1.5.1. Η Ελιά και το λάδι στη λογοτεχνία

Η ελιά μηλεθώσα και τανύφυλλος για τον Όμηρο. Παιδοτρόφος για τον Σοφοκλή.

Η ελιά της Αθήνας και της Αθηνάς, η ελιά της Ελλάδας, της Μεσογείου, του κόσμου. Οι ποιητές την αγκάλιασαν και της πρόσφεραν στεφάνι πολύτιμο και αιώνιο τους στίχους τους.

Στίχοι που έγιναν τραγούδια στα στόματα των Ελλήνων, αλλά και στίχοι που μας φέρνουν μπροστά στο μύθο ο οποίος συνοδεύει το ιερό δέντρο για χιλιάδες χρόνια. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα οι ποιητές και πεζογράφοι δεν έπαψαν να αναφέρονται στην ελιά. Το ελαιόφυτο ελληνικό τοπίο έγινε πηγή έμπνευσης. Η εικόνα εκείνη της ελιάς με τους κορμούς να γερνούν και να νεάζουν μέσα στους αιώνες έκανε τον Λορέτζο Μαβίλη (1989) να γράψει ένα από τα ωραιότερα σονέτα του, την Ελιά.

Η ΕΛΙΑ

*Στην κουφέλα σου εφώλιασε μελίτσι,
γέριχη ελιά, που γέρνεις με τη λίγη
πρασινίδα που ακόμα σε τυλίγει
σα να 'θελε να σε νεκροστολίσει*

*Και το κάθε πουλάκι στο μεθύσι
της αγάπης πιπίζοντας, ανοίγει
στο κλαρί σου ερωτιάτικο κινήγι
στο κλαρί σου που δε θα ξαναθίσει*

*Ω, πόσο στη θανά θα σε γλυκάνουν
με τη μαγευτική βουή που κάνουν
ολοζώντανης νιότης ομορφάδες*

*που σα θύμησες μέσα σου πληθαίνουν
ω να μπορούσαν έτσι να γλυκάνουν
κι άλλες ψυχές της ψυχής σου αδερφάδες*

Υπάρχουν εκατοντάδες αξιόλογες λογοτεχνικές δημιουργίες μεγάλων ποιητών με θέμα την ελιά εκ των οποίων παρουσιάζω ορισμένα αποσπάσματα:

*"Ετούτο το τοπίο είναι σκληρό,
σαν τη σιωπή
σφίγγει στον κόρφο του
τα πυρωμένα λιθάρια,
σφίγγει στο φώς
τις ορφανές ελιές του
και τ'αμπέλια του,
σφίγγει τα δόντια."*

Γιάννης Ρίτσος, "Ρωμοσύνη"

*"Έζησα τ'όνομα το αγαπημένο
Στον ίσκιο της γιαγιάς ελιάς
Στον ρόχθο της ισόβιας θάλασσας,
.....
Χάραξα τ'όνομα το αγαπημένο
Στον ίσκιο της γιαγιάς ελιάς
Στον ρόχθο της ισόβιας θάλασσας"
Οδυσσεάς Ελύτης, "Ηλιος ο Πρώτος"*

*"Περιπλανήθηκα στο δάσος της γέρικης ελιάς
κορμοί χοντροί στριμμένοι βασανισμένοι
προσωπεία κορμοί πόνου
πηγαίνω σ' αυτούς έρχονται σε μένα
παρουσίες αισθητές απουσίες, στατικός χορός
με κοιτάζουν με χίλια μάτια
βλέπουν μέσα μου ό,τι δε γνωρίζω
γίνομαι άπειρο και εγώ, γίνομαι το μηδέν
Πρόγονοι σεις που τις ριζώσατε
δέσατε το μεγάλο μυστικό τους"*
Ιωάννα Τσάτσου, "Ποιήματα"

*"Δεν φανταζόμουν έτσι τη θλίψη και το θάνατο
έφυγα και ξαναγύρισα στη θάλασσα
Τη νύχτα πάνω στην κουβέρτα του Αϊ- Νικόλα
ονειρεύτηκα μια παμπάλαια ελιά να δακρύζει"*
Γιώργος Σεφέρης, "Ο κ. Στρατής Θαλασσινός περιγράφει έναν άνθρωπο"

*"Οι κορμοί των δέντρων είναι βασανισμένοι από μια αγωνιώδη προσπάθεια. Συστρέφονται ,γονατίζουν να
προσευχηθούν,
υψώνουν σκληρά μπράτσα, μέλη τυραγνισμένα 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".*
Στρατής Μυριβήλης, " Απ' την Ελλάδα"



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΛΑΔΙΟΥ

2.1. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ

Για την οικονομική και κοινωνική ζωή της Ελλάδας η ελιά διατηρούσε και διατηρεί εξέχουσα θέση, η οποία οφείλεται στη δυνατότητα της πλήρους αξιοποίησής της, από το ξύλο και το φύλλωμα έως τον καρπό και τα υποπροϊόντα του, καθώς και στις ποικίλες χρήσεις των προϊόντων αυτών.

Η ξυλεία της χρησιμοποιείται ως καύσιμη ύλη, αλλά και στην κατασκευή εργαλείων, σκευών και επίπλων. Κατά την αρχαιότητα, από ξύλο ελιάς κατασκευάζονται ξόανα θεών και ξύλινα αγάλματα. Επίσης, χρησιμοποιείται στην αρχιτεκτονική για ξυλοδεσιές και άλλες ξύλινες κατασκευές.



Τα φύλλα της ελιάς σήμερα προορίζονται για ζωοτροφή. Στην αρχαιότητα, ωστόσο,

εμφανίζονται και άλλες χρήσεις τους. Η εκφυλλοφορία στην Αθήνα και ο πεταλισμός στις Συρακούσες είναι πολιτικές πράξεις ανάλογες του οστρακισμού, κατά τις οποίες γράφεται με μελάνι πάνω σε ένα φύλλο (πέταλο) ελιάς το όνομα του υποψήφιου για εξορία. Σε τάφους των Φερών οι νεκροί έχουν τοποθετηθεί σε παχιά στρώματα φύλλων και κλάδων ελιάς.

Τέλος, προσφέρεται ο καρπός, ο οποίος στην απλή του μορφή, ως βρώσιμη ελιά, εμπλουτίζει το διαιτολόγιο του ανθρώπου, ενώ κατά την επεξεργασία του εξάγονται η πυρήνα και το ελαιόλαδο. Η πυρήνα χρησιμοποιείται ως καύσιμη ύλη και ζωοτροφή, καθώς και για την παραγωγή πυρηνέλαιου, το οποίο χρησιμοποιείται στην παρασκευή ραφιναρισμένου λαδιού και σαπουνιού. Ωστόσο το πολυτιμότερο και ιερότερο δώρο της ελιάς παραμένει από την αρχαιότητα το λάδι, βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής, το κύριο φωτιστικό μέσο για αιώνες, απαραίτητο καλλυντικό και φάρμακο για τη φροντίδα και την υγιεινή του σώματος, παράλληλα όμως και θρησκευτικό σύμβολο με διαχρονική αξία, να καταλαμβάνει κεντρική θέση στην αρχαιοελληνική και χριστιανική παράδοση και λατρευτική πρακτική.

2.2. Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο ανθρώπινος οργανισμός εξαιτίας του τρόπου δομήσεως των διαφόρων λειτουργικών συστημάτων που διαθέτει, τρέφεται με τρεις κατηγορίες θρεπτικών στοιχείων, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες και τα λίπη. Μεταξύ των τελευταίων εξέχουσα θέση για τους μεσογειακούς λαούς κατέχει το ελαιόλαδο, το οποίο εισάγεται στον ανθρώπινο οργανισμό είτε ωμό, είτε μαγειρεμένο.

Το ελαιόλαδο είναι μία από τις πρώτες λιπαρές ουσίες που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Ουσιαστικά έθρεψε τους λαούς γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου από τα βάθη των αιώνων μέχρι σήμερα, χωρίς να δημιουργήσει σ' αυτούς ιδιαίτερα προβλήματα από πλευράς υγείας και ορθολογικής διατροφής. Αντίθετα, ήταν το ελαιόλαδο ένα από τα θρεπτικά στοιχεία που εξασφάλισαν στους μεσογειακούς λαούς μακροζωία, απaráμιλλη δραστηριότητα και συνεχή πρόοδο, αρετές που δεν έχουν να επιδείξουν οι άλλοι λαοί.

Η πρώτη επαφή του προϊστορικού ανθρώπου με το ελαιόδεντρο γίνεται χωρίς αμφιβολία με την εισαγωγή του καρπού της ελιάς στο διαιτολόγιό του κατά τη διαδικασία αναζήτησης τροφής, όπως μαρτυρούν οι ακέραιοι ελαιοπυρήνες που βρέθηκαν σε ανασκαφές προϊστορικών

οιασμών. Υλικά κατάλοιπα, αλλά και οι πινακίδες της Γραμμικής Β γραφής τοποθετούν τις ελιές στις διατροφικές συνήθειες της μινωικής Κρήτης και μυκηναϊκής Ελλάδος, ενώ στην αρχαία Ελλάδα είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα edésματα. Στους βυζαντινούς χρόνους καθιερώνονται και ως νηστίσιμο και η ευρεία κατανάλωση τους συνεχίζεται έως τις μέρες μας. Οι βρώσιμες ελιές σε όλες τις εποχές προσφέρονται συνήθως για κατανάλωση εκτός σπιτιού, σε ταξίδια, σε εκστρατείες ή στα διαλείμματα των εργασιών στην ύπαιθρο.

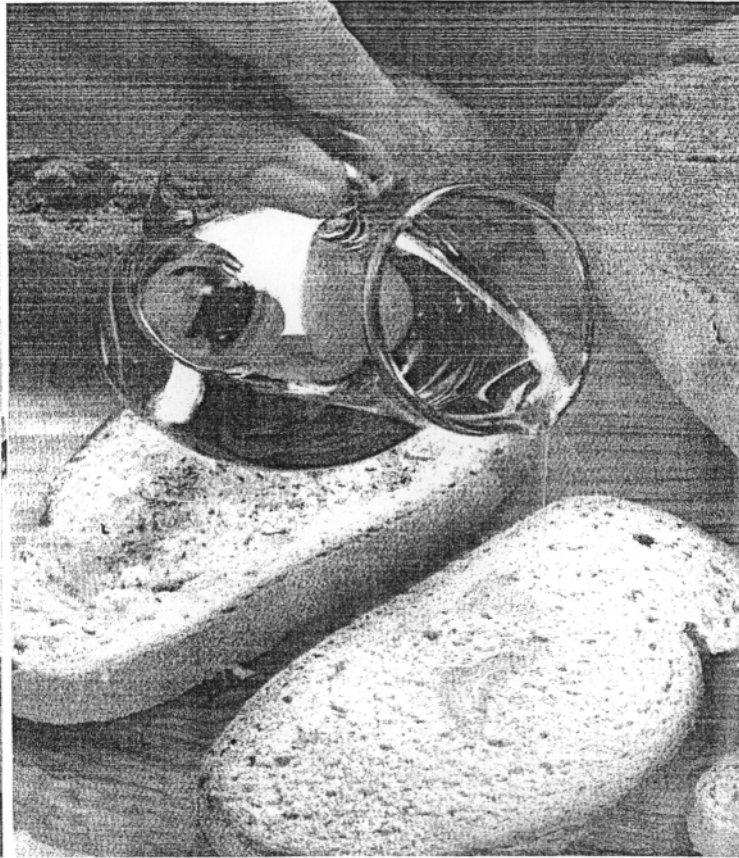
Σε μερικές ποικιλίες ελιών ο τρόπος επεξεργασίας δεν παρουσιάζει σημαντικές διαφορές από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, το ξεπίκρισμα με νερό και αλάτι, ακολουθεί η παραμονή τους για λίγο στο ξίδι και τελικά η αποθήκευσή τους στο λάδι.

Αναλύσεις σε πήλινα μαγειρικά σκεύη πιστοποιούν τη χρήση του λαδιού στη μαγειρική τουλάχιστον από 18ο αιώνα π.Χ. στον ελλαδικό χώρο. Στην αρχαιότητα το ελαιόλαδο θεωρείται είδος πολυτελείας. Είναι απαραίτητο για το καλό μαγείρεμα αν και καταναλώνεται κυρίως ωμό ως γαρνίρισμα στο φαγητό. Κατά τους ελληνοιστικούς χρόνους διευρύνεται η χρήση του, καθώς η μαγειρική γίνεται πιο περίτεχνη. Σάλτσες, όπως το *γαρέλαιον* (πρόκειται για παχύρρευστο υγρό παρασκεύασμα με βάση αλατισμένα εντόσθια ψαριών και ρίγανη, το οποίο σερβίρουν αραιωμένο με νερό, κρασί, ξύδι και λάδι) και γλυκίσματα, όπως οι εγκρίδες (είδος λουκουμάδων) και τα ψαιστά (κοπανισμένο κριθάρι αλεσμένο με λάδι και μέλι), έχουν ως κύριο συστατικό το λάδι.

Στους βυζαντινούς χρόνους όλο και περισσότερα φαγητά παρασκευάζονται με βάση το λάδι, το μαγείρεμα των οσπρίων και των λαχανικών, τα *σπογγάτα* (ομελέτες), οι ζωμοί, τα βραστά, τα τηγανιτά (ψάρια, αυγά, πίτες), καθώς και περίτεχνες σάλτσες, edésματα που συναντώνται κυρίως στα τραπέζια των πλουσίων.

Η εντατικοποίηση της ελαιοκαλλιέργειας κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας και η αύξηση της παραγωγής κάνουν το λάδι προσιτό σε όλα τα κοινωνικά στρώματα και το επιβάλλουν ως βασικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής των ελληνικών πληθυσμών. Στα κείμενα εκείνης της εποχής γίνεται και διάκριση ανάμεσα στα ελαιόδεντρα που προορίζονται για την παραγωγή του λαδιού, τις *ψιλοελιές* ή *λαδολιές*, και σε αυτά που παράγουν βρώσιμες ελιές, τις *χοντροελιές*. Σήμερα το λάδι χρησιμοποιείται ως βασικό συστατικό στη μαγειρική, αλλά και ωμό, και συνοδεύει σχεδόν κάθε edésμα της ελληνικής κουζίνας. Βρίσκεται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας και θεωρείται απαραίτητο για την υγιεινή διατροφή. Η διατροφή είναι μέρος της πολιτιστικής μας κληρονομιάς, είναι αυτό το οποίο διαμορφώθηκε πριν από χιλιάδες

χρόνια και ο τρόπος που τρώμε είναι ένα κομμάτι από αυτό που είμαστε, που είμαστε Έλληνες.



Η μεσογειακή διαίτα- και λέγοντας διαίτα εννοούμε διατροφή- είναι γνωστό ότι στηρίζεται σε φρούτα και λαχανικά και φυσικά στο ελαιόλαδο. Μεγάλη έκρηξη έχει γίνει παγκοσμίως πάνω σ' αυτό το θέμα αλλά λέγοντας μεσογειακή διαίτα εννοούμε την ελληνική. Μεσογειακές δίαιτες υπάρχουν πολλές: υπάρχει της Ισπανίας, της Ιταλίας με πολλά μακαρόνια, του Μαρόκου, της Τουρκίας, της Αιγύπτου, όλων των χωρών που περιβρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα. Μεταξύ των μεσογειακών διαίτων η καλύτερη, εκείνη που προφυλάσσει την υγεία περισσότερο, είναι η ελληνική μεσογειακή διαίτα. Οι πρώτες ενδείξεις ότι η μεσογειακή διαίτα ήταν σημαντική και ιδίως η χρήση του ελαιολάδου ήταν το 1960 στη μεγάλη έρευνα επτά χωρών. Ανάμεσά τους η Ελλάδα, με τη μικρότερη τότε θνησιμότητα και τα λιγότερα καρδιαγγειακά νοσήματα και αυτό οφειλόταν στο γεγονός ότι οι Έλληνες είναι οι μεγαλύτεροι κατά κεφαλήν καταναλωτές ελαιολάδου. Το 1962 το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου ανέλαβε μια προσπάθεια για αύξηση της καταναλώσεως του ελαιολάδου και για

επισήμανση της βιολογικής της αξίας. Έγιναν εκτεταμένες έρευνες τόσο στον τομέα των προτερημάτων του ελαιολάδου έναντι των σπορέλαιων όσο και επί των σοβαρών επιπτώσεων που συνεπάγεται η υψηλή ακορεστότητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Παράλληλα, δημοσιεύθηκαν και δημοσιεύονται συνεχώς σε περιοδικά διεθνούς κύρους, άρθρα για την υπεροχή του ελαιολάδου έναντι των άλλων λιπαρών ουσιών. Η υπεροχή αυτή είναι ολοφάνερη και πειραματικά τεκμηριωμένη και για το λόγο αυτό, κερδίζει συνεχώς έδαφος μεταξύ του καταναλωτικού κοινού.

Σήμερα υιοθετείται η ελληνική μεσογειακή διαίτα παγκοσμίως.

2.3. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΦΩΤΙΣΤΙΚΟ ΜΕΣΟ

Κάπου στο μακρινό παρελθόν, στην Μέση Παλαιολιθική Εποχή, ο άνθρωπος ανακάλυψε την τεχνική να μετριάξει το σκότος της νύχτας με τεχνητό φωτισμό. Τα πρώτα λυχνάρια κατασκευάστηκαν με πέτρες τις οποίες λάξευαν, έβαζαν μέσα ζωικό λίπος και προσάρμοζαν φυτίλια. Στην πορεία οι τεχνικές βελτιώθηκαν και το ζωικό λίπος αντικαταστάθηκε με το λάδι της ελιάς. Έτσι, μια από τις πλέον διαδεδομένες χρήσεις του ελαιολάδου ήταν για φωτισμό. Το πλήθος των λυχνών που απαντά κανείς στην Κρήτη από τους προανακτορικούς χρόνους ήδη, υποδηλώνει τη σύνδεση του ελαιόλαδου με το φωτισμό, χωρίς βέβαια να παραβλέπεται το γεγονός ότι για τον ίδιο σκοπό προσφέρονται, επίσης, το ζωικό λίπος καθώς και άλλου είδους φυτικά έλαια. Η παρουσία των πολυάριθμων αυτών λυχναριών θεωρήθηκαν ως έμμεσες ενδείξεις για το ύψος παραγωγής του ελαιολάδου καθώς επίσης ως ένδειξη της οικονομικής και κοινωνικής κατάστασης του ιδιοκτήτη. Από την εποχή του Ομήρου αναφέρονται χρυσά λυχνάρια. Στις περιοχές που δεν είχαν λάδι οι λύχνοι ήταν λίγο πιο σπάνιοι και δεν ήταν εύκολο να φωτίζουν τα σπίτια των φτωχών.

Στην αρχαία Ελλάδα το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται ευρύτερα ως φωτιστικό μέσο, αλλά το υψηλό κόστος του περιορίζει τη χρήση του, αν δεν την καθιστά ίσως τελείως απαγορευτική από τα φτωχότερα κοινωνικά στρώματα. Κανδήλες και πολυκάνδηλα, λυχνάρια, λίθινα, πήλινα ή μεταλλικά, επιτραπέζια ή αναρτημένα σε λυχνοστάτες, φωτίζουν ναούς, σπίτια, καταστήματα και δημόσιους χώρους. Στις οικίες των πλουσίων, ιδιαίτερα κατά τη διεξαγωγή συμποσίων και δεξιώσεων, ο τεχνητός φωτισμός τη νύχτα θα ήταν άπλετος, ενώ στα λουτρά οι φωταψίες θα

προκαλούσαν ευχάριστα παιχνιδίσματα σε συνδυασμό με το νερό και τον ψηφιδωτό τους διάκοσμο.

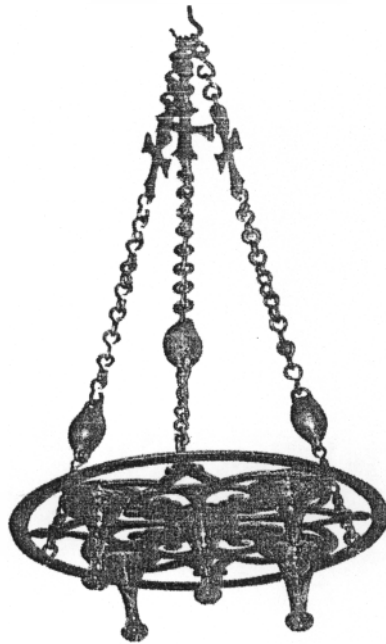
Στα βυζαντινά χρόνια η υψηλή κατανάλωση λαδιού για φωτιστική χρήση παραμένει προνόμιο των πολυτελών κοσμικών κτηρίων, ιδιωτικών ή δημοσίων, αλλά παράλληλα χαρακτηρίζει και τον εκκλησιαστικό χώρο, όπου και καταλήγει μεγάλο μέρος της ελαιοπαραγωγής. Η Εκκλησία χρησιμοποιεί το λάδι για τη φωταγώγηση των ναών, αλλά και στα *σκριπτόρια* των μονών, χώρους αντιγραφής και ανάγνωσης χειρόγραφων κωδικών. Στην Κωνσταντινούπολη και τα μεγάλα αστικά κέντρα, οι δρόμοι φωτίζονται από *δημόσια λύχνα*, αλλά η χρήση τους είναι σχετικά περιορισμένη.

Το λάδι αποτελεί πρώτη ύλη για το φωτισμό σε όλη τη διάρκεια της Τουρκοκρατίας, ενώ ειδική υπηρεσία είναι επιφορτισμένη με το άναμμα των φαναριών στις μεγάλες πόλεις κάθε βράδυ.

Άλλωστε σε πολλά απομονωμένα χωριά της Ελλάδας το λαδολύχναρο συνεχίζει να φωτίζει τις καμάρες των σπιτιών μέχρι τις τελευταίες δεκαετίες 20ου αιώνα.

Το ξύλο της ελιάς, το οποίο εκτιμάται ότι γνώρισε διάφορες εφαρμογές στην οικοδομική τέχνη, στην κατασκευή τεχνημάτων, χρησιμοποιήθηκε ευκαιριακά ως καύσιμη ύλη, όπως και οι πυρήνες του ελαιοκάρπου που δίνουν ζωνή και ανθεκτική φωτιά.

Η μάζα που προέρχεται από το κουκούτσι της ελιάς, το γνωστό πυρηνόξυλο, αποτελεί τώρα και πολλούς αιώνες βασική καύσιμη ύλη για τους κατοίκους των ελαιοπαραγωγικών περιοχών. Το ίδιο χρήσιμο, όμως, φαίνεται πως ήταν και για τους αρχαίους. Στην Αθήνα έχουν βρεθεί ακόμη και κλίβανοι οι οποίοι λειτουργούσαν με «πυρηνίδι» καθώς και απανθρακόμενα κομμάτια ξύλου στο παλαιό ανάκτορο της Φαιστού.



Κανδήλες και πολυκάνδηλα, που στηρίζουν περίτεχνες κούπες από κρύσταλλο, γυαλί και διαφανείς πολύτιμους λίθους, αποτελούν πολυτελές φωτιστικό μέσο στα εύπορα σπίτια και τους χώρους λατρείας.

ΓΛΥΚΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟΥ ΛΑΔΙΟΥ ΤΟ ΦΩΣ

*Γλυκό είναι του λαδιού το φως σαν το γλυκό καρπό του,
θροφή στα μάτια, με γλαυκή στο χάλκωμα τη ρίζα...
Σα γαληνός αστερισμός στο σπίτι ο λυχνοστάτης
και το τραπέζι με λινόν ευωδιαστόν εστρώθη,
απάνω του οι χλωροί καρποί, κι απάνω του η κερήθρα
και η ελιά γλυκιά στα στόματα καθώς το φως στα μάτια...
...θροφή στα μάτια, σαν η ελιά στο στόμα, ο λυχνοστάτης
βαθιά 'φεγγε τα φρένα μας με την Ολύμπια νόχτα.
Το λάδι έφεγγε μέσα μας, βαθιά, την καλοσύνη...*

Άγγελος Σικελιανός

2.4. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Το ελαιόλαδο είναι εκείνο που ανακουφίζει τις πληγές, άρα και εκείνο που μπορεί να ανακουφίσει από το βάρος των αμαρτημάτων ή των πράξεων που αντιβαίνουν το χριστιανικό τρόπο ζωής. Ο Ευαγγελιστής Μάρκος μας πληροφορεί ότι οι Μαθητές του Χριστού άλειψαν με λάδι τους αρρώστους και τους θεράπευαν.

Η αρχική ιδέα λοιπόν δεν είναι άσχετη με την ευρύτερη χρήση του ελαίου στον αρχαίο κόσμο ως θεραπευτικό μέσο των πληγών και άλλων σωματικών νοσημάτων. Σε αυτά ο Χριστιανισμός ήρθε να προσθέσει τα ψυχικά και ηθικά νοσήματα.

Στο μυστήριο του βαπτίσματος το έλαιον είναι το υλικό εκείνο που μεταφέρει την χάρη του θεού στο βαπτιζόμενο μέλος της εκκλησίας. Σύμφωνα με την χριστιανική πίστη το βάπτισμα συμβολίζει το θάνατο και την αναγέννηση μαζί. Με τη χρήση του νερού μέσα στο οποίο έχει επιχυθεί σταυροειδώς λάδι, επέρχεται η κάθαρση. Ο βαπτιζόμενος γεννιέται για δεύτερη φορά απαλλαγμένος από το βάρος του κληρονομούμενου προπατορικού αμαρτήματος και προετοιμάζεται για την τρίτη γέννηση, εκείνη της αιώνιας ζωής. Για τον ίδιο λόγο και ο βαπτιζόμενος ντύνεται με καινούργια ρούχα. Το μυστήριο του βαπτίσματος αρχίζει με την επάλειψη του σώματος του βαπτιζόμενου με έλαιον και ο ιερέας διαβάζει την ευχή του ελαίου, ενώ στη συνέχεια σχηματίζει με λαδάκι σταυρό σε διάφορα σημεία του σώματος. Έτσι, βλέπουμε ότι το λάδι μπαίνει στη ζωή του ανθρώπου από τα πρώτα του βήματα και συνεχίζει και μέχρι το τέλος της ζωής του. Στην Κύπρο παλαιότερα συνήθιζαν το πρώτο νερό που έδιναν στο μωρό να το δίνουν σ' ένα φύλλο ελιάς, για να μη διψά όπως πιστευόταν ή για να είναι δροσερό όπως το φύλλο της ελιάς. Η λαϊκή αυτή δοξασία στηριζόταν στην αναλογική μαγεία δηλαδή όπως δεν διψά το δέντρο της ελιάς, έτσι να μη διψά και αυτός πρωτοπίνει το νερό στο φύλλο της ελιάς ή όπως είναι πάντα δροσερό το φύλλο της ελιάς έτσι να είναι δροσερό και το μωρό.

Παλαιότερα υπήρχε στην Κύπρο το έθιμο να κατασκευάζουν το στεφάνια του γάμου με κλάδους ελιάς. Η ελιά απ' όπου θα κόβονταν οι κλάδοι για το πλέξιμο των στεφάνων, δεν έπρεπε να ήταν ορατή από την θάλασσα, αλλιώς θα πάθαινε κακό το ανδρόγυνο. Η πίστη αυτή στηριζόταν σε λόγους μαγικούς. Στην αρχαιότητα υπήρχε η πίστη ότι η ελιά δεν βλαστάνει σε απόσταση τριακοσίων σταδίων από την θάλασσα. Επομένως η ελιά που βλαστάνει μακριά από τη θάλασσα, που δε φαίνεται από αυτήν, έχει μαγικές ιδιότητες.

Από τα προϊστορικά χρόνια τα δύο πολύτιμα υγρά του μεσογειακού χώρου φαίνεται να διαδραματίζουν το δικό τους ξεχωριστό ρόλο στις νεκρικές τελετές. Στα προϊστορικά νεκροταφεία υπήρχαν εγκαταστάσεις έκθλιψης σταφυλιών και ελαιοκάρπου. Στην αρχαιότητα συνήθιζαν να κάνουν σπονδές με λάδι στους τάφους. Οι γυναίκες, αφού έπλεναν το σώμα του νεκρού, το άλειφαν με λάδι για ευπρεπισμό και μετά ακολουθούσε η καύση και η ταφή του. Οι προσφορές που γίνονταν στη συνέχεια στους τάφους για το νεκρό συνίστανται σε απλό και αρωματισμένο λάδι, της καλύτερης κατά το δυνατόν ποιότητας, μαζί με κρασί, μέλι και άλλα συναφή προϊόντα. Ακόμη και σήμερα στην Κρήτη μια από τις πρώτες περιποιήσεις του νεκρού είναι η σταυροειδής επάλειψη από μείγμα ελαίου και οίνου του στήθους και της πλάτης του. Στην ορθόδοξη λατρεία κατά την ώρα της καθόδου στον τάφο ο ιερέας ραντίζει το νεκρό με το έλαιον του καντηλιού από την εικόνα του Χριστού ή της Παναγιάς.

Υπάρχουν μαρτυρίες από την αρχαιότητα που μας βεβαιώνουν πως τα φύλλα ή και οι κλάδοι της ελιάς τοποθετούνταν μέσα στους τάφους και δεν ήταν ασυνήθιστο το φαινόμενο να τοποθετούν τους νεκρούς πάνω σε στρώμα από κλαδιά ελιάς. Ίσως να πίστευαν ότι η επαφή με τα φύλλα του αθάνατου δέντρου, να έφερνε το σώμα πιο κοντά στην αθανασία.

Η χριστιανική θρησκεία υιοθετεί τελετές από τη Βίβλο και λατρευτικές συνήθειες της Ανατολής, όπως το χρίσμα, την βάπτισή, το μύρωμα και το ευχέλαιο, στα οποία απαραίτητη είναι η χρήση του λαδιού. Η χρήση των βασιλέων και των αρχιερέων παραπέμπει στη θεϊκή βούληση που εμπεριέχεται στην εκλογή τους και στη θεία φώτιση που εμφυσάτε σε αυτούς. Ο χριστιανισμός διατηρεί επίσης, τις αντιλήψεις που παραδίδει η αρχαιότητα, για τις θεραπευτικές ιδιότητες του λαδιού. Το θαυματουργό λάδι, μαζί με το νερό των αγιασμάτων, αποτελεί το κατεξοχήν *ανάργυρον* (χωρίς χρήματα) φάρμακο.

Η ελιά έχει μια σημαντική θέση μέσα στην ορθόδοξη χριστιανική πίστη και παράδοση.

2.5. Η ΕΛΙΑ ΜΕΣΟ ΕΞΑΓΝΙΣΜΟΥ, ΙΚΕΤΗΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΡΕΣΙΩΝΗΣ

Η ελιά χρησιμοποιήθηκε κατά την αρχαιότητα ως βασικό εξαγνιστικό υλικό, Με κλάδους ελιάς προσέφευγαν στα ιερά των θεών οι αιτούντες «ικεσίαν», δηλαδή όσοι είχαν διαπράξει φόνους ή άλλα σοβαρότατα αδικήματα. Ο ικέτης ζητούσε την προστασία της θεότητας και πολύ

συχνά πετύχαινε να απολαμβάνει το άσυλο του ικέτη στους ιερούς χώρους. Εκεί δεν μπορούσε κανείς να τον πειράξει. Στα χέρια του κρατούσε την «ικετηρία», ένα κλαδί ελιάς πάνω στο οποίο είχε τυλίξει μαλλί προβάτου, συνήθως λευκό. Άφηνε τον κλάδο ελιάς πάνω στο βωμό και παρέμενε εκεί για να αποφύγει την οργή εκείνων που τον καταδίωκαν. Το κλαδί της ελιάς παρέμεινε πάνω στο βωμό όσο εκκρεμούσε η αίτηση για ικεσία. Όταν ο άρχων της πόλης αποδεχόταν την αίτηση ικεσίας, ο ικέτης έπαιρνε από τον βωμό τον κλάδο της ελιάς και έφευγε, περιμένοντας συνήθως να εκδικαστεί η υπόθεσή του από κάποιο δικαστήριο.

Και στις πομπές των θυσιών βλέπουμε τους λατρευτές να βαδίζουν προς το ιερό (το βωμό) κρατώντας κλάδους δέντρου που πιθανότατα είναι κλάδοι ελιάς. Στο πέρασμα του χρόνου καθιερώθηκε σ' ολόκληρο τον ελληνικό χώρο και το ρωμαϊκό κόσμο η συνήθεια να μεταβαίνουν οι ικέτες- προσκυνητές στους ιερούς χώρους με κλάδους ελιάς.

Κλαδιά ή στεφάνια ελιάς μπορούμε να συναντήσουμε σε πλήθος αρχαίων τελετουργιών. Στις γιορτές της συγκομιδής πρόσφεραν στους θεούς έναν θαλερό κλάδο ελιάς και μερικές φορές δάφνης, όπου ήταν κρεμασμένοι πολλοί καρποί, μαλλιά προβάτων και μικρές φιάλες που περιείχαν λάδι, μέλι και κρασί και το έλεγαν «ειρεσιώνη». Ήταν μια εκδήλωση ευχαριστιών προς τους θεούς για την ευφορία της γης που χάρισε στους ανθρώπους τα απαραίτητα είδη για την διατροφή τους. Στο έθιμο της *Ειρεσιώνης* πλέκουν επίσης ένα στεφάνι από κλαδί ελιάς και μαλλί προβάτου και το στόλιζαν με διάφορα αγαθά και καρπούς και το κρεμούσαν στην εξώπορτα του σπιτιού τους καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ως σύμβολο καλής τύχης και ευτυχίας.

Οι νεότεροι Έλληνες χρησιμοποιούν τους κλάδους της ελιάς τη μέρα της Πρωτοχρονιάς, ευχόμενοι καλή παραγωγή. Στις βόρειες περιοχές βάζουν το κλωνάρι της ελιάς στο εικονοστάσι λέγοντας: «Ήρθε καλοχρονιά, ας πάει κακοχρονιά».

Η χρησιμοποίηση των ελαιοκλάδων σε πολλών ειδών αρχαίες τελετουργίες (όπως εξαγνισμοί, καθαρμοί) δείχνει καθαρά πως η ελιά είναι το δέντρο του καλού. Το ίδιο δέντρο συνδέθηκε με το φως, αφού το καιόμενον έλαιον είναι η αρχέγονη πηγή του φωτός. Η παγίωση αυτών των αντιλήψεων έδωσε μian εντελώς ξεχωριστή θέση στην ελιά. Στην Παλαιά Διαθήκη είναι το δέντρο της ελπίδας, αλλά και το δέντρο - αγγελιοφόρος του θείου ελέους, είναι το δέντρο που φέρνει στην κιβωτό η περιστέρα για να δείξει ότι τέλειωσε η πλημμύρα. Στην Καινή Διαθήκη, στην παραβολή των Δέκα Παρθένων, το λάδι βοηθάει τις πέντε φρόνιμες παρθένες να έχουν το φως και την εμπειρία του Νυμφίου και ο καλός Σαμαρείτης σε άλλη παραβολή δείχνει

την ευσπλαχνία του προς τον τραυματισμένο Ιουδαίο αλείφοντας τον με λάδι και κρασί.

Στην ελληνική παράδοση είναι το δέντρο της ειρήνης. Η ίδια η Ειρήνη (θεότητα που ήταν κόρη του Δία και της Θέτιδας) εικονιζόταν με κλαδί ελιάς στα χέρια της. Στους πολέμους δεν υπήρχε καλύτερο σύμβολο για την λήξη των επιχειρήσεων. Οι αγγελιοφόροι που στέλνονταν για να μεταφέρουν το μήνυμα της ειρήνης ή να ζητήσουν ανακωχή έπρεπε να κρατούν στο χέρι τους κλάδον ελαιίας. Ήταν το αναμφισβήτητο ιερό σύμβολο που δήλωνε τις προθέσεις εκείνων που αποφάσιζαν να το στείλουν.

Στα νεότερα έθιμα των Ελλήνων μπορούμε να συναντήσουμε κλάδους ελιάς μέσα σε ναούς, κλάδους ελιάς να περιφέρονται σε πομπές κατά τρόπο τελετουργικό γύρω από ναούς, όπως συμβαίνει με το λίκνι διαδομένο έθιμο της Κυριακής των Βαΐων: Ένα μεγάλο κλαδί ελιάς μεταφέρεται από το απόγευμα του Σαββάτου του Λαζάρου στο ναό και παραμένει εκεί όλη τη νύχτα. Την ώρα που πρόκειται να αρχίσει η περιφορά της εικόνας γύρω από τον ναό παραλαμβάνουν τον κλάδο δύο νέοι και προηγούνται της πομπής των ιερέων και των πιστών. Η ιερή πομπή περιφέρεται τρεις φορές γύρω από το ναό και καταλήγει σε ειδικό χώρο με εξέδρα, συνήθως μπροστά στην είσοδο. Εκεί, μπροστά στον κλάδο, αναγνώσκεται το Ευαγγέλιο αλλά την ίδια ώρα δεκάδες χέρια σπεύδουν να το ακουμπήσουν. Και όταν ακουστεί το απόσπασμα: «άλλοι δέκοπτον κλάδους από των δένδρων» οι πιστοί αποκόπτουν κομμάτια τα οποία και παίρνουν μαζί τους. Τα βάζουν στα εικονίσματα και θεωρούνται ιαματικά διαφόρων ασθενειών. Στην Κρήτη συνηθίζουν να θυμάζονται τους ασθενείς με αυτά. Στην Κύπρο τα φύλλα της ελιάς των Βαΐων θεωρούνται σπουδαίο ιάμα, ως μεταφέροντα την θεία ευλογία, και χρησιμοποιούνται για την θεραπεία νοσημάτων και την αποτροπή του κακού.

2.6. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΥΛΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ

Από την προϊστορική εποχή το ελαιόλαδο, στην απλή του μορφή ή αρωματικό, συνδέεται στενά με την υγιεινή και την φροντίδα του σώματος, αλλά και με τον καλλωπισμό. Ως μέσον καλλωπισμού το ελαιόλαδο είναι γνωστό από τις πινακίδες της Γραμμικής Β΄ Γραφής. Το λάδι που προοριζόταν για την ατομική καθαριότητα ήταν καλής ποιότητας και συχνά αρωματισμένο με βότανα και αρωματικά φυτά. Σε εποχές που δεν υπήρχαν ούτε σαπούνια ούτε άλλα υλικά

καθαρισμού και σωματικής υγιεινής το λάδι φαίνεται να διαδραματίζει και σε αυτόν τομέα πρωτεύοντα ρόλο, τόσο που ήταν αδύνατον σε κάποια οικογένεια να επιβιώσει αν δεν είχε τη δυνατότητα είτε να παράγει είτε να προμηθεύεται σημαντικές ποσότητες ελαιολάδου. Σε μια πρόσφατη μελέτη υπολογίστηκε ότι το λάδι που χρειάζονταν ετησίως στα πλούσια σπίτια της αρχαίας Αθήνας ήταν 200-300 κιλά, ποσότητα σημαντική αν λάβει κανείς υπόψη του την αποδοτικότητα των ελαιόδέντρων αλλά και τις τεχνολογικές δυνατότητες εξαγωγής του ελαίου.

Στην μυκηναϊκή εποχή το λάδι, αρωματισμένο με βότανα ή αρωματικά φυτά, φέρεται να παρασκευάζεται αποκλειστικά από άνδρες μυρμηνοί σε ανακτορικά εργαστήρια, από όπου μεγάλες ποσότητες το διοχετεύονται σε αγορές εκτός του Αιγαίου, κυρίως της Ανατολικής Μεσογείου. Η παρασκευή και η διαχείριση του αρωματικού λαδιού αποτελεί πιθανότητα μονοπώλιο των ανακτορικών κέντρων, δεδομένου ότι μόνο αυτά μπορούσαν να εξασφαλίσουν την οργανωμένη διακίνησή του.

Οι αρχαίοι Έλληνες, αλλά και οι Βυζαντινοί, αλείφουν με λάδι το σώμα τους μετά το λουτρό, πριν από την ερωτική συνένωση, πριν από την άσκηση στις παλαιότερες και τα γυμναστήρια για τα γλιστρούν τα μέλη τους και να αποφεύγουν τις λαβές των αντιπάλων τους, ακόμα και πριν την μάχη. Η διαδικασία καλλωπισμού και περιποίησης του σώματος με ελαιόλαδο ακολουθούσε μια συγκεκριμένη πρακτική. Πρώτα έριχναν στο σώμα λάδι με ένα ειδικό αγγείο που το έλεγαν αρύβαλλο, στη συνέχεια το άλειψαν, το έτριβαν και μετά χρησιμοποιούσαν ένα ειδικό εργαλείο που το αποκαλούσαν στλεγγίδα, για να βγάλουν τις ακαθαρσίες. Η στλεγγίδα ήταν κάτι σαν ξύστρα. Η στλεγγίδα και ο αρύβαλλος ήταν απαραίτητα εξαρτήματα των γυμναστηρίων. Οι αθλητές μάλιστα, εξαιτίας της συνήθειάς τους να αλείφονται με λάδι πριν από την καθημερινή άσκηση στα γυμναστήρια, την προπόνηση και τους αγώνες, καλούνται και αλειφόμενοι. Η πρακτική αυτή βοηθάει στην τόνωση των μυών, στην προστασία από το κρύο και στην αποφυγή της αφυδάτωσης. Βέβαια και μετά το τέλος των αγώνων ή των ασκήσεων ο αθλητής χρησιμοποιεί την *στλεγγίδα* για να καθαριστεί από την άμμο και τη σκόνη που έχει κολλήσει στο λαδωμένο σώμα του.

Στα ομηρικά χρόνια φαίνεται πως ήταν απαραίτητο να αλειφτούν με έλαιον, πρώτα όμως, έπρεπε να πλύνουν και να καθαρίσουν το σώμα με ζεστό νερό. Στην Οδύσσεια παρακολουθούμε το λουτρό του Τηλέμαχου στη Σπάρτη όπου, αφού τον έπλυναν, άλειψαν το σώμα του με ελαιόλαδο:

Κι οι δούλες σαν τους έλουσαν και λάδι σαν τους χρίσαν κρουστές χλαμύδες τους φορούν.....

(Ομήρου Οδύσσεια δ 49)



Ωστόσο, καθώς αναπτύσσεται η σαπωνοποιία, τα αρωματικά έλαια χρησιμοποιούνται περισσότερο για τον καλλωπισμό παρά για την σωματική καθαριότητα.

Τα τελευταία χρόνια άρχισε μια συστηματική αξιοποίηση του ελαιολάδου από τη βιομηχανία καλλυντικών. Η τάση αναζήτησης όλο και πιο φυσικών, όλο και πιο οικολογικών προϊόντων οδήγησε στην δημιουργία καινούργιων προϊόντων περιποίησης του σώματος. Κρέμες, σαμπουάν και πολλά άλλα είδη κερδίζουν όλο και μεγαλύτερο μερίδιο αγοράς και φυσικά, καλύτερη θέση στα ράφια των ειδικών καταστημάτων. Υπάρχουν πολλά τέτοια προϊόντα με άριστη σύνθεση, φτιαγμένα ύστερα από σοβαρή έρευνα. Τα ελεγμένα καλλυντικά από ελαιόλαδο είναι κατά κανόνα καλής ποιότητας και δεν προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις.

Δεν θα έπρεπε να παραλείψουμε την χρήση του ελαιολάδου για την παραγωγή σαπουνιού για το πλύσιμο των ρούχων. Έχει χρώμα πράσινο ή λευκό, δεν είναι τοξικό, δρα αποτελεσματικά σε μαλακό νερό και διασπάται εύκολα χωρίς να μολύνει το περιβάλλον.

Αναγνωρίζεται και σήμερα, ακόμη και μετά την αλματώδη ανάπτυξη των συνθετικών απορρυπαντικών, ως το τέλειο καθαριστικό.

2.7. ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΕΠΑΘΛΟ

Παράλληλα, η ελιά και το λάδι χρησιμοποιούνται και ως έπαθλο μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων. Ο κότινος, στεφάνι ελιάς φτιαγμένο από την ιερή αγριελιά που είχε φυτέψει ο ίδιος ο Ιδαίος Ηρακλής, ο θεμελιωτής των ολυμπιακών αγώνων, είναι το έπαθλο των ολυμπιονικών. Ο κότινος θεωρήθηκε έπαθλο ύστερα από χρησμό του Μαντείου των Δελφών. Το κλαδί κοβόταν με χρυσό ψαλίδι από ένα μικρό αγόρι (του οποίου ζούσαν και οι δυο γονείς του). Κόβονταν τόσα κλαδιά όσα και τα αγωνίσματα και τοποθετούνταν πάνω σε χρυσελεφάντινη τράπεζα στο ναό της θεάς Ήρας. Από εκεί τα έπαιρναν οι ελλανοδίκες - κριτές των αγώνων- και έφτιαχναν στεφάνια, τους κότινους. Οι νικητές θεωρούνταν πρόσωπα σεβαστά που είχε μεταβιβαστεί σε αυτούς θεϊκή δύναμη από τον κότινο. Το στεφάνι αυτό ήταν η μεγαλύτερη διάκριση για έναν αθλητή αλλά και για κάθε άλλο πολίτη. Στους αγώνες των Παναθηναίων οι νικητές βραβεύονται με τους παναθηναϊκούς αμφορείς, μεγάλα αγγεία γεμάτα λάδι που προέρχεται από τις μορίες, ιερές ελιές της θεάς Αθηνάς. Το βραβείο έχει συμβολικό χαρακτήρα, καθώς οι αγώνες είναι αφιερωμένοι στη θεά Αθηνά, προστάτιδα των Αθηνών, και ταυτόχρονα πρακτικό, αφού οι νικητές μπορούν να επωφεληθούν οικονομικά από την πώληση του. Το παναθηναϊκό λάδι κοστίζει ακριβότερα από το κοινό και είναι περιζήτητο σε όλη τη Μεσόγειο, ενώ μόνο οι νικητές των αγώνων έχουν το δικαίωμα εξαγωγής του.

Σε κανέναν άλλο λαό το στεφάνι της νίκης δε θεωρήθηκε το υπέρτατο αγαθό που θα μπορούσαν να χαρίσουν οι θεοί στον άνθρωπο. Πηγή έμπνευσης αποτελεί και στις μέρες μας ο κότινος, το στεφάνι της ελιάς, αφού επιλέχτηκε ως το σύμβολο της Ολυμπιάδας του 2004 στην Αθήνα. Σύμβολο ειρήνης και συμφιλίωσης των λαών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Ο καρπός, τα φύλλα και το λάδι της ελιάς κατέχουν σημαντική θέση στην παραδοσιακή φαρμακοποιία και ιατρική της χώρας μας και έχουν συνδεθεί με την υγεία του ανθρώπου από τα πανάρχαια χρόνια. Η ελιά χρησιμοποιήθηκε από τους αρχαίους χρόνους όχι μόνο για την παραγωγή του ελαιολάδου αλλά και για τις θεραπευτικές ιδιότητες που προσέδιδαν στα φύλλα της.

Οι ανασκαφές στην αρχαία Φαιστό και στην αρχαία Κνωσό έδειξαν ότι οι άνθρωποι της εποχής εκείνης έτρωγαν τις ελιές και χρησιμοποιούσαν το λάδι για φαγητό και για καύσιμη ύλη. Τα μεγάλα πήλινα δοχεία, γνωστά ως πιθάρια, όπου αποθηκευόταν το λάδι, διατηρούνται ακόμη και σήμερα. Εξαιτίας της περιεκτικότητας του σε διάφορα συστατικά (λιπαρά, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.λ.π.), χρήσιμα για τον οργανισμό, ο καρπός της ελιάς χρησιμοποιήθηκε, ακόμη από τη Μινωική εποχή, ως βασικό είδος διατροφής. Πολλοί Έλληνες πίστευαν και πιστεύουν πως το λάδι και το κρασί πρέπει να αφθονούν σε κάθε τραπέζι γιατί σε αυτά τα δύο βασικά προϊόντα στηρίζεται η ευζωία. Κυκλοφορεί μάλιστα και το εξής τετράστιχο:

*Όποιος μεταχειρίζεται καλό λάδι
και πίνει καλό κρασί,
δεν παθαίνει αρρώστιες
και εκατό χρόνια ζεί.*

Το ελαιόλαδο αποτελεί τη βάση για πολλά φαρμακευτικά σκευάσματα, και αναγνωρίζεται τόσο από τους αρχαίους Έλληνες όσο και από τους Βυζαντινούς, οι οποίοι ουσιαστικά εφαρμόζουν τις μεθόδους της αρχαιότητας και συχνά τις εξελίσσουν. Ο Ιπποκράτειος Κώδικας αναφέρει από 60 φαρμακευτικές ιδιότητες της ελιάς, ενώ άλλα ιατρικά εγχειρίδια περιγράφουν συνταγές για καταπλάσματα και αλοιφές λαδιού με βότανα, που θεραπεύουν του πυρετό, φλεγμονές, προβλήματα του δέρματος και πόνους στην κοιλιά ή τα αυτιά. Κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας το λάδι συνεχίζει να αποτελεί βασικό φάρμακο για την επούλωση των πληγών.

Στην φημισμένη πραγματεία του Διοσκουρίδη (Περί Ύλης Ιατρική 1ος -2ος αιώνας μ.Χ.) εκτός των άλλων αναφέρεται ότι τα φύλλα της ελιάς ήταν πασίγνωστα για τις σηπτικές τους ιδιότητες, ενώ τα μασημένα φύλλα της ωφελούσαν στις φλεγμονές της στοματικής κοιλότητας. Την εποχή αυτή ήταν πασίγνωστο είδος εκχυλίσματος που έβγαινε από τα φύλλα του δέντρου αφού πρώτα είχαν πολτοποιηθεί και ανακατευθεί με κρασί και βρόχινο νερό και είχαν αφηθεί να αποξηρανθούν στον ήλιο όπου και αποκτούσαν τη μορφή πολτού. Ο πολτός λοιπόν αυτός, ίαμα για δερματικά εξανθήματα και έλκη, αποτελούσε τον πρόγονο των σημερινών φαρμακευτικών αλοιφών. Ο ίδιος πολτός, παραγόμενος μόνο με τη χρήση του κρασιού και όχι του νερού, διατηρούνταν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ανακατεμένος με αλεύρι από κριθάρι χρησιμοποιούταν σαν κατάπλασμα για το έλκος του στομάχου, ενώ η στάχτη από το κάψιμο του φυτού, χρησιμοποιούταν σε κομπρέσες για τις φλεγμονές των ματιών.

Φθάνοντας στο 500 μ.Χ. η χρήση της ελιάς στην λαϊκή ιατρική αρχίζει να χάνεται. Μελετώντας τις παραδόσεις κάθε τόπου, ερευνητές ανακάλυψαν ότι τα φύλλα της ελιάς χρησιμοποιούνταν ακόμα και στις μέρες μας σε ορισμένες περιοχές σας αφέψημα για την υπέρταση, σαν αντιφλεγμονώδες, κατά των ρευματισμών, σαν αντιπυρετικό, σαν διουρητικό, κατά της υπογλυκαιμίας, στην αρθρίτιδα, κατά των αιμορροΐδων, κατά της δυσκοιλιότητας καθώς επίσης και στην επούλωση των τραυμάτων. Είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε, πόσο θυμίζουν αυτές οι συνταγές όλα όσα είχε αναφέρει στην πραγματεία του ο Διοσκουρίδης πριν από 1800 χρόνια. Φαίνεται η δύναμη της λαϊκής ιατρικής να μη σταματά με το πέρασμα του χρόνου αλλά να συνεχίζει ακόμα και σήμερα.

Η πρώτη επίσημη αναφορά για τη χρήση των φύλλων της ελιάς στην ιατρική χρονολογείται από το 1854, όταν ο Hanbury, ανέφερε στην επιθεώρηση *Pharmaceutical Journal* μια απλή συνταγή για τη χρήση του υδατικού εκχυλίσματος των φύλλων της ελιάς ως αντιπυρετικό

Οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου βρίσκονται στην χημική του σύσταση. Το ελαιόλαδο αποτελείται από το ελαϊκό οξύ, λινελαϊκό οξύ, παλμητικό και στεατικό οξύ και από φυτοστερόλες σε πολύ μικρό ποσοστό. Από τα στοιχεία αυτά, μεγάλη σημασία έχει για τον οργανισμό έχει το λινελαϊκό οξύ, η έλλειψη του οποίου οδηγεί σε σειρά βλαβών, όπως καθυστέρηση της ανάπτυξης, διαταραχές του μεταβολισμού κλπ. Το ελαιόλαδο περιέχει 60-80% μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία είναι πολύ ανθεκτικά σε οξειδωτικές διαδικασίες σε σχέση με τα πολυακόρεστα που περιέχονται στα σπορέλαια. Το ελαιόλαδο, εκτός των άλλων, λόγω της

αντιοξειδωτικής του δράσης καθυστερεί τη γήρανση, βοηθάει στην πέψη και απορρόφηση του ασβεστίου άρα συμβάλει στην προστασία του γυναικείου πληθυσμού από οστεοπόρωση και βελτιώνει την υγεία του δέρματος.

Αν και η πιο θρεπτική μορφή του ελαιόλαδου είναι η ωμή, που διατηρεί όλες τις θρεπτικές ουσίες, ακόμα και όταν μαγειρεύεται είναι πιο ανθεκτικό σε υψηλές θερμοκρασίες και στην οξείδωση.

Η αφομοίωση του ελαιολάδου από τον ανθρώπινο οργανισμό είναι πολύ μεγάλη. Εξαιτίας της μεγάλης αφομοίωσης του ελαιολάδου διευκολύνεται και η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, οι οποίες περιέχονται σε αυτό. Ο πίνακας 1 δείχνει ότι το ελαιόλαδο αφομοιώνεται καλύτερα από άλλα γνωστά φυτικά λάδια. Μόνο το λίπος του μητρικού γάλακτος αφομοιώνεται σε μεγαλύτερο ποσοστό από ότι το ελαιόλαδο.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Αφομοίωση ελαιολάδου και άλλων λιπαρών υλών

<u>Είδος λιπαρής ύλης</u>	<u>Αφομοίωση (%)</u>
Ελαιόλαδο	93,4
Σογιέλαιο	91,2
Λινέλαιο	82,9
Σησαμέλαιο	74,6

(Gyorgy 1969)

Πολλοί φυσιολόγοι υποστηρίζουν ότι η αφομοίωση του λαδιού της ελιάς από τον ανθρώπινο οργανισμό συνδέεται με την παρουσία του τριγλυκεριδίου τριελαΐνη. Σημαντικό όμως ρόλο παίζουν και τα άλλα τριγλυκερίδια, όπως η χρωστική χλωροφύλλη.

Η κατανάλωση μιας έως δύο κουταλιών ελαιολάδου κάθε πρωί αποτελούσε παλαιότερα μια συνήθεια πρακτικής υγιεινής και είχε θετική επίδραση στην χρόνια δυσκοιλιότητα. Αυτό συνιστάται και σήμερα, παρά την εξέλιξη της φαρμακολογίας, γιατί το ελαιόλαδο έχει ευεργετική επίδραση στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε από την αρχαιότητα σε περιπτώσεις πονοκεφάλου, πόνου στο λαιμό και στα αυτιά, σε εξαρθρώσεις, σε κατάγματα και πληγές, είτε με απλή επάλειψη ή με εντριβή είτε με την μορφή εμπλάστρου. Ακόμα το ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί ως απολυμαντικό μέσο. Παράλληλα, έχει χρησιμοποιηθεί και ως αντίδοτο στην πρόκληση δηλητηριάσεων.

Οι υγειονόμοι απέδιδαν μεγάλη σημασία στο λάδι, ιδιαίτερα για παθήσεις του ήπατος αφού συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία των ηπατικών κυττάρων και το θεωρούσαν κατάλληλο φάρμακο για την πρόληψη και θεραπεία πολλών άλλων παθήσεων όπως και του διαβήτη.

Το ελαιόλαδο πιστευόταν και πιστεύεται ότι επιδρά ευνοϊκά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού αγγειακού συστήματος και του εγκεφάλου και στην κανονική ανάπτυξη των παιδιών. Η συμβολή του ελαιολάδου στην ανάπτυξη των παιδιών φαίνεται να συνδέεται με την παρουσία του μονοακόρεστου ελαϊκού οξέους, που συναντάται στο ελαιόλαδο σε μεγάλο ποσοστό. Ακόμη ασκεί ευεργετική επίδραση και σε ένα άλλο οξύ, το λινελαϊκό, το οποίο συναντάται στο ίδιο περίπου ποσοστό που βρίσκεται και στο μητρικό γάλα.

Κατά την διάρκεια επίσης του αιώνα μας ερευνήθηκε περισσότερο επιστημονικά ο ρόλος του ελαιολάδου όσον αφορά την σχέση του με την εμφάνιση καρδιακών παθήσεων αλλά και με την παρουσία της χοληστερόλης υψηλής πυκνότητας (HDL) στον οργανισμό μας. Η μορφή αυτή αποτελεί την καλή χοληστερόλη, σε αντίθεση με τη χοληστερόλη χαμηλής πυκνότητας (LDL) που αποτελεί την κακή χοληστερόλη. Τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι το μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ που συναντάμε σε μεγάλο ποσοστό στο ελαιόλαδο ελαττώνει τη χοληστερίνη στη λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας, ενώ παράλληλα αυξάνει τη χοληστερίνη στην υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη, η οποία απομακρύνει τις λιπαρές ύλες από τα αρτηριακά τοιχώματα, λειτουργώντας περίπου σαν αναρροφητήρας.

Συνοπτικά μπορούμε να πούμε ότι η δράση της ελιάς είναι ειδική για τα αγγεία και γενικά για το μεταβολισμό των λιπιδίων. Ειδικότερα δρα ενάντια στον αρτηριακό σπασμό, στα μικρά αγγεία του εγκεφάλου και των νεφρών. Η δράση της ελιάς διεγείρει την απεκκριτική λειτουργία του ήπατος και του παγκρέατος.

Δράση της ελιάς:

1. Στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών

Σε επίπεδο πρωτεϊνών αυξάνει ήπια τις σφαιρίνες. Αυξάνει τις α-σφαιρίνες και ελαττώνει ήπια τις υπερ- α- και β-σφαιρίνες.

2. Στον μεταβολισμό των λιπιδίων και λιποπρωτεϊνών

Ελαττώνει την ολική χοληστερόλη, τα λιπίδια στο αίμα και φέρνει στα φυσιολογικά επίπεδα τα φωσφολιπίδια.

3. Στην πήξη του αίματος

Ελαττώνει την πηκτικότητα του αίματος και έτσι αποφεύγεται η θρόμβωση. Διορθώνει με ιδανικό τρόπο τον πιο σημαντικό παράγοντα για τον αγγειακό κίνδυνο.

4. Στο μεταβολισμό των γλυκεριδίων

Έχει δράση υπογλυκαιμική.

5. Στην πίεση

Τα νεαρά βλαστάρια της ελιάς έχουν μια ιδιότητα καθαρά υποτασική. Διαστέλλουν τις αρτηρίες και τις κάνουν πιο ελαστικές.

Βοηθάνε στη διούρηση και εξαλείφουν τα οιδήματα. Ελαττώνουν την ουρία στο αίμα.

Οι επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιολάδου δεν περιορίζονται μόνο στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου, της υπέρτασης, της θρόμβωσης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας. Η υψηλή περιεκτικότητα του σε αντιοξειδωτικά φαίνεται ότι συμβάλλει σημαντικά στη μακροζωία. Είναι χαρακτηριστικό ότι η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής είναι μεγαλύτερη στην Ελλάδα από ότι στην Βόρεια Ευρώπη, παρά τον σταθερά μεγαλύτερο αριθμό καπνιστών.

Στο σημείο αυτό μπορούμε να αναφερθούμε σ' έναν μύθο σχετικά με την ελιά, τον μύθο των δέντρων που αποφάσισαν μια μέρα να εκλέξουν βασιλιά. Μετά από έντονες

συζητήσεις συμφώνησαν να εκλέξουν το ελαιόδεντρο ως βασιλιά, που όμως αρνήθηκε την κολακευτική τους προσφορά απαντώντας: *«Η αποστολή που μου έχει αναθέσει ο Θεός, να φροντίζω για το καλό των ανθρώπων, είναι τόσο σημαντική που δε μου αφήνει χρόνο να ασχοληθώ με θέματα διακυβέρνησης»*.

3.1. ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ειδικότερα η ισχαιμική καρδιοπάθεια, αρρώστια με την πιο συχνή εμφάνιση στις βιομηχανικές και τις οικονομικά αναπτυγμένες χώρες, αποτελεί την κυριότερη αιτία θανάτου. Η αρτηριοσκλήρωση έχει σχέση με τις διατροφικές συνήθειες αλλά και την οικονομική κατάσταση του ατόμου. Διατροφή πλούσια σε ζωικά λίπη αυξάνει το επίπεδο της χοληστερίνης στο αίμα και αυτός είναι ένας από τους κύριους παράγοντες "επικινδυνότητας" για την εκδήλωση της ασθένειας.

Το ελαιόλαδο βάσει πειραμάτων, κλινικών παρατηρήσεων και επιδημιολογικών ερευνών επί της αρτηριοσκλήρωσης έχει αποδειχθεί ως η πιο κατάλληλη λιπαρή ουσία για τον άνθρωπο. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι η θρόμβωση της στεφανιαίας αρτηρίας είναι συνδεδεμένη, ως πάθηση, με την κατανάλωση υψηλών ποσοστών από κεκορεσμένα λιπαρά οξέα στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Ο Baudet και οι συνεργάτες του (1980) χορήγησαν σε δύο ομάδες ανθρώπων σιτηρέσιο με μοναδική λιπαρή ουσία το βούτυρο και το ελαιόλαδο αντίστοιχα. Το βούτυρο στις έξι ημέρες αύξησε τις β-λιποπρωτεΐνες (LDL) και μείωσε τις α-λιποπρωτεΐνες (HDL), ενώ το ελαιόλαδο άλλαξε ελάχιστα την λιποπρωτεϊνική σύνθεση του αίματος. Με το ελαιόλαδο, η μετρηθείσα τιμή της LDL παρέμεινε στα χαμηλότερα επίπεδα, γεγονός που έχει ιδιαίτερη σημασία, αφού όσο χαμηλότερη είναι η περιεκτικότητα σε λιποπρωτεΐνη αυτής της μορφής, τόσο μειώνονται οι κίνδυνοι για αρτηριοσκλήρωση.

Ο βιομηχανικός μηχανισμός, βάσει του οποίου το ελαιόλαδο προστατεύει ικανοποιητικά τον άνθρωπο από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, δεν έχει ως σήμερα πλήρως διευκρινισθεί. Αντίθετα, η εμπειρία πολλών αιώνων και η καθημερινή πράξη, τεκμηριώνουν την υπεροχή του ελαιολάδου, ως λιπαρή ουσία, έναντι των άλλων λιπαρών, με βάση ένα minimum καρδιαγγειακών παθήσεων, που έχει διαπιστωθεί στις μεσογειακές χώρες και ιδιαίτερα σε

περιοχές στις οποίες χρησιμοποιείται αποκλειστικά ως λάδι φαγητού, το ελαιόλαδο.

Ειδικότερα, οι περιοχές που επικέντρωναν την προσοχή των καρδιολόγων ιατρών και των βιοχημικών ήταν η Κρήτη και η Κέρκυρα, όπου το ελαιόλαδο είναι η παραδοσιακή λιπαρή τροφή από την εποχή του Μινωικού πολιτισμού και συνεχίζει να είναι και σήμερα.

Ο Αραβανής (1980) ανακοίνωσε στο Τρίτο Διεθνές Συνέδριο επί της βιολογικής αξίας του ελαιολάδου, ότι στην επιδημιολογική του έρευνα επί του υπάρχοντος συσχετισμού μεταξύ του είδους της καταναλωμένης λιπαρής ουσίας και της εξελίξεως των καρδιαγγειακών παθήσεων, συμπεριέλαβε και στα δύο νησιά 1215 άτομα ηλικίας 40-60 ετών. Η έρευνα άρχισε το 1960 και προέβλεπε διατροφή με λιπαρές ουσίες στις οποίες δέσποζε το ελαιόλαδο. Μετρήθηκαν ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, όπως το βάρος του σώματος, η παχυσαρκία, η αρτηριακή πίεση και η χοληστερίνη του αίματος. Γινόταν κατά τακτά διαστήματα ηλεκτροκαρδιογραφήματα σε κατάσταση ηρεμίας και μετά από φυσική άσκηση, εξετάσεις σε ότι αφορούσε τη λειτουργία του πνεύμονα, κρατήθηκαν στοιχεία όσον αφορά το κάπνισμα, τον τρόπο διατροφής, τη φυσική κατάσταση των ατόμων κτλ. Το γενικό συμπέρασμα αυτής της μελέτης ήταν το ασυνήθιστα μικρό ποσοστό κρουσμάτων από καρδιαγγειακές παθήσεις.

Το 1962 ο Χρηστάκης ολοκλήρωσε μια μελέτη συσχετισμού το τρόπου διατροφής και της εμφανίσεως των καρδιοαγγειοπαθειών. Το τροφικό πρότυπο των Κρητών περιελάμβανε: ολόκληρους σπόρους σιτηρών, ελαιόλαδο, πατάτες, λαχανικά, όσπρια, καρύδια, τυρί και μικροποσότητες βουτύρου και κρέατος. Σε αναλύσεις που έγιναν, το λίπος του λιπώδους ιστού των Κρητών περιείχε 10,8% κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, 68,8% μονοακόρεστα (ελαϊκό) και 12,3% πολυακόρεστα. Στην μελέτη αυτή, που συμπεριλάμβανε 280 άτομα, σημειώθηκαν μόνο δύο κρούσματα εμφράγματος μυοκαρδίου. Αντίθετα, στην Αμερική, σε πληθυσμούς μεγάλων πόλεων, όπου ο δείκτης καρδιοαγγειοπαθειών είναι πολύ υψηλός, σε αναλύσεις που έγιναν έδειξαν ότι το λίπος του λιπώδους ιστού τους περιείχε 30-36% κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, 57-60% μονοακόρεστα και 10-11,5% πολυακόρεστα. Βέβαια τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η λιποπερικτικότητα του αίματος των Ελλήνων και αυτό οφείλεται στην αλλαγή συνηθειών διατροφής και τρόπου ζωής.

Η θνησιμότητα, εξαιτίας της θρομβώσεως της στεφανιαίας αρτηρίας, είναι στενά συνδεδεμένη με την υψηλή στάθμη της χοληστερίνης στο αίμα και την αρτηριακή πίεση. Και οι μεν διαφορές στην αρτηριακή πίεση δεν μπορούν να εξηγηθούν, οι διαφορές όμως στην στάθμη της χοληστερίνης του αίματος, έχουν την αρχή τους στην διαφορετική συμμετοχή των ζωικών

λιπών στην διατροφή του κάθε λαού.

Τα αποτελέσματα μιας έρευνας που έγινε σε επτά συνολικά χώρες και συγκεκριμένα στη Γιουγκοσλαβία, στην Ελλάδα, την Ιταλία, την Ολλανδία, τις Η.Π.Α., την Φιλανδία και την Ιαπωνία έδειξαν ότι το μικρότερο ποσοστό καρδιακών παθήσεων παρουσίασε η Ελλάδα και η Ιταλία σε σχέση με τις άλλες χώρες λόγω της μεγάλης κατανάλωσης ελαιολάδου.

Γενικά, η παραδοσιακή διατροφή των μεσογειακών λαών δεν γίνεται με σιτηρέσιο φτωχό σε ολικές λιπαρές ουσίες. Περιέχει, όμως λίγα κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, πολλά μονοακόρεστα και μέτριες ποσότητες πολυακόρεστων. Αυτό επιτυγχάνεται με την ισχυρή παρουσία του ελαιολάδου στο τυπικό σιτηρέσιο των μεσογειακών λαών. Παρότι δεν υπάρχει άμεση απόδειξη, ότι το ελαιόλαδο προλαμβάνει τις παθήσεις της στεφανιαίας αρτηρίας, οι επιδημιολογικές μελέτες πολλών ετών τεκμηριώνουν τη δραστική μείωση αυτών των παθήσεων όταν η διατροφή γίνεται με σιτηρέσιο πλούσιο σε ελαιόλαδο και φτωχό σε ζωικά λίπη. Έτσι, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι γενεσιουργός αιτία των καρδιαγγειακών νοσημάτων δεν είναι τόσο η συνολική ποσότητα των λιπαρών ουσιών στην διατροφή του ανθρώπου όσο η σωστή αναλογία μεταξύ των λιπών πλουσίων σε κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, των σπορέλαιων πλουσίων σε πολυακόρεστα και ελαιολάδου πλούσιου στο μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ.

3.2. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΩΔΕΚΑΔΑΚΤΥΛΟ

Το ελαιόλαδο πιστεύεται ότι βοηθά την πέψη και των άλλων λιπαρών υλών γιατί διευκολύνει τις εκκρίσεις του πεπτικού συστήματος και της χολής και διεγείρει το ένζυμο παγκρεατική λιπάση. Το ελαιόλαδο διευκολύνει ακόμη το μεταβολισμό της ενδογενούς χοληστερίνης. Οι καλές πεπτικές ιδιότητες του λαδιού της ελιάς αποδίδονταν παλαιότερα αλλά και σήμερα στην εξισορροπημένη χημική του σύνθεση και στις καλές οργανοληπτικές του ιδιότητες, οι οποίες οφείλονται στην παρουσία μιας μεγάλης ομάδας αρωματικών συστατικών. Τα συστατικά αυτά, που είναι πτητικά, προσδίδουν το ιδιαίτερο άρωμα και ξεχωριστή γεύση στο ελαιόλαδο και επιπλέον επιδρούν ευνοϊκά και στη λειτουργία της πέψης. Όταν το άρωμα και η γεύση των τροφών είναι ευχάριστη τότε τροποποιείται η σύνθεση των γαστρικών υγρών του στομάχου, αυξάνεται δηλαδή η περιεκτικότητα σε πεψίνη, η οποία εντείνει και την πεπτική

δραστηριότητα.

Γενικά η σύνθεση του ελαιολάδου σε λιπαρά οξέα, η ιδιότητα του να διευκολύνει τις εκκρίσεις της χολής, η παρουσία ορισμένων συστατικών, όπως είναι η χλωροφύλλη και οι αρωματικές ενώσεις, βοηθούν στην αύξηση των εκκρίσεων του πεπτικού σωλήνα, διευκολύνοντας έτσι τον όλο μηχανισμό της πέψης.

Από τον περασμένο αιώνα ορισμένοι ερευνητές είχαν επισημάνει την ευεργετική επίδραση του ελαιολάδου στη θεραπεία της υπερχλωριδικής γαστρίτιδας και του δωδεκαδακτυλικού έλκους. Διαπίστωσαν ότι με την προσθήκη ελαιολάδου σε δοκιμαστικό γεύμα χυλού προκαλούσε μείωση της έκκρισης γαστρικού οξέος.

Πρώτοι οι Ewald και Boas το 1886, αργότερα οι Farrel και Luy το 1926, ο Feng το 1929, όπως και άλλοι μελετητές το 1930, ανέφεραν ότι η παρουσία ελαιολάδου στη διατροφή του ανθρώπου μείωνε τη συγκέντρωση του υδροχλωρικού οξέος στο γαστρικό χυμό και επιβράδυνε τις κινήσεις του στομάχου και την ταχύτητα εκκενώσεως του περιεχομένου του στο δωδεκαδάκτυλο. Πειράματα που έγιναν αργότερα, απέδειξαν ότι η έγχυση 30 κυβικών εκατοστών ελαιολάδου στο δωδεκαδάκτυλο, αύξησε και το ρυθμό συσφίξεως και την προωθητική ικανότητα στο χώρο του πυλωρού. Ακόμη, με ενστάλαξη δύο κυβικών εκατοστών ελαιολάδου κατά χιλιόγραμμο ζώντος βάρους στο στομάχι γίνονταν εμφανέστερες οι λάχνες του βλεννογόνου στο χώρο του δωδεκαδακτύλου καθώς και οι λεμφαγωγοί. Αξιόλογο ήταν και το εύρημα ότι στην περίπτωση που το ελαιόλαδο αντικαθιστούσε τα ζωικά λίπη στην διατροφή των ελκοπαθών, η επιφάνεια του έλκους μειώνονταν κατά το ένα τρίτο περίπου και η επούλωση ήταν εμφανής στο 50% των περιπτώσεων. Ο γαστρικός τόνος ομαλοποιούνταν, καθώς και ο πόνος και η αυξημένη κινητικότητα υποχωρούσαν με την προσθήκη ελαιολάδου στην διατροφή. Ακόμη η κινητικότητα του παχέος εντέρου γινόταν κανονική και η διατροφή ήταν χωρίς παρενέργειες, ανεκτό από τους πάσχοντες.

3.3. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Ο καρκίνος, άλλη μάστιγα της ανθρωπότητας, ευθύνεται σήμερα για περισσότερο από το 20% των θανάτων στην Ευρώπη. Επειδή πρόκειται για ένα σύνθετο νόσημα, πιστεύεται ότι ένας

μεγάλος αριθμός καρκινικών ασθενειών οφείλεται στην διατροφή. Το ποσοστό αυτό κυμαίνεται από 10% ως και 70% ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου. Γενικώς, θα μπορούσε να υπολογιστεί ότι το 35% των προσβολών οφείλεται στην διατροφή. Σήμερα πιστεύεται ότι το ελαιόλαδο παρέχει προστατευτική δράση, ιδιαιτέρως για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως εκείνος του μαστού. Η μείωση του κινδύνου για εκδήλωση του συγκεκριμένου νοσήματος, λόγω προστασίας που παρέχει το ελαιόλαδο, φαίνεται να κυμαίνεται ανάμεσα στο 30% και το 50%. Στην Ελλάδα σε περιοχές όπου καταναλώνεται σχεδόν αποκλειστικά ελαιόλαδο, οι γυναίκες που προσβάλλονται από καρκίνο του μαστού ανέρχεται μόλις στο 1/3 των περιπτώσεων που καταγράφονται στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής. Σημαντικά είναι τα στοιχεία που προκύπτουν από μελέτες που γίνονται σε διάφορες χώρες και δείχνουν ότι το ελαιόλαδο παρέχει προστασία από πολλές μορφές καρκίνου στο ενδομήτριο, στις ωοθήκες, στον προστάτη, στο στομάχι και στο συκώτι. Μια πρόσφατη ιταλική μελέτη έδειξε ότι η αύξηση κατανάλωσης ελαιολάδου συμβαδίζει με τη μείωση περιστατικών καρκίνου του παγκρέατος. Μια ισορροπημένη διατροφή, όπως είναι η παραδοσιακή διατροφή των Ελλήνων (στις περιοχές όπου παράγεται το λάδι) είναι πιθανόν να προστατεύει από ακόμη μεγαλύτερο αριθμό καρκινικών νοσημάτων. Η διατροφή αυτή περιλαμβάνει μικρή κατανάλωση τροφών ζωικής προέλευσης και καθημερινή κατανάλωση χόρτων, λαχανικών, φρούτων και οσπρίων.

3.4. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΧΟΛΟΛΙΘΙΑΣΗ

Όσον αφορά τη χολολιθίαση, οι Bucko και Ginter (1975), ανέφεραν ότι 50 κυβικά εκατοστά ελαιολάδου, χορηγούμενα κάθε πρωί, με χυμό πορτοκαλιού, σε ασθενείς πριν από την εγχείρηση της χοληδόχου κύστης, μείωναν τα συμπτώματα της χολικής δυσπεψίας και απάλυναν τον πόνο κατά τη δεξιά πλευρά. Ακόμη, χορήγηση ελαιολάδου σε πειραματόζωα, μείωσε σε θεαματικά ποσοστά το σχηματισμό της πέτρας στην χοληδόχο κύστη, σε σύγκριση με τους μάρτυρες στους οποίους χορηγούνταν διατροφή με ζωικά λίπη.

Αναφέρεται μάλιστα, ότι σε περιοχές που οι κάτοικοι διατρέφονται με ελαιόλαδο, οι περιπτώσεις της χολολιθιάσεως είναι πολύ λιγότερες, σε σύγκριση με τους κατοίκους περιοχών που χρησιμοποιούν ανάμεικτες λιπαρές ουσίες.

Η παχυσαρκία και η διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, προάγουν τον σχηματισμό της πέτρας στην χοληδόχο κύστη. Το ελαιόλαδο επιταχύνει την σύσφιξη της χοληδόχου κύστης, αυξάνει το ρυθμό αποβολής της χολής διαμέσου των χολαγωγών, ξεκουράζει τον σφιγκτήρα του Oddi και έτσι παρεμποδίζει τη χολολιθίαση.

Υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα που αποδίδουν στο ελαιόλαδο ρόλο προληπτικό και θεραπευτικό σε αυτό το είδος της παθήσεως.

Αντίθετα στην περίπτωση που τα σπορέλαια είναι η κύρια λιπαρή ουσία της διατροφής του ανθρώπου, τότε η σύσφιξη και η εκκένωση της χοληδόχου κύστης καθυστερεί, με αποτέλεσμα να αυξάνει η συγκέντρωση της χολικής χοληστερίνης μέχρι του κορεσμού. Το αποτέλεσμα στην περίπτωση αυτή είναι ο σχηματισμός χολόλιθων στην κύστη.

3.5. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Το ελαιόλαδο, σύμφωνα με κλινικές μόνο παρατηρήσεις, αποδείχτηκε ότι είναι δυναμικής αξίας για τη συντήρηση μιας διαβητικής καταστάσεως. Σύμφωνα με βιβλιογραφικά δεδομένα (Christakis και άλλοι, 1980), χορηγήθηκε σε διαβητικούς διατροφή του οποίου η θερμιδική αξία καλύπτονταν κατά 30-54% της θερμιδικής του αξίας με ελαιόλαδο.

Με την διατροφή αυτή:

- Μειώθηκαν οι λιποπρωτεΐνες α και β στον ορό του αίματος .

- Παρέμεινε σταθερή η στάθμη της χοληστερίνης

- Μειώθηκε η στάθμη των τριγλυκεριδίων στον ορό του αίματος, στην ομάδα που έλαβε διατροφή με το μεγαλύτερο ποσοστό ελαιολάδου σε αυτήν.

Τέλος, σε πρόσφατα πειράματα χορηγήθηκε σιτηρέσιο σε κανονικά και παχύσαρκα άτομα, του οποίου η θερμιδική αξία αυξάνονταν σταδιακά από την κανονική στάθμη των 6.700 θερμίδων, με προσθήκη συνεχώς αυξανόμενων ποσοστών ελαιολάδου και αραβοσιτέλαιου. Παρατηρήθηκαν αυξομειώσεις στο βάρος, μέσα σε διάστημα 40 ημερών, τούτο σταθεροποιήθηκε στην αρχική τιμή, ενώ μειώθηκε ελαφρά στην περίπτωση του αραβοσιτέλαιου. Η πρόσθετη θερμιδική ενέργεια, θα πρέπει να αποβλήθηκε από τον οργανισμό υπό μορφής θερμότητας,

Πρόσφατα υποστηρίχθηκε ότι το ελαιόλαδο ως μοναδική λιπαρή ουσία στην διατροφή ευνοεί τη βραδεία εκκένωση του περιεχομένου του στομάχου στο δωδεκαδάκτυλο. Έτσι η πέψη των υδατανθράκων πραγματοποιείται με βραδύ ρυθμό, χωρίς να οδηγεί σε απότομη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, αμέσως μετά το φαγητό. Η κατάσταση αυτή είναι ευεργετική και ανακουφίζει τα διαβητικά άτομα. Επιπλέον έρευνες αναγνωρίζουν στο ελαιόλαδο ένα ρόλο υπογλυκαιμικό για τον άνθρωπο.

Τα πολλά λαχανικά και εν γένει η φιλοσοφία της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής θεωρείται σήμερα ότι συνθέτουν ένα ιδανικό διατροφικό πρότυπο για το διαβήτη. Οι διατροφικές οδηγίες που παρέχονται σήμερα από πολλούς επιστημονικούς οργανισμούς επισημαίνουν ότι σε περιπτώσεις διαβήτη τύπου II (μη ινσουλινοεξαρτημένου) υποδεικνύουν να καλύπτεται το 40-50% των θερμίδων από σύνθετους υδρογονάνθρακες, το 10-20% από πρωτεΐνες και το υπόλοιπο 30-40% από μονοακόρεστα έλαια και κυρίως ελαιόλαδο. Είναι χαρακτηριστικό το ότι η Αμερικάνικη Διαβητολογική Εταιρεία συνιστά περαιτέρω μείωση των θερμίδων από σύνθετους υδρογονάνθρακες και αύξηση εκείνων που προέρχονται από μονοακόρεστα λιπαρά, συνιστώντας όμως προσοχή για να μην οδηγηθούμε σε παχυσαρκία.

3.6. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΚΕΛΕΤΟΥ

Τα τελευταία χρόνια η έρευνα έχει προσανατολισθεί στη διαλεύκανση του φυσιολογικού ρόλου του α-λινολενικού οξέος, που δεν θεωρείται ουσιώδες για τον άνθρωπο, αλλά και του ελαϊκού οξέος, που περιέχεται σε αυξημένα ποσοστά στο ελαιόλαδο. Στις έρευνες αυτές, γίνεται προσπάθεια διευκρίνισης του ρόλου των ανωτέρω οξέων στην σύνθεση της εγκεφαλικής ουσίας και του νευρικού ιστού, που συντελείται κατά το μεγαλύτερο μέρος στους τελευταίους μήνες της κύησης και κατά τους πρώτους μήνες του θηλασμού των βρεφών. Η φύση, κατά την περίοδο αυτή έχει εξασφαλίσει με το μητρικό γάλα με γλυκεριδική σύνθεση ανάλογη με εκείνη του ελαιολάδου.

Μετά από έρευνες που είχαν κάνει ο Laval-Jeantet και οι συνεργάτες του (1980) ανακοίνωσαν ότι οι λιπαρές ουσίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην κανονική ανάπτυξη του σκελετού και στην ομαλή εναπόθεση του ασβεστίου. Για να διερευνήσουν το ρόλο του ελαϊκού

οξέος, χρησιμοποίησαν πέντε ομάδες επιμυών τους οποίους έθρεψαν με κανονικό διαιτολόγιο, διαιτολόγιο πλούσιο σε ελαιόλαδο, σε τριελαΐνη, σε τριστεαΐνη και τέλος με διαιτολόγιο απαλλαγμένο τελείως λιπαρών ουσιών, αντιστοίχως. Το κανονικό διαιτολόγιο ήταν σχεδιασμένο κατά τρόπο που να υποστηρίξει την γρήγορη ανάπτυξη του σκελετού και γι' αυτό ήταν πλουσιότερο από ότι τα υπόλοιπα σε πρωτεΐνες και ανόργανα άλατα.

Αξιοσημείωτο είναι, ότι τα καλύτερα αποτελέσματα σε ότι αφορούσε την κανονική ανάπτυξη του σκελετού πέτυχαν με το διαιτολόγιο που είχε ως λιπαρή ουσία το ελαιόλαδο και αμέσως μετά το διαιτολόγιο της τριελαΐνης (εστέρας της γλυκερίνης με τρία μόρια ελαϊκού οξέος). Ακόμη πέτυχαν, με την προσθήκη μικρών ποσοτήτων ελαιολάδου στο διαιτολόγιο της τριστεαΐνης, να διορθώσουν την απώλεια σε άλατα και να αποκαταστήσουν την ομαλή ανάπτυξη του σκελετού. Οι ίδιοι ερευνητές, διαπίστωσαν ανατομικές διαφορές στο σκελετό των πέντε ομάδων επιμυών, διαφορές στο μέγεθος, στο πάχος του φλοιού και στην υφή των οστών και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το ελαϊκό οξύ παίζει πρωτεύοντα ρόλο στην ανάπτυξη οστέινου ιστού. Τα ευρήματά τους υποδηλώνουν ότι το ελαιόλαδο παίζει κάποιο ρόλο στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, που είναι ένα σοβαρό πρόβλημα στους ηλικιωμένους. Ακόμη και νεότερες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι το ελαιόλαδο συγκριτικά με τις άλλες λιπαρές ουσίες ευνοεί περισσότερο την καλή οστεοποίηση και την εξέλιξη του σκελετού.

3.7. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ

Ο Crawford και οι συνεργάτες(1980) σε έρευνα τους επί του ρόλου των λιπαρών ουσιών της τροφής κατά το στάδιο της κνήσεως, της εξελίξεως του εμβρύου και της αναπτύξεως των νεογέννητων βρεφών ανακοίνωσαν ότι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, του διαιτολογίου προσδένονται στη β- θέση των πολικών φωσφορολιπιδίων και υπό τη μορφή αυτή μετέχουν στην δόμηση των μεμβρανών. Το μυαλό έχει τις περισσότερες μεμβράνες και έτσι δεν είναι περίεργο, να είναι οι λιπαρές ουσίες θεμελιώδους σημασίας για την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Οι ίδιοι διαπίστωσαν την ύπαρξη ισοζυγίου μεταξύ των ουσιωδών πολυακορέστων λιπαρών οξέων, κεκορεσμένων και μονοακορέστων, που εξασφάλιζε τέτοιες φυσικές ιδιότητες, ώστε να ικανοποιούνται οι εκάστοτε απαιτήσεις. Ειδικά το περίβλημα της μυελίνης του

εγκεφάλου είναι δύσκαμπτη μεμβράνη στην οποία επικρατούν τα κεκορεσμένα λιπαρά οξέα και τα μονοακόρεστα. Αντίθετα, οι σύνδεσμοι για να είναι εύκαμπτοι καλύπτονται από μεμβράνη πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Τα λιπαρά οξέα είναι το σπουδαιότερο δομικό στοιχείο του εγκεφάλου και του νευρικού ιστού και το δεύτερο σε σπουδαιότητα συστατικό των λείων μυών. Από τα λιπαρά συστατικά, ένα σημαντικό ποσοστό, προέρχεται από λιπαρά οξέα της τροφής (ελαϊκό, λινελαϊκό, παλμιτικό και στεατικό).

Η χορήγηση σε νεογέννητα βρέφη διαιτολόγιο φτωχό σε ακόρεστα λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητο στοιχείο για τη σύνθεση δομικών στοιχείων της εγκεφαλικής ουσίας, έχει σοβαρότατες επιπτώσεις στην ομαλή εξέλιξη του ατόμου και στην μετέπειτα διανοητική του ικανότητα. Τέτοιες περιπτώσεις είναι, η επιβράδυνση της κυτταρικής διαιρέσεως, η ελλειμματική ικανότητα για μάθηση, η αλλοίωση της συνοπτικής λειτουργίας, οι αλλαγές στη λιπιδική σύνθεση της μυελίνης κτλ.

Η σύνθεση του μυελού πραγματοποιείται κατά την εμβρυακή περίοδο και στα δύο πρώτα χρόνια ζωής του νεογέννητου βρέφους. Κατά την περίοδο αυτή, παρέχεται άφθονο το ελαϊκό με το μητρικό γάλα και αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία. Το γάλα της γυναίκας περιέχει 4,4 γραμμάρια λιπαρών ουσιών κατά 100 κυβικά εκατοστά, που αντιπροσωπεύουν το 50-60% της ενέργειας της τροφής του βρέφους. Το μητρικό γάλα δεν έχει σταθερή σύνθεση, αφού στα πρώτα στάδια μετά τον τοκετό, περιέχει φωσφολιπίδια πλούσια σε πολυακόρεστα. Σε μετέπειτα στάδια, επικρατούν τα κεκορεσμένα και τελικά το ελαϊκό οξύ που είναι το κύριο συστατικό της μυελίνης. Με αναλύσεις που έγιναν σε μητρικό γάλα διαφόρων περιοχών της υφηλίου αποδείχτηκε ότι, αν χορηγηθεί διαιτολόγιο φτωχό σε ελαϊκό οξύ αραιώνεται και η περιεκτικότητα του ίδιου οξέος στο μητρικό γάλα. Και το συμπέρασμα είναι η διατροφή των λεχώνων θα πρέπει να είναι εμπλουτισμένο σε ελαιόλαδο, για να είναι κανονική η περιεκτικότητα του μητρικού γάλακτος σε ελαϊκό οξύ. Διαφορετικά το ελαϊκό οξύ θα είναι μειωμένο και τότε θα υπάρξουν αλλαγές στα λιπίδια των μεμβρανών και της μυελίνης.

Σύμφωνα με νεότερες έρευνες η αύξηση και η εξέλιξη του νευρικού συστήματος και του μυαλού, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την πρόσληψη με την τροφή βασικών λιπαρών οξέων (λινελαϊκό και λινιλενικό) και μάλιστα, από μια κανονική σχέση μεταξύ των δύο. Το μητρικό γάλα περιέχει σε επαρκείς ποσότητες τα βασικά λιπαρά οξέα και μάλιστα σε αναλογία που μπορεί να θεωρηθεί ως άριστη από της πλευράς αναπτύξεως και εξελίξεως του βρέφους. Στη

σημερινή διατροφή των παιδιών επιδιώκεται μια ισοζυγισμένη σχέση μεταξύ λινελαϊκού και λινολενικού οξέος. Γιατί μια περίσσεια του πρώτου ή μια έλλειψη του δεύτερου θα οδηγήσουν σε διαταραχές του νευρικού συστήματος με το να περιορίσουν τη σύνθεση σπουδαίων λιπαρών οξέων, συστατικών του νευρικού συστήματος.

Μελέτες που έγιναν σε πειραματόζωα απέδειξαν ότι, με το ελαιόλαδο ως μόνη λιπαρή ουσία στο διαιτολόγιο δεν υπήρξαν αλλοιώσεις στα λιπίδια του εγκεφάλου. Από την άλλη μεριά, θηλάζουσες μητέρες, με το ελαιόλαδο ως μοναδική λιπαρή ουσία του στίου τους, κατέβαζαν γάλα με άριστες περιεκτικότητες σε ουσιώδη λιπαρά οξέα που εξασφάλιζαν στα νεογέννητα κανονική εξέλιξη του νευρικού τους συστήματος.

3.8. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΟΝ ΓΗΡΑΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΓΕΡΟΝΤΙΚΗ ΑΝΟΙΑ

Αντικείμενο της έρευνας του Harman (1980) ήταν, αν και κατά πόσο οι λιπαρές ουσίες του διαιτολογίου μας, ευθύνονται ή ενέχονται στη γεροντική άνοια. Χρησιμοποίησε επίμυες και τους οποίους χώρισε σε ομάδες και έθρεψε κάθε μια με διαιτολόγιο που διέφερε ως προς το είδος της λιπαρής ουσίας. Στη συνέχεια, μέτρησε την νοημοσύνη των επιμυών της καθεμιάς ομάδας, χρησιμοποιώντας ως μέτρο τις ικανότητες που έδειξαν να περάσουν μέσα από ένα λαβύρινθο και να βρουν την έξοδο. Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξε ήταν τα ακόλουθα:

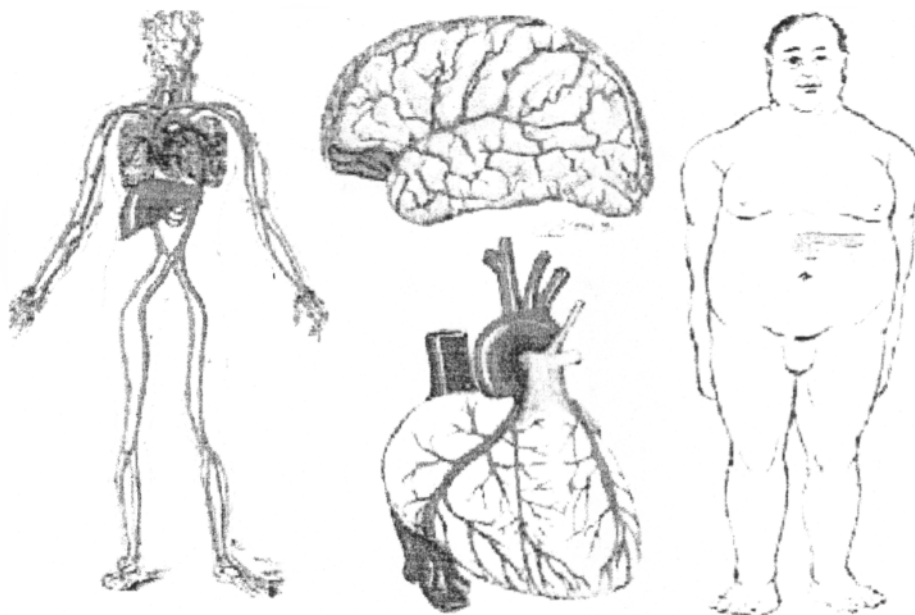
- Το λινολενικό οξύ και εξενοϊκό είναι τα μόνα οξέα του σιτηρεσίου που αφομοιώνονται εύκολα και αυξάνουν την περιεκτικότητα της εγκεφαλικής ουσίας στο τελευταίο πολυακόρεστο οξύ.

- Στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα θα πρέπει να συμπεριληφθεί και το αλινολενικό, που είναι απαραίτητο για την κανονική ανάπτυξη του εγκεφάλου.

- Το μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ έδωσε καλύτερα αποτελέσματα ως προς την κανονική ανάπτυξη του εγκεφάλου, από ότι τα πολυακόρεστα και αυτό οφείλεται σε λιγότερος αναλογικά ζημιές του κεντρικού νευρικού συστήματος που εκπηγάζουν από τις ελεύθερες ρίζες.

Νεότερες μελέτες επισημαίνουν ότι η υπερβολική πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων με την τροφή (σπορέλαιο) μπορεί να ζημιώσει τις λειτουργίες του εγκεφάλου. Βρέθηκε

δε συσχετισμός μεταξύ της νοημοσύνης και του δείκτη ακορεστότητας των λιπαρών ουσιών του σιτηρεσίου, ιδιαίτερα κατά την περίοδο γηρατειών. Η μειωμένη νοημοσύνη των γερόντων οφείλεται σε σχηματισμό παραγώγων της υπεροξειδώσεως, που μπορούν να προξενήσουν βλάβη στο νευρικό σύστημα. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι οι λειτουργίες του εγκεφάλου καταπιέζονται όταν το λινελαϊκό οξύ προσκομίζει στον οργανισμό περισσότερες θερμίδες από το 2% του συνόλου και το λινολενικό περισσότερες από το 0,5%. Για το λόγο αυτό, το παρθένο ελαιόλαδο, ειδικά με την ισοζυγισμένη σύνθεσή του σε λινελαϊκό και λινολενικό οξύ και την περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικές ουσίες, δεν δημιουργεί τέτοια προβλήματα πάνω από όλα κατά την διατροφή ατόμων που ανήκουν στην τρίτη ηλικία.



ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΕ ΕΘΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ελαιοκομία αποτελεί μια από τις πιο παραδοσιακές και περισσότερο διαδεδομένες γεωργικές καλλιέργειες στην Ελλάδα. Η χώρα μας είναι η τρίτη στον κόσμο σε παραγωγή λαδιού και η πρώτη σε κατά κεφαλήν κατανάλωση. Αναμφισβήτητα το οικολογικό περιβάλλον της χώρας μας είναι άριστο, ειδικά στις παραθαλάσσιες περιοχές της Ηπειρωτικής Ελλάδας και στα νησιά, για την καλλιέργεια της ελιάς. Η καλλιέργεια αυτή έχει πολύ μεγάλη οικονομική και κοινωνική σημασία αφού απασχολεί και αποδίδει εισόδημα σε 400.000 περίπου οικογένειες, οι οποίες βρίσκονται σε όλα τα γεωγραφικά διαμερίσματα της χώρας και επίσης δεν αξιοποιεί μόνον εκτάσεις που είναι ακατάλληλες για άλλες καλλιέργειες, αλλά συμβάλλει και στην προστασία των εδαφών από τις διαβρώσεις. Η ελαιοκαλλιέργεια ήταν στο παρελθόν, εξακολουθεί να είναι σήμερα και θα είναι στο μέλλον, μια οικογενειακή εκμετάλλευση στην οποία αξιοποιούνται τα ημερομίσθια της αγροτικής οικογένειας σε μία νεκρή περίοδο και σ' ένα χώρο όπου η εξεύρεση εργασίας επαρκώς αμειβόμενης, είναι πρακτικά ανέφικτη.

Είναι πράγματι σημαντικά τα οφέλη της ελαιοκαλλιέργειας για την εθνική μας οικονομία, αφού εξασφαλίζει καλύτερη απασχόληση του εργατικού δυναμικού στις αγροτικές περιοχές και καλύτερη αξιοποίηση ορισμένων κατηγοριών εδάφους. Δεν πρέπει να παραγνωρίζεται ακόμη και η συμβολή της ελαιοκαλλιέργειας στη διατήρηση μιας ελάχιστης γεωργικής δραστηριότητας, σε πολλές άγονες περιοχές της χώρας, πράγμα που συντελεί στη συγκράτηση μέρους του πληθυσμού σε αυτές. Ωστόσο όμως η εγκατάσταση ελαιώνων σε ακατάλληλα εδάφη (επικλινή, άγονα, πετρώδη κ.τ.λ.) είχε σαν αποτέλεσμα η καλλιέργεια τους να καταντήσει να είναι ασύμφορη υπό τις επικρατούσες σήμερα συνθήκες, πράγμα που αποτελεί εμπόδιο στη βελτίωση ή τον εκσυγχρονισμό των ελαιώνων, ώστε αυτοί να αποβούν περισσότερο προσοδοφόροι. Έτσι έχουν δημιουργηθεί ελαιώνες με διάφορη παραγωγικότητα εξαιτίας των διαφορετικών οικολογικών συνθηκών, του διαφορετικού ανάγλυφου εδάφους, των διαφορετικών μορφών ιδιοκτησίας και των διαφορετικών τεχνικών καλλιέργειας. Μπορούμε να πούμε ότι, όσοι ασχολούνται με την καλλιέργεια της ελιάς και την αξιοποίηση των προϊόντων της, είτε εργάζονται με καθαρή ζημιά, είτε μόλις καλύπτουν τα έξοδά τους. Όμως, ούτε σκέψη δεν γίνεται για αντικατάσταση της ελαιοκαλλιέργειας με την καλλιέργεια άλλων δέντρων ή φυτών περισσότερο προσοδοφόρων. Γιατί η ελαιοκαλλιέργεια μας πέζει με τον όγκο της, αφού απασχολεί, μερικώς ή πλήρως, 400.000 αγροτικές οικογένειες, δηλαδή το 40% του αγροτικού

μας πληθυσμού. Εξάλλου, το ελαιόδεντρο, που καλλιεργείται σε ποικιλία εδαφοκλιματικών συνθηκών, αποδίδει, περισσότερο ή λιγότερο, ανάλογα με τις καλλιεργητικές φροντίδες που κάθε φορά δέχεται. Κανένα άλλο καρποφόρο δέντρο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ελιά. Ακόμη οι δεσμοί μεταξύ του Ελληνικού λαού, αλλά και των άλλων λαών της Μεσογείου και της ελαιοκαλλιέργειας είναι σε μεγάλο βαθμό συναισθηματικοί. Καμιά αγροτική οικογένεια δεν θεωρεί την ελαιοκαλλιέργεια σας αυστηρώς γεωργική εκμετάλλευση, αλλά σαν συμπλήρωμα των άλλων δραστηριοτήτων της. Μια καλλιέργεια που γεμίζει τα κενά στην διάρκεια του χρόνου και εξασφαλίζει απασχόληση σε όλα τα μέλη της αγροτικής οικογένειας. Παράλληλα είναι τροφός για την αγροτική οικογένεια και κατ' επέκταση για όλον τον ελληνικό πληθυσμό, χάρις στο ελαιόλαδο, τη χαρισματική αυτή λιπαρή ουσία, που μας εξασφαλίζει. Και είναι το ελαιόλαδο η αποκλειστική σχεδόν λιπαρή ουσία για τους Έλληνες, παρά το γεγονός ότι πωλείται σε τιμή διπλάσια ή και ακόμη υψηλότερη από την τιμή πώλησεως των σπορέλαιων, γιατί συγκεντρώνει ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία του ανθρώπου. Ο ελληνικός, αλλά και ο ευρύτερος μεσογειακός χώρος, χωρίς την καλλιέργεια δεν θα ήταν νοητός. Για τον λόγο αυτό η καλλιέργεια της ελιάς και η αξιοποίηση των προϊόντων της δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν κερδοφόρες δραστηριότητες του γεωργικού τομέα από την πλευρά του Κράτους, των αγροτικών οικογενειών και των ελαιουργικών επιχειρήσεων. Γιατί τότε δεν θα μπορούσαν ν' αντέξουν σε μια κριτική και αντιπαράθεση με άλλες καλλιέργειες.

Εκτός από την αξία του προϊόντος της ελιάς την καλλιέργειά της επιβάλλει, η μακροζωία της, η ευρεία προσαρμοστικότητά της, η μεγάλη αντοχή της και η ικανότητά της να καρποφορεί κάτω και από τις πιο αντίξοες συνθήκες. Ένα ελαιόδενδρο μπορεί να ζήσει μεγάλα χρονικά διαστήματα χωρίς καμιά απολύτως καλλιεργητική φροντίδα.

Στην ελαιοκαλλιέργεια δεν έχουν θέση οι στείροι αριθμοί και οι αυστηροί υπολογισμοί, αλλά η αγάπη, η συμπάθεια και ο συναισθηματισμός. Και δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι πολλές αστικές οικογένειες κρατούν υπό την κυριότητά τους τα πατρογονικά τους ελαιοκτήματα, στα οποία προσφέρουν έργο όταν έχουν διαθέσιμο χρόνο. Κάτι ανάλογο δεν συμβαίνει με καμιά άλλη καλλιέργεια, πολυετή ή ετήσια.

Με τη συμβολή των υπηρεσιών έρευνας και εφαρμογών του Υπουργείου Γεωργίας, της Αγροτικής Τράπεζας, των Συνεταιριστικών Οργανώσεων (Ελαιουργική) και άλλων φορέων, οι παραδοσιακοί τρόποι καλλιέργειας της ελιάς και τα συστήματα παραλαβής του ελαιολάδου βελτιώθηκαν σημαντικά. Αξίζει να τονισθεί ιδιαίτερα η συμβολή των ερευνητικών

ελαιοκομικών ιδρυμάτων της χώρας μας στην εντατικοποίηση της ελαιοκαλλιέργειας που συντελέστηκε τα τελευταία χρόνια με: α) την προώθηση των χαμηλών σχημάτων πυκνής φύτευσης, β) τη βελτίωση της καλλιεργητικής τεχνικής και γ) την αποτελεσματική καταπολέμηση των εχθρών και ασθενειών της ελιάς. Όλα τα παραπάνω βοήθησαν σημαντικά στην επέκταση της ελαιοκαλλιέργειας και την αύξηση της αποδοτικότητας των παλαιών ελαιώνων σε βαθμό που η ελαιοκομική παραγωγή να διπλασιασθεί και να βελτιωθεί σημαντικά η ποιότητα του ελαιολάδου και να σημειωθεί αύξηση και στον τομέα της εξαγωγής του ελαιολάδου.

Σε μια ενότητα αυτής της εργασίας αναφερθήκαμε πολύ σύντομα και στην επίδραση του ελαιολάδου σε διάφορες ασθένειες, οι οποίες αποτελούν την μάστιγα και τις κύριες αιτίες θανάτου στην σημερινή κοινωνία. Από την πολύ σύντομη αυτή ανασκόπηση γίνεται φανερό ότι το ελαιόλαδο αποτελεί ουσιαστικό προληπτικό ή ακόμα και θεραπευτικό παράγοντα σε πολλές από τις παθήσεις αυτές. Βέβαια η γεύση του ελαιολάδου, κτήμα και σημείο αναφοράς των κατοίκων της Μεσογειακής λεκάνης, δεν είναι πάντα συμβατή με τα γευστικά πρότυπα κατοίκων άλλων περιοχών. Επομένως, εναπόκειται σε μας να «εκπαιδεύσουμε» άλλες πολιτιστικές ομάδες στην χρήση του ελαιολάδου, προτείνοντας γευστικά παρασκευάσματα συμβατά με την κουλτούρα και τις γευστικές συνήθειες τους. Το ελαιόλαδο θα πρέπει να προταθεί και να θεωρηθεί όχι ως φάρμακο αλλά ως αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινής διατροφής των κατοίκων των περιοχών στις οποίες εισάγεται και προτείνεται.

Η ελιά τελικά ταυτίζεται με την Ελλάδα! Από τις πρώτες απεικονίσεις της ελιάς στον μινωικό κόσμο, από την εποχή του μύθου ακόμη, τότε που η Αθηνά χάριζε στην Αθήνα το λιόδεντρο μέχρι και σήμερα η ελιά ταυτίζεται με το ελληνικό τοπίο. Όπως ακριβώς η διατροφή των Ελλήνων ταυτίζεται με το λάδι! Πάνω από 120.000.000 ελαιόδεντρα αποτελούν τον ζωοδότη ελληνικό ελαιώνα. Πελοπόννησος και Κρήτη, Ρούμελη και Ήπειρος, Χαλκιδική, Μυτιλήνη, νησιά ηλιοκαμένα με τα ελαιόδεντρα να ρουφούν τη ζωή από τον ήλιο και το βράχο. Κι η Μάνη, ξερή και άγονη, βασίλειο της ελιάς και της πέτρας.

Κάπου στα Χανιά, στις Βούβες, λένε πως βρίσκεται το αρχαιότερο ελαιόδεντρο του κόσμου. Στην Καλαμάτα το περίφημο λιόδεντρο, συνυφασμένο με την ιστορική μνήμη, όπως και στο Ναύπλιο, στην πλατεία της Παναγιάς. Δέος μας καταλαμβάνει όταν σκεφτόμαστε το πλήθος των γεγονότων που μπορεί να είδαν τα ασημένια μάτια των φυλλωμάτων τους μέσα στο χρόνο. Υπάρχουν ελαιόδεντρα που έχουν χαρακτηριστεί ως μνημεία της φύσης και είναι τα

οκτώ λιόδεντρα στη Δημαΐνη της Αργολίδας, οι τρεις ελιές στον Αλμυροπόταμο της Εύβοιας, στην Καλαμάτα, στο Ναύπλιο και στην Κρήτη. Επίσης, υπάρχουν τρία Μουσειά Ελιάς και Λαδιού. Ένα στην Σπάρτη, στην παλιά Ηλεκτρική, ένα στην Κρήτη, στα Καψαλιανά του ελαιόφυτου Αρκαδίου κι ένα στην Άνδρο.

Ο όρος «αξιοποίηση» του υπάρχοντος πλούτου χρειάζεται σήμερα να υπερβεί τον εαυτό του και να ολοκληρωθεί, η ελιά και το λάδι, αγαθά ποιοτικά και σπάνια, δεν είναι μόνο αγαθά εμπορεύσιμα, αποτελούν τεκμήριο μιας κοινωνίας από την άποψη της χρήσης του προϊόντος, της τεχνογνωσίας για την καλλιέργεια και την παραγωγή, της ανάπτυξης των συγκοινωνιών, των μεταφορών και του εμπορίου, της διατροφής. Η ελιά και το ελαιόλαδο αποτελούν ένα τεράστιο φυσικό πλούτο, που δεν αξιοποιούμε επαρκώς, παρά τις ευκαιρίες και τις δυνατότητες που μας προσφέρονται. Πρέπει να το προωθήσουμε με ταυτότητα, επώνυμο και τυποποιημένο, γιατί είτε κανείς δεν θα πληροφορηθεί για την υψηλή του ποιότητα, είτε κάποιος τρίτος θα την καρπωθεί. Ταυτόχρονα ο ανταγωνισμός συνεχώς οξύνεται, οι άλλες χώρες προοδεύουν, οι διαθέσιμες ποσότητες αυξάνονται και η ποιότητά τους βελτιώνεται ενώ τα κοστολόγιά τους παραμένουν πολύ χαμηλά. Οι διαθέσιμοι ελληνικοί πόροι από πλευράς τόσο των ίδιων των επιχειρήσεων, όσο και από το δημόσιο προϋπολογισμό είναι εξαιρετικά περιορισμένοι και ανεπαρκείς. Επιπλέον υπάρχει το τεράστιο πρόβλημα της έλλειψης οργάνωσης, άρα και ορθολογικής κατανομής αυτών των περιορισμένων πόρων.

Αποτελούν ακόμη η ελιά και το λάδι, τεκμήριο ιδεολογίας, όπως αυτή αποτυπώνεται σε τραγούδια, παροιμίες, δοξασίες, θρύλους και έθιμα που συνδέονται με τον κύκλο καλλιέργεια - κατεργασία - χρήση και ακόμη, τεκμήριο για την τέχνη, αν με τον όρο εννοήσουμε την αισθητική πραγμάτωση των ιδεών του κόπου και της ελπίδας των κατοίκων κάθε περιοχής, που 2500 χρόνια τώρα έχει συνδέσει τα ελαιόδεντρα και τους καρπούς τους με την πραγματικότητά της. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι κανένας άλλος καρπός δεν χρησιμοποιήθηκε και δεν τραγουδήθηκε τόσο όσο της ελιάς.

Μεγάλη είναι λοιπόν η σημασία του δέντρου της ελιάς και επιβάλλεται να εκτιμηθεί δεόντως από όλους και να υποστηριχτούν τα βασικά του προϊόντα, ελιά και λάδι, προϊόντα που παράγονται στην ελληνική γη και αποτελούν θεϊκό δώρο κατά τη γνωστή σε όλους μας μυθολογία. Πλούτος ανεκτίμητος. Πολιτισμός που πέρα από την καθημερινή ζωή εισχωρεί στη θρησκεία, τη λατρεία, τη διατροφή. Η ελιά της Ελλάδας. Η ελιά και το λάδι της.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

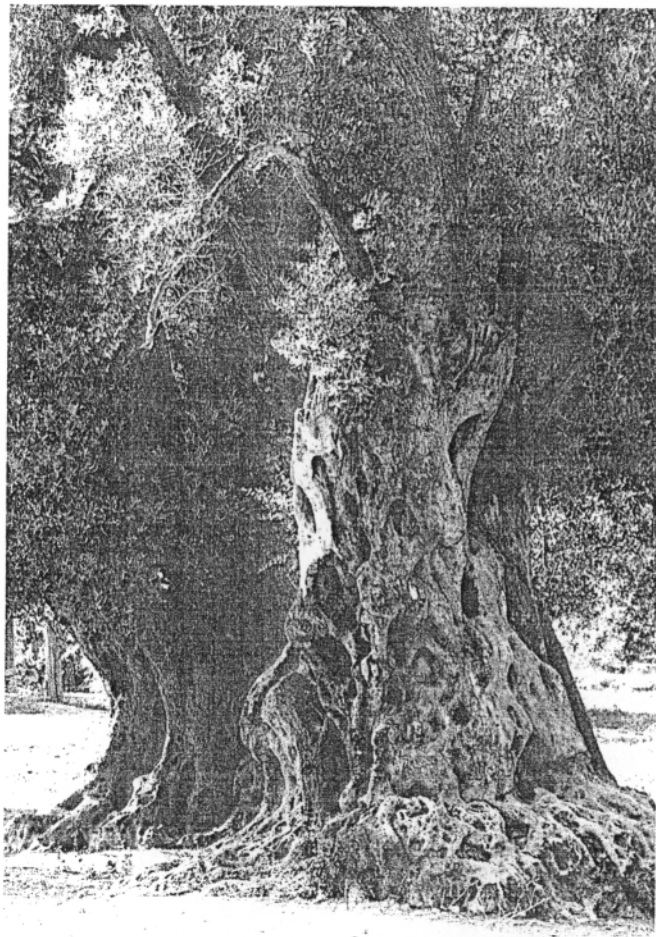
1. ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΙΔΗΣ Γ. (1998), *ΛΑΪΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ*, ΚΡΗΤΗ, ΙΣΤΟΡΙΑ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΟΜΟΣ Β', ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΕΔΚ ΚΡΗΤΗΣ, ΚΡΗΤΗ.
2. ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ Χ. ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ (1999), *ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ*, [http:// w.w.w.mathisis.com/](http://w.w.w.mathisis.com/)
3. Δ' ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑ, 7-9 ΜΑΙΟΥ 1993, *ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΛΑΔΙ*, ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΕΤΒΑ (1996), ΑΘΗΝΑ.
4. ΚΥΡΙΤΣΑΚΗΣ Κ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ (1989), *ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ*, Β' ΕΚΔΟΣΗ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ. ΛΑΜΠΡΑΚΗ ΜΥΡΣΙΝΗ (2004, *ΤΟ ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΛΑΪΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ*, <http://w.w.w.iama.gr/>
5. ΜΑΘΗΤΕΣ 24ου ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ (ΣΧ.ΕΤΟΣ 2002-2003), *ΕΛΙΑ Ο ΠΛΟΥΤΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ*, ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΚΑΛΑΜΑΤΑ.
6. ΜΠΑΛΑΤΣΟΥΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (1986), *ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ*, ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΑΙΟΚΟΜΙΑ, ΤΟΜΟΣ Α', ΑΘΗΝΑ.
7. ΜΠΑΛΑΤΣΟΥΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (1995), *Η ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΕΛΙΑ*, ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΑΙΟΚΟΜΙΑ, ΤΟΜΟΣ Γ', ΑΘΗΝΑ.
8. ΜΠΑΛΑΤΣΟΥΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (1997), *ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ Η ΕΛΑΙΟΥΡΓΙΑ*, ΤΟΜΟΣ Β', ΑΘΗΝΑ.
9. ΠΕΡΔΙΚΟΥΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΝΤΥΠΟΥ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ, *Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΓΕΡΙΚΗΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΑΔΙΟΥ*, ΑΘΗΝΑ.
10. ΠΟΝΤΙΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ (1992), *ΕΛΑΙΟΚΟΜΙΑ*, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ, ΠΕΙΡΑΙΑΣ.
11. ΡΟΥΣΟΥΝΙΔΗ ΑΝΤΡΕΑ (1999), *Η ΕΛΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ- Η ΓΕΝΝΗΣΗ*, [http:// w.w.w.mathisis.com/](http://w.w.w.mathisis.com/)
12. ΣΓΟΥΡΟΣ ΣΠΥΡΟΣ (2002), *Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ*, ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΗΩ, ΤΕΥΧΟΣ 24, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ – ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2002, ΣΕΛ.15-19.
13. ΣΚΟΡΔΑΣ ΣΤΥΛ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (ΔΕΚ.1998-ΙΑΝ.1999), *ΩΔΗ ΣΤΗΝ ΕΛΙΑ*, ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΤΕΥΧΟΣ 8, ΣΕΛ.51-52.

14. ΣΤΑΥΡΟΥ ΤΑΤΙΑΝΑ, *ΕΛΙΑ, Η ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΝΟΣ ΔΕΝΔΡΟΥ*, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΗΛΙΒΑΤΟΝ, ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ.
15. ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΤΕΥΧΟΣ 34-35, ΜΑΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2003.
16. ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΟΣ ΣΤΡΑΤΗΣ (1979), *ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΚΤΙΡΙΑ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ-ΕΛΑΙΟΤΡΙΒΕΙΑ - ΣΑΠΩΝΟΠΟΙΕΙΑ ΤΕΛΟΣ 19^{ου} ΑΡΧΕΣ 20^{ου} ΑΙΩΝΑ*, <http://w.w.w.iama.gr/>
17. ΧΑΤΖΗΣΑΒΒΑΣ ΣΟΦΟΚΛΗΣ (1999), *Η ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ*, [http:// w.w.w.mathisis.com/](http://w.w.w.mathisis.com/)
18. ΨΙΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΚΑΙ ΝΙΚΟΣ (2003), *Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ - ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ*, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΡΜΑΝΩΡ, ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

- ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ «ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ», 2005, ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΙΑ.
- ΝΙΚΟΣ & ΜΑΡΙΑ ΨΙΛΑΚΗ, ΗΛΙΑΣ ΚΑΣΤΑΝΑΣ, 2003, Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ, ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.
- ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, 2002-2003, ΕΛΙΑ Ο ΠΛΟΥΤΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ, ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΠΗΓΗ ΖΩΗΣ, 24^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

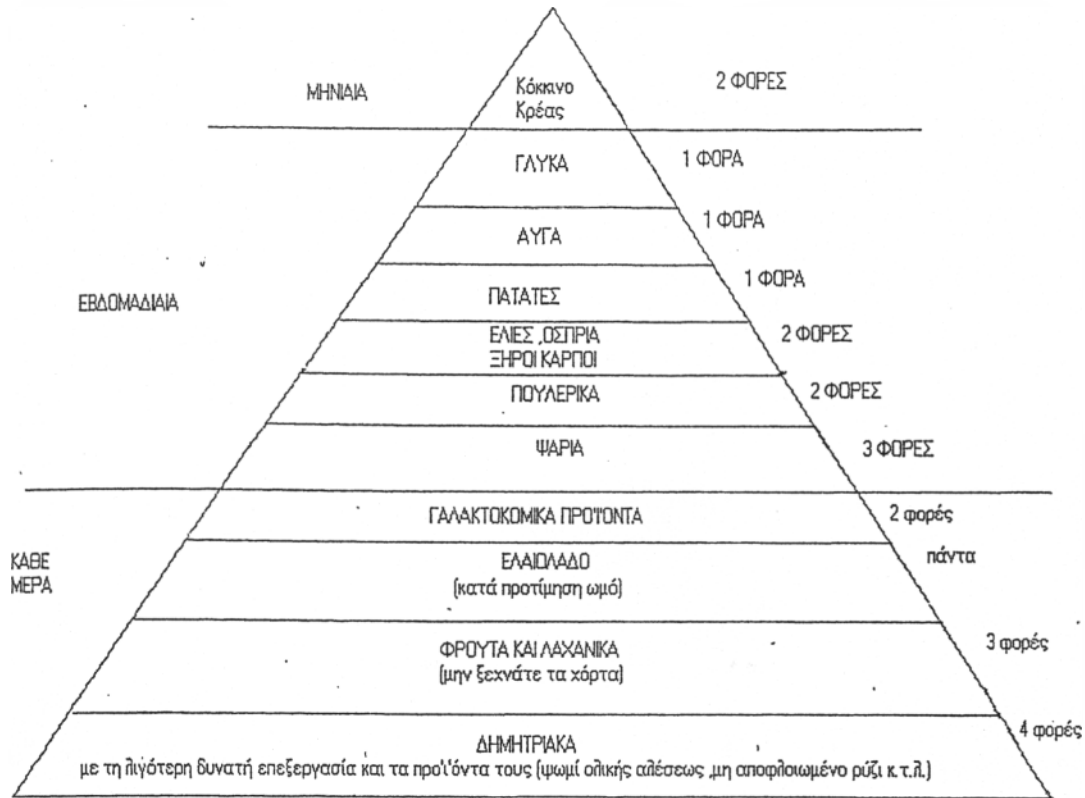
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



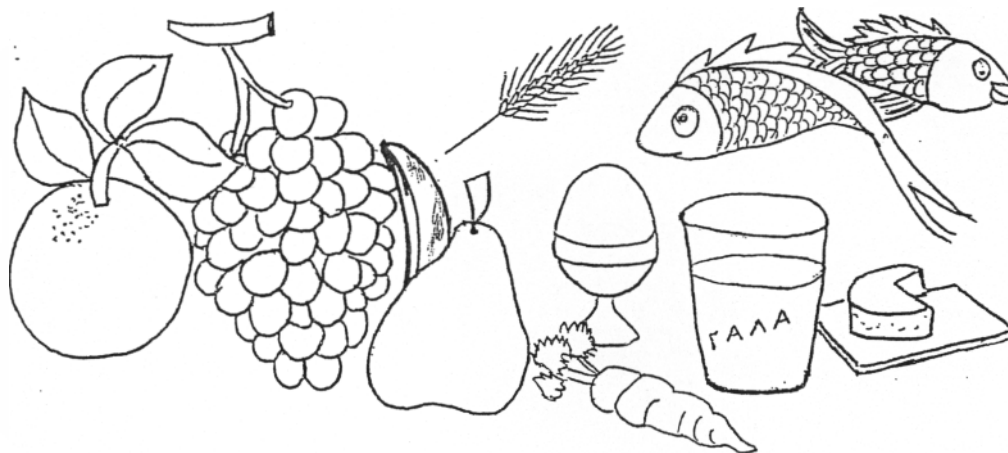
ΕΛΙΑ- Ο ΠΑΘΥΣ ΤΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ
Ελαιόλαδο πηγή ζωής

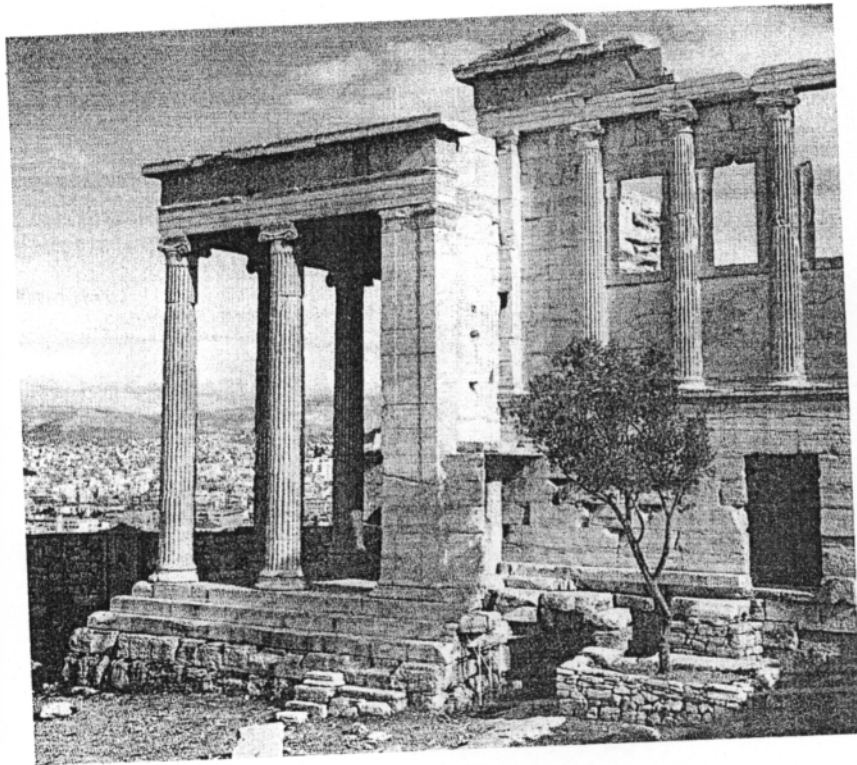


+Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται το πρότυπο της ισορροπημένης διατροφής





Εναν μοναδικό χώρο στον οποίο είναι συγκεντρωμένη η μακρά ιστορία των αγαθών της ελιάς και του λαδιού, έχει δημιουργήσει στη Σπάρτη, το Ποιητικό Τεχνολογικό Ίδρυμα της ΕΤΒΑ. Χρηματοδοτήθηκε από το Β' Κ.Π.Σ. (ΠΕΠ Πελοποννήσου) και λειτουργεί με τη φροντίδα του Ποιητικού Ίδρυματος Ομίλου Πειραιώς (ΠΙΟΠ).

Το Μουσείο της Ελιάς και του Ελληνικού Λαδιού, λειτουργεί από το



Μαρία Τομαρά

Δεκέμβριο του 2002 και αποτελεί έναν χώρο-κόσμημα για την λακωνική πρωτεύουσα. Πρόκειται για το πρώτο μουσείο για την ελιά και το λάδι στον ελληνικό χώρο, ενώ συγκαταλέγεται μεταξύ των επιστημονικά πληρέστερων μουσείων ελιάς στην Ευρώπη.

Η νόμιμη έκθεση εκτείνεται σε δύο επίπεδα και περιλαμβάνει πληροφοριακούς πίνακες με κείμενα, σχέδια και φωτογραφίες, αυθεντικούς μηχανισμούς και πιστά αντίγραφα εργαστηών αυθεντικών ορόφων. Η γαζέτα στο ανακαινισμένο κτήριο της παλιάς Ηλεκτρικής Εταιρείας, που μέχρι το τέλος της δεκαετίας του '50 ανήκε στην οικογένεια Παπαδολιά. Κατόπιν πέρασε στη ΔΕΗ, απ' την οποία παραχωρήθηκε στο Δήμο Σπαρτιατών, που με τη σειρά του το παραχώρησε στην ΕΤΒΑ για τη δημιουργία του μουσείου. Το κτήριο της παλιάς Ηλεκτρικής Εταιρείας έχει χαρακτηριστεί ως κτήριο βιομηχανικής αρχαιολογίας.

Στον πάνω όροφο φιλοξενούνται οι θεματικές ενότητες για την οικονομία, τις χρήσεις, την ιδεολογία, τη μορ-

ΣΤΟ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΜΕΝΟ ΚΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΠΑΛΙΑΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ Το Μουσείο της Ελιάς και του Λαδιού στη Σπάρτη

ΣΥΓΚΑΤΑΛΕΓΕΤΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΛΗΡΕΣΤΕΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ



λων μεσογειακών χώρων, σκοπό έχει να αναδείξει τις προσπάθειες που γίνονται στην Ελλάδα για τη διάσωση της παραδοσιακής τεχνολογίας και την προβολή της ελιάς και του λαδιού μέσα από την διαχρονική πολιτισμική τους ταυτότητα.

Το Μουσείο Ελιάς και Λαδιού στο ανακαινισμένο κτήριο της παλιάς Ηλεκτρικής Εταιρείας, που μέχρι το τέλος της δεκαετίας του '50 ανήκε στην οικογένεια Παπαδολιά. Κατόπιν πέρασε στη ΔΕΗ, απ' την οποία παραχωρήθηκε στο Δήμο Σπαρτιατών, που με τη σειρά του το παραχώρησε στην ΕΤΒΑ για τη δημιουργία του μουσείου. Το κτήριο της παλιάς Ηλεκτρικής Εταιρείας έχει χαρακτηριστεί ως κτήριο βιομηχανικής αρχαιολογίας.

Στον πάνω όροφο φιλοξενούνται οι θεματικές ενότητες για την οικονομία, τις χρήσεις, την ιδεολογία, τη μορ-

φολογία της ελιάς. Ο επισκέπτης πληροφορείται για τη θέση και τη σημασία της ελιάς στις χώρες της Μεσογείου, για τα παλαιότερα ευρήματα και τις πρώτες γραπτές μαρτυρίες για την ελιά. Για τη σημασία του λαδιού στην ανατολική οικονομία του προ-

βίου, η οικονομία του Βυζαντίου, της Ενετοκρατίας και της νεότερης Ελλάδας. Επίσης, υπάρχουν πληροφορίες για τις χρήσεις της ελιάς, τον ευεργετικό ρόλο του λαδιού στην διατροφή, στη φροντίδα του σώματος. Υπάρχει έκθεση με λυχνάρια και καντήλια, αρωματικά έλαια και μυροδοχεία, ενώ δεν θα μπορούσε να λείπει η αναφορά της συμβολικής διάστασης της ελιάς και του λαδιού. Ο ρόλος που διαδραματίζει στα έθιμα και τη χριστιανική λατρεία, στις λαϊκές τελετουργίες αλλά και στην τέχνη, έχει εξεχούσα προβολή στο Μουσείο Ελιάς και Ελληνικού Λαδιού της Σπάρτης. Τον πάνω όροφο του μουσείου συμπληρώνει η αναφορά στο φυσικό περιβάλλον της ελιάς, η ταξινόμηση και η μορφολογία της, οι ποικιλίες της και το πέρας από την ελιά στο λάδι.

Αφιερωμένος στην εξέ-

στημένοι μηχανισμοί, αντίγραφα και μεγάλες κινούμενες μακέτες που βοηθούν τους επισκέπτες να αντιληφθούν τις τεχνικές παραγωγές του λαδιού.

Συγκεκριμένα παρουσιάζονται μεταβυζαντινά ελαιοτριβεία, χειροκίνητα, προβιομηχανικά ζωακίνητα ελαιοτριβεία, προβιομηχανικά υδροκίνητα, βιομηχανικά ελαιοτριβεία. Επίσης οι τεχνικές διαχωρισμού και αποθήκευσης, καθώς και η οικιακή παρασκευή σαπουνιού, θυμίζουν εικόνες της καθημερινότητας σε όσους έχουν μεγαλώσει τα προηγούμενα 20 με 30 χρόνια σε χωριά της Μεσσηνίας.

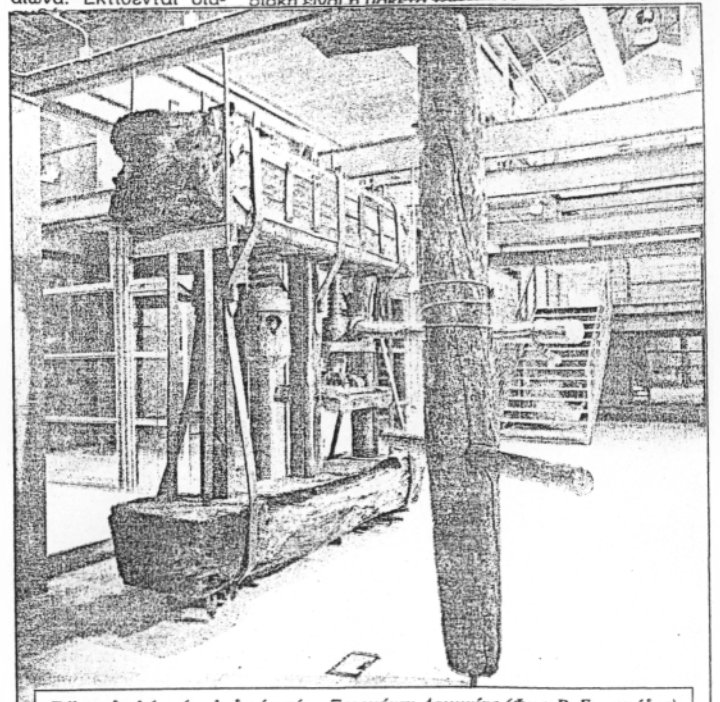
Ακολουθεί η εκμνησίση των ελαιοτριβείων και η εξέλιξη της ελαιουργίας στην Ελλάδα και αναφορά στα ελαιοτριβεία της Πελοποννήσου. Ξεχωριστή θέση έχει η βιομηχανική σαπωνοποιία και η πυρηνολαίουργια, ενώ εντυπωσιακά είναι η μακέτα

σαπωνοποιείου Λιναρδάκη. Τέλος, ο επισκέπτης ολοκληρώνοντας την περιήγησή του στο Μουσείο Ελιάς και Ελληνικού Λαδιού, μπορεί να επισκεφτεί το πωλητήριο που λειτουργεί στον κάτω όροφο και να ψωνίσει σαπούνια από ελαιόλαδο, κοσμήματα, βιβλία, κάρτες και αφίσες με θεματολογική αναφορά στην ελιά.

Το Μουσείο Ελιάς βρίσκεται στην οδό Οθωνος-Αμαλίας 129 στη Σπάρτη (τηλ. 27310 89315 / www.pioop.gr / e-mail: pioop@piraeusbank.gr).

Οι ώρες λειτουργίας του είναι: από 11 Απριλίου έως 10 Οκτωβρίου από Τετάρτη έως Δευτέρα τις ώρες: 10 π.μ. - 2 μ.μ. και 5-7 μ.μ. Από 11 Οκτωβρίου έως 10 Απριλίου, από Τετάρτη έως Δευτέρα τις ώρες 10 π.μ. - 4 μ.μ. Το μουσείο παραμένει κλειστό κάθε Τρίτη και κάποιες απ' τις επίσημες αργίες, γι' αυτό καλό θα ήταν να τηλεφωνήσετε πριν το επίσκεψθείτε σε περίοδο αργιών. Η τιμή εισόδου στο μουσείο είναι 2 ευρώ και 1 ευρώ το μειωμένο εισιτήριο.

* Ευχαριστούμε τον αρχαιολόγο-μουσειολόγο, υπεύθυνο διαχείρισης και λειτουργίας Δικτύου Μουσείων ΠΙΟΠ κ. Ανδρέα Λατούρτα για την παρο-



Ξύλινη δικλὴ πρὸς λαδιὸ ἀπὸ τὸ Σηροκάμπι Λακωνίας (Φωτ. Β. Γεωργιάδης)

Ο Έλληνας γιατρός που κρατά τους μεταμοσχευμένους στη ζωή

Ο καθηγητής Αλκης Κωστάκης παρασκεύασε το φάρμακο για να μην απορρίπτεται από τον οργανισμό το μόσχευμα

Σ' έναν Έλληνα επιστήμονα, τον καθηγητή Αλκη Κωστάκη, διευθυντή Χειρουργικής Κλινικής στο Λαϊκό Νοσοκομείο Αθηνών, οφείλεται το γεγονός ότι υπάρχουν σήμερα σ' όλο τον πλανήτη συνολικά 470.000 μεταμοσχευμένοι: καρδιάς, νεφρού, ήπατος, παγκρέατος, επειδή είναι αυτός που έδωσε το φάρμακο, για να μην απορρίπτεται το μόσχευμα!

Νοσάρος ερευνητής στο Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ, πριν από 27 χρόνια, πειραματιζόταν σε ένα «άτυχο» ως τότε φάρμακο, που έπειτα από λεπτομερείς δοκιμές είχε απορριφθεί επίσημα από τους Αμερικανούς ως ακατάλληλο και επικίνδυνο.

Εκείνος μέσα από τα πειράματά του, βρήκε όχι μόνο τη σωστή ακίνδυνη δοσολογία, αλλά κυρίως είναι ο επιστήμονας που έλυσε το μέγα εργαστηριακό πρόβλημα του συγκεκριμένου φαρμάκου, που ήταν η μη διαλυτότητά του σε όσα υγρά και αν είχαν έως τότε δοκιμασθεί.

Πώς το έλυσε; Χρησιμοποίησε -όσο απίστευτο και αν φαίνεται- ελαιόλαδο! Μπορούσε πλέον να χρησιμοποιείται σε μεταμοσχεύσεις. Έτσι προέκυψε η κυκλοσπορίνη, το γνωστό σπουδαίο ανοσοκατασταλτικό φάρμακο, που κρατά στη ζωή τους μεταμοσχευμένους.

«Δεν φανταζόμουν αυτό που συνέβη όταν νεαρός γιατρός είχα πάρει υποτροφία από το ΙΚΥ και πήγα στην Αγγλία για τρία χρόνια, να κάνω κάποιες ερευνητικές εργασίες στις μεταμοσχεύσεις», λέει στο «Έθνος της Κυριακής» ο καθηγητής Αλκης Κωστάκης. «Τον καιρό εκείνο στα μεγαλύτερα κέντρα του εξωτερικού, γίνονταν τεράστιες προσπάθειες στα ερευνητικά εργαστήρια, με σκοπό να ανακαλύψουν καινούργια ανοσοκατασταλτικά φάρμακα. Η τεχνική της μεταμοσχευσης καρδιάς σε πειραματόζωα. Αρχισα να πειραματίζω ένα καινούργιο φάρμακο, το οποίο είχε

έρθει από την Ελβετία, για να αποδείξουμε τότε τις πιθανές ανοσοκατασταλτικές ιδιότητές του. Το φάρμακο είχε απορριφθεί από την Αμερική, όπου το δοκίμασαν και θεωρήθηκε τοξικό. Μας το έδωσαν στην Αγγλία για να το δοκιμάσουμε και εμείς στις μεταμοσχεύσεις. Αρχισα να χορηγώ στα πειραματόζωα αυτό το φάρμακο σαν το κύριο ανοσοκατασταλτικό. Δεν γνώριζα τίποτα και ούτε κανείς άλλος, για τη δόση που έπρεπε να δώσουμε στα πειραματόζωα. Επίσης δεν γνωρίζαμε πώς να διαλύσουμε τα φάρμακα. Χρησιμοποιήσαμε διάφορα διαλυτικά μέσα, όπως φυσιολογικό ορό, αλκοόλη, αλλά δυστυχώς το φάρμακο δεν

μπορούσε να διαλυθεί και επομένως δεν μπορούσε να χορηγηθεί στα πειραματόζωα.

Η... έκπληξη

Είχαμε φτάσει σε απόγνωση. Συζητούσαμε με συναδέλφους στα εργαστήρια του Κέιμπριτζ. Λέγαμε διάφορες ιδέες και διαπιστώναμε ότι δεν γίνεται τίποτα. Κάποια στιγμή πρότεινα να δοκιμάσουμε να το διαλύσουμε σε ελαιόλαδο! Και μου λέει, μεταξύ αστείου και σοβαρού, ένας συνεργάτης ανοσολόγος, ο Ντέιβιντ Γουάιτ, «καλή ιδέα Αλκη, τώρα που θα πας κάτω, φέρε μας λάδι από την Ελλάδα». Ήταν μεγάλη η έκπληξη των συναδέλφων όταν, χωρίς κανείς να το περιμένει, το φάρμακο δια-



Ο καθηγητής Αλκης Κωστάκης παρουσιάζει την κυκλοσπορίνη, το ανοσοκατασταλτικό φάρμακο που βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό να αφομοιώσει το μόσχευμα

λύθηκε πάρα πολύ καλά. Από τότε πέρασαν 27 χρόνια και μέχρι σήμερα το φάρμακο κυκλοφορεί σε μία από τις μορφές του, διαλυμένο σε ελληνικό λάδι! Διαλύσαμε το φάρμακο, συνεχίσαμε τα πειράματά μας, χορηγώντας μικρότερες δόσεις και απέμεινε να διαπιστώσουμε αν τελικά το φάρμακο θα βοηθήσει να μην απορριφθεί το μόσχευμα. Πιάσαμε κάποια στιγμή την επιθυμητή δόση, αφού δια-

πιστώσαμε ότι δύο και τρεις μήνες μετά τα πειραματόζωα ζούσαν με τη μεταμοσχευμένη καρδιά, χωρίς κανένα άλλο ανοσοκατασταλτικό φάρμακο. Όταν πέρασαν τρεις μήνες, είδαμε ότι το φάρμακο αυτό προφύλασσε πλήρως τη μεταμοσχευμένη καρδιά». Από εκείνη την ώρα είχε πλέον ανοίξει ένας νέος δρόμος για τις μεταμοσχεύσεις.

(Από την εφημερίδα «Έθνος της Κυριακής»)

ΑΝΟΙΞΕ ΝΕΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΤΟ 6ο ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΟΔΟΠΟΡΙΚΟ

Χαράζουμε την Ευρώπη και τον κόσμο με τους «Δρόμους της ελιάς»

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε την Δευτέρα το 6ο Πολιτιστικό Οδοιπορικό «Οι Δρόμοι της Ελιάς» που είχε ξεκινήσει στις 16 Οκτωβρίου από την Καλαμάτα με προορισμό, αυτή τη φορά, μη ελαιοπαραγωγικές χώρες της Ευρώπης και στόχο την απευθείας ενημέρωση του μεγάλου καταναλωτικού κοινού για τα προϊόντα της ελιάς.

Ως «όχημα» για την επίτευξη αυτού του στόχου επιλέχθηκαν φέτος οι μοτοοικιστές της Ευρώπης με την βοήθεια των οποίων οι οδοιπόροι «χάραξαν την Ευρώπη με τους Δρόμους της ελιάς» όπως χαρακτηριστικά είπε ο πρόεδρος του Επιμελητηρίου Μεσσηνίας.

Χθες, ο Γιώργος Καραμπάτος, το μέλος του Δ.Σ. και υπεύθυνος των πολιτιστικών του Επιμελητηρίου Μιχάλης Δημητρακόπουλος, τα μέλη του οδοιπορικού Καλλικράτης Βενιός (υπεύθυνος για τις λέσχες μοτοοικιστών στο πλαίσιο της Ελαιοδρομίας), Γιώργος Καπερώνης (υπεύθυνος της διοργάνωσης του οδοιπορικού) και Τάσος Βαμβακάς (καλλιτεχνικός υπεύθυνος και φωτογράφος), μίλησαν στους δημοσιογράφους για την εμπειρία από τη συμμετοχή τους, τις επαφές με τους ανθρώπους των χωρών που συνάντησαν, τις επίσημες συναντήσεις με εκπροσώπους διοικητικών και πολιτιστικών φορέων αλλά και τους στόχους για το μέλλον του οδοιπορικού και των παράλληλων δράσεών του.

Σύμφωνα με όσα είπαν, η ανταπόκριση των Κεντροευρωπαίων - μετά το πρώτο ξάφιασμα - στην ενημέρω-

ση για τα αγαθά του προϊόντος και του πολιτισμού που απορρέει από την χρήση του στις μεσογειακές χώρες, ήταν κάτι παραπάνω από θετική και οι προοπτικές που ανοίγονται για τη διάδοσή του είναι ευαίσνες. Σημείωσαν πως η εμπλοκή των μοτοοικιστών στην προσπάθεια του Επιμελητηρίου έγινε γιατί η οργάνωσή τους εξυπηρετεί στην καταγραφή της επίδρασης που έχει το εγχείρημα σε μία ομάδα πληθυσμού.

«Στόχος μας, εξ αρχής, είναι η απευθείας ενημέρωση του μεγάλου καταναλωτικού κοινού για τα προϊόντα της ελιάς.

Για την καλύτερη υλοποίηση αυτού του στόχου, σχεδιάστηκε και εφαρμόστηκε φέτος για πρώτη φορά η «Ελαιοδρομία», μια πρωτότυπη διαδρομή που πραγματοποιείται με τη συνεργασία των κατά τόπους Επιμελητηρίων και των Λεσχών Μοτοοικιστών, η οποία φιλοδοξεί να αποκαλύψει στο πολυπληθές αυτό κοινό τα μυστικά της ευζωίας που κρύβει η ελιά και να τους κάνει φανατικούς των προϊόντων της και απ' ό,τι φαίνεται μπορεί να το πετύχει» σημείωσε χαρακτηριστικά ο κ. Δημητρακόπουλος.

Οι οδοιπόροι ταξίδεψαν σε FYROM, Ουγγαρία, Αυστρία, Σλοβακία, Τσεχία, Γερμανία, Αουξεμβούργο, Γαλλία, Ελβετία και επέστρεψαν από Αυστρία, Σλοβενία, Κροατία, Βοσνία-Ερζεγοβίνη, Σερβία-Μαυροβούνιο και Αλβανία.

Οι «αγγελιαφόροι της ελιάς» έγιναν παντού δεκτοί με ενθουσιασμό ανοίγοντας πολλές προοπτικές για το άμεσο μέλλον.

Επιθετική πολιτική με εκδηλώσεις

Η «Ελαιοδρομία», εκδήλωση που ξεκίνησε φέτος, είναι μια σύγχρονη σκιταλοδρομία στις ευρωπαϊκές χώρες που πραγματοποιείται με τη συνεργασία Λεσχών και φίλων της μοτοοικίστας. Οι μοτοοικιστές μεταφέρονται από λέσχη σε λέσχη το «δώρο της ελιάς», ένα πακέτο στο οποίο κρύβονται πολύτιμα μυστικά και πληροφορίες για την θρεπτική αξία του ελαιολάδου, της μεσογειακής διατροφής και της ελληνικής κουλτούρας. Η πρωτότυπη αυτή πορεία καταλήγει σε μια συγκεκριμένη πόλη, όπου πραγματοποιούνται εκδηλώσεις (γευστηριώδεις ελαιολάδου μεσογειακής γαστρονομίας, συναισθηματικές μεθόδους με θέμα τους «Δρόμους της ελιάς» κ.λπ.) προς τιμήν των συμμετεχόντων. Στόχος είναι να δημιουργηθεί η επιθυμία στους μοτοοικιστές και τον περίγυρό τους να επισκεφθούν τις πατρίδες της ελιάς και να γνωρίσουν τον πολιτισμό τους.

Κορυφαία εκδήλωση θα είναι κάθε χρόνο μία συνάντηση σε κάποια πόλη της Ευρώπης στην οποία η κάθε λέσχη θα μπορεί να παρουσιάσει την διατροφική κουλτούρα της περιοχής της. Οι Έλληνες, με το συγκριτικό πλεονέκτημα που τους δίνει το ελαιόλαδο ως βάση της διατροφής - οι αξίες του οποίου έχουν αναδειχθεί - θα είναι οι κερδισμένοι αυτών των συναντήσεων.

Κορυφαία εκδήλωση θα είναι κάθε χρόνο μία συνάντηση σε κάποια πόλη της Ευρώπης στην οποία η κάθε λέσχη θα μπορεί να παρουσιάσει την διατροφική κουλτούρα της περιοχής της. Οι Έλληνες, με το συγκριτικό πλεονέκτημα που τους δίνει το ελαιόλαδο ως βάση της διατροφής - οι αξίες του οποίου έχουν αναδειχθεί - θα είναι οι κερδισμένοι αυτών των συναντήσεων.

Παγκόσμια συνάντηση μοτοοικιστών

Μία από τις σημαντικές στιγμές του 6ου Πολιτιστικού Οδοιπορικού ήταν οι επαφές που πραγματοποιήσε ο πρόεδρος του Επιμελητηρίου Μεσσηνίας Γ. Καραμπάτος στο πλαίσιο της Συνάντησης της «Διεθνούς Ομοσπονδίας Μοτοοικιστών» (FIM) στο Παρίσι, όπου μεταξύ άλλων ζήτησε να τεθεί υπό την αιγίδα της FIM το Πολιτιστικό Οδοιπορικό και να πραγματοποιηθεί το 2008 η Παγκόσμια Συνάντηση Μοτοοικιστών

στην Καλαμάτα, σε συνδυασμό με την εκκίνηση της «Ελαιοδρομίας» για τη μεταφορά της Ολυμπιακής φλόγας στο Πεκίνο για τους Αγώνες του 2008.

Το τελευταίο αυτό αίτημα στηρίχθηκε στο ότι η Μεσσηνία είναι μια περιοχή η οποία αξίζει να προτιμηθεί, όχι μόνο γιατί παρουσιάζει χαμηλούς ρυθμούς ανάπτυξης και πρέπει να ενισχυθεί αλλά και για το ξεχωριστό φυσικό της κάλλος που συνδυάζεται με την κατάλληλη υποδομή που της επιτρέπει να δεχθεί διεθνείς συναντήσεις υψηλού επιπέδου.

Τα αιτήματα αυτά έγιναν, κατ' αρχάς, δεκτά και προτάθηκε να συζητηθούν στην ετήσια Συνδιάσκεψη της FIM, το 2005, στη Γενεύη (όπου θα παρθεί και τυπικά η απόφαση), ενώ δρομολογήθηκε ήδη η προβολή των «Δρόμων της Ελιάς» και της Μεσσηνίας μέσω της ιστοσελίδας της FIM, με άρθρο στο περιοδικό «FIM Magazine» και με ειδική καταχώρηση στον κατάλογο του Διεθνούς Οργανισμού που διαβάζονται από εκατομμύρια φίλους της μοτοοικίστας σε ολόκληρο τον κόσμο.

Στο πλαίσιο της επίσκεψής του πρόεδρου του Επιμελητηρίου και των συνεργατών του στη γαλλική πρωτεύουσα πραγματοποιήθηκε επίσης επίσκεψη στην Έκθεση με τίτλο «De l'olive à l'huile et de l'huile au savon» (Από την ελιά στο λάδι και από το λάδι στα σαπούνια) που πραγματοποιείται στο Λαογραφικό Μουσείο Παρισίων και στην οποία προβάλλονται και προσφέρονται μεσημερικά προϊόντα. Επίσης, οι οδοιπόροι, είχαν συνάντηση στην έδρα της UNESCO όπου συμπεράσματα τα πρώτα συμπεράσματα και οι προοπτικές της «Ελαιοδρομίας», η συμμετοχή των «Δρόμων της Ελιάς» σε Διεθνή Έκθεση καθώς και η πραγματοποίησή ενός Οδοιπορικού στην Ιαπωνία.

Μία ξεχωριστή γιορτή στην Αθήνα

Πραγματοποιήθηκε, επί-



σης, μακρά συνάντηση με γάλλους συνεργάτες του Πολιτιστικού Οδοιπορικού, στη διάρκεια της οποίας συζητήθηκαν οι λεπτομέρειες για την προετοιμασία της 1ης Ετήσιας Γιορτής των Δρόμων της Ελιάς που πρόκειται να πραγματοποιηθεί από τις 13-18 Δεκεμβρίου 2004 στην Αθήνα (Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων Αττικό Μετρό Πλ. Συντάγματος).

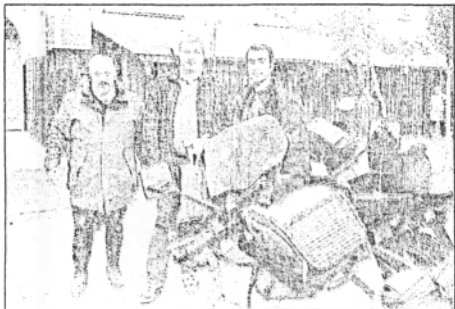
Πρόκειται για ένα σημαντικό πολιτιστικό γεγονός, το οποίο πραγματοποιείται στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του Πολιτιστικού Οργανισμού «Οι Δρόμοι της Ελιάς» και προετοιμάζεται με πολλή προσοχή εδώ και πολύ καιρό. Θα είναι ένα ταξίδι στις πατρίδες της ελιάς, πέντε μέρες αφιερωμένες στην παρουσία της ελιάς και του ελαιολάδου στην καθημερινή μας ζωή, μέσα από μια πανδαισία ήχων, εικόνων και γεύσεων. Στο πλαίσιο της Γιορτής των Δρόμων της Ελιάς, η οποία τελεί υπό την αιγίδα της Unesco, του υπ. Πολιτισμού, του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιολάδου, του Δήμου Αθηναίων κ.ά. έχουν κληθεί και θα παραστούν πολλές προσωπικότητες από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Θα πραγματοποιηθούν επίσης παράλληλες εκδηλώσεις σε άλλους χώρους (πολυχώρο «ΑΘΗΝΑΪΣ»), όπως Ημερίδα με θέμα τον ελαιοτουρισμό, τε-

λετή απονομή των βραβείων του «1ου Πανελληνίου Διαγωνισμού Ελαϊολάδου» 2004, Έκθεση Φωτογραφίας, επίδειξη μεσογειακής κουζίνας.

Όπως ανέφερε ο κ. Καραμπάτος στο πρόγραμμα υπάρχουν και άλλες εκδηλώσεις όπως η συνάντηση μοτοοικιστών σε ένα νησί της Κροατίας του χρόνου και η θαλάσσια διαδρομή των «δρόμων της ελιάς» που θα ξεκινήσουν το 2006 από την Σιδάνα του Λιβάνου και αφού περάσουν όλα τα μεγάλα λιμάνια της Μεσογείου που κάποτε έπαιξαν σημαντικό ρόλο στο εμπόριο του ελαιολάδου, θα καταλήξουν στην Πάτρα που θα είναι η Πολιτιστική πρωτεύουσα της Ευρώπης.

Τέλος, σχεδιάζεται η διοργάνωση μιας μεγάλης έκθεσης στην Ιαπωνία που συζητείται με την Ουνέσκο και τους Ιάπωνες, την οποία θα συνδυάσουν με ένα οδοιπορικό από το νότο στον βορρά της χώρας. Η διερευνητική συζήτηση έχει ήδη γίνει με τον Ιάπωνα πρόσβη όταν βρέθηκε πριν από καιρό στην Καλαμάτα και επίκειται συνάντηση για πιο λεπτομερή σχεδιασμό, την επόμενη εβδομάδα στην Αθήνα.

Φ.Π



ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΣΤ. ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΣΕ ΗΜΕΡΙΔΑ ΣΤΟ ΛΥΓΟΥΡΙΟ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Η Πελοπόννησος της ελιάς και του λαδιού

Ημερίδα με θέμα τις προοπτικές της εταιρείας «Πελοπόννησος» ως δικτύου φορέων αυτοδιοίκησης στην Περιφέρεια Πελοποννήσου πραγματοποιήθηκε χθες στο Λυγούριό Αργολίδας.

Μεταξύ των εισηγητών ήταν και ο αντινομάρχης και πρόεδρος της Αναπτυξιακής Μεσσηνίας Α.Ε. Στάθης Αναστασόπουλος, ο οποίος αναφέρθηκε στη δράση «Πελοπόννησος της ελιάς και του λαδιού» και μεταξύ άλλων σημείωσε:

«Η δράση αυτή αποτελεί μια ευκαιρία για:

- Ανάδειξη της άριστης ποιότητας του πελοποννησιακού ελαιολάδου.

- Ευαισθητοποίηση των παραγωγών και επιχειρηματιών που δραστηριοποιούνται στο χώρο αυτό προκειμένου να υπάρξει βελτίωση της ποιότητας των προϊόντων αυτών.

- Ανάδειξη της σπουδαιότητας του λαδιού και του ρόλου του στην πολιτισμική ταυτότητα της Πελοποννήσου. (Δεδομένου ότι τα πολιτισμικά στοιχεία είναι εκείνα που θα μας επιτρέψουν να διατηρήσουμε την ιδιαίτερη ταυτότητά μας,

μέσα στις συνθήκες παγκοσμιοποίησης που τείνουν να επικρατήσουν).

Στα πλαίσια της δράσης αυτής, έχουν επιλεγεί να γίνουν μια σειρά από πράξεις όπως:

- Επιλογή παραδοσιακών επιχειρήσεων παραγωγής ελαιολάδου, παραδοσιακών ελαιώνων, ελαιοκομικών αγροκτημάτων και των μνημείων της φύσης που σχετίζονται άμεσα με τον πολιτισμό της ελιάς και του ελαιολάδου σε επίπεδο Πελοποννήσου.

- Ενίσχυση εκδηλώσεων γευσιγνωσίας γύρω από το πελοποννησιακό ελαιόλαδο, οι οποίες θα απευθύνονται σε ειδικές ομάδες-στόχους.

- Δημιουργία και βελτίωση σήμανσης στις οδικές αρτηρίες (προκειμένου να υπάρχει άμεση πρόσβαση στα επισκέψιμα σημεία).

- Εκδόσεις έντυπου υλικού πληροφόρησης τουριστών



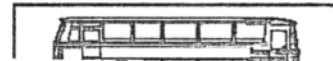
παραθεριστών για τα συγκεκριμένα προϊόντα.

- Καταγραφή και διάδοση των ποιοτικών χαρακτηριστικών του πελοποννησιακού ελαιολάδου.

- Σχεδιασμός, ενίσχυση και διασύνδεση

αρχαιολογικών, ιστορικών, θρησκευτικών χώρων με το γνωστό πολιτιστικό οδοιπορικό «Οι δρόμοι του λαδιού και της ελιάς». Πρόκειται για ένα οδοιπορικό το οποίο οργανώνεται και διεξάγεται από το Επιμελητήριο Μεσσηνίας. Ξεκίνησε το καλοκαίρι του 1999. Είναι μια περιπλάνηση που ξεκινά από την Ελλάδα, κάνει το γύρο της Μεσογείου για να φέρει πιο κοντά τους μεσογειακούς λαούς, τους λαούς ελιάς. Είναι μια πρωτότυπη ιδέα προβολής της μεσογειακής κουλτούρας και διατροφής στο διεθνές καταναλωτικό κοινό μέσω πολιτιστικών εκδηλώσεων εμπνευσμένων από το παρελθόν και

το μέλλον της ελιάς. Πρόκειται για ένα δίκτυο διαδρομών μέσα από ελαιώνες, ελαιοτριβεία, πλατείες μικρών χωριών το οποίο διαρκεί 40 περίπου ημέρες, περνά από 22 χώρες και διανύει περίπου 16.000 χλμ. Στόχοι του είναι η γνωριμία με τους άλλους μεσογειακούς λαούς και η από κοινού προβολή της μεσογειακής διατροφής και των αρετών του ελαιολάδου, στα 200 εκατομμύρια τουρίστες που επισκέπτονται κάθε χρόνο τη Μεσόγειο, μέσω πολιτιστικών εκδηλώσεων σ' όλες τις χώρες του κόσμου με θέμα την ιστορία και την διαχρονική αξία των προϊόντων της ελιάς. Το πολιτιστικό αυτό οδοιπορικό έχει ανακηρυχθεί από την UNESCO ως 2η πολιτιστική διαδρομή στον κόσμο. Η ιδέα για την πραγματοποίησή του ξεκίνησε από το Επιμελητήριο Μεσσηνίας και υποστηρίχθηκε τόσο από τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Μεσσηνίας όσο και από άλλους φορείς».



ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Στα νησιά του Αιγαίου χρησιμοποιούν το δάκρυ της ελιάς ως θυμίαμα. Στη Λέσβο και στη Σάμο θυμιατίζουν τα εικονίσματα μ' αυτό, ως δείγμα μεγάλης ευσεβείας.
- Στον Ιπποκράτειο κώδικα αναφέρονται πάνω από 60 φαρμακευτικές χρήσεις του ελαιολάδου. Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν ιδιαίτερα ευεργετικό για την αντιμετώπιση των δερματικών παθήσεων.
- Το 480 π.Χ. οι Πέρσες κατέλαβαν την Αθήνα και έκαψαν την ιερή ελιά της Αθηνάς, γεγονός που θεωρήθηκε από τους Αθηναίους κακό σημάδι. Η θλίψη μετατράπηκε σε χαρά την άλλη μέρα, όταν είδαν πως ο καμένος κορμός είχε βλαστήσει και πάλι.
- Οι Έλληνες ναυτικοί έπαιρναν μαζί τους λάδι από το καντήλι του Αγ. Νικολάου. Όταν φουρτούνιαζε και το καράβι κινδύνευε έριχναν μερικές σταγόνες στη θάλασσα για να γαληνέψει.
- Στα Κύθηρα όταν δουν ότι το ουράνιο τόξο έχει περισσότερο πράσινο χρώμα λένε «είναι γεμάτο λάδι». Στην Πελοπόννησο πιστεύουν ότι «Στο ζωνάρι της Καλογριάς (το ουράνιο τόξο) το κόκκινο χρώμα είναι το κρασί, το κίτρινο το σιτάρι και το πράσινο το λάδι», μιας και το ουράνιο τόξο αποτελεί προμήνυμα της σοδειάς της χρονιάς. Αν εντονότερο είναι το πράσινο χρώμα τότε θεωρείται λαδοχρονιά.
- Στους περίφημους Παναθηναϊκούς αγώνες, που γίνονταν στην Αθήνα προς τιμήν της θεάς Αθηνάς, το βραβείο του νικητή στο αγώνισμα του δρόμου ήταν 70 αμφορείς που περιείχαν 2,5 τόνους λάδι και στην αρματοδρομία 5 τόνοι λάδι εξαιρετικής ποιότητας.
- Σε πολλές περιοχές της Αλγερίας υπάρχει στο κοιμητήριο μια ελιά, που στα κλαδιά της οι γυναίκες συνηθίζουν να δένουν πολύχρωμα κουρελάκια και να κάνουν μια ευχή για βοήθεια, προστασία και ευλογία.
- Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο στις νεκρικές τελετές τους. Οι γυναίκες έπλεναν το σώμα του νεκρού και μετά το άλειφαν με αρωματισμένο ελαιόλαδο.
- Τα μεγαλύτερα κέντρα σαπυνοποιίας στην Ελλάδα αναπτύχθηκαν από τον 17^ο αι. και μετά κυρίως στις ελαιοπαραγωγικές περιοχές: Κρήτη, Πελοπόννησο, Μυτιλήνη, Βόλο, Αττική και Επτάνησα. Μέχρι όμως και πριν μερικές δεκαετίες το σαπούνι για οικιακή χρήση το έφτιαχναν οι νοικοκυρές με τα απομεινάρια του λαδιού της οικογένειας, ή με τη μούργα (κατάκλι του λαδιού) με την προσθήκη ποτάσας και νερού. Αυτό ήταν πολύ αποτελεσματικό στην πλύση των ρούχων και πολύτιμο στο λούσιμο των μαλλιών μαζί με βρόχινο νερό.
- Μεγάλες ποσότητες λαδιού εξαγόταν από τα λιμάνια της Καλαμάτας και της Κρήτης και είχαν κύριο προορισμό τη Ν. Γαλλία, όπου χρησίμευαν ως πρώτη ύλη για τις βιομηχανίες σαπουνιού της Μασσαλίας. Το παραγόμενο βιομηχανικό σαπούνι αγοράζοταν κυρίως από τις ευρωπαϊκές υφαντουργίες για το πλύσιμο των υφασμάτων.
- Μεγάλα κέντρα εμπορίου σαπουνιού ήταν και η Γένοβα και η Βενετία, αν και στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες- μέχρι τουλάχιστον το 17^ο αι.- το σαπούνι ήταν ένα μυστηριώδες προϊόν ακόμα και για τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα.

- ↪ Η πρώτη γραπτή μαρτυρία για τη χρήση σαπουνιού βρέθηκε σε πήλινη πινακίδα των Σουμερίων που χρονολογείται από το 2500 π.Χ.
- ↪ Οι «Δρόμοι του Λαδιού και της Ελιάς» είναι ένα οδοιπορικό που ξεκίνησε το Επιμελητήριο της Μεσσηνίας, προς τις ευρωπαϊκές και μεσογειακές χώρες με σκοπό την ανάδειξη της διαχρονικής αξίας της ελιάς και των προϊόντων της για τον άνθρωπο και την ενίσχυση της κατανάλωσής τους, μέσα από πολιτιστικές και άλλες εκδηλώσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό.
- ↪ Το «Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου»(COI: CONSEJO OLEICOLA INTERNATIONAL) ιδρύθηκε το 1956 και εδρεύει στη Μαδρίτη. Κυριότερος στόχος είναι η συγκρότηση και ο συντονισμός μιας διεθνούς πολιτικής με αντικείμενο την παραγωγή και το εμπόριο του ελαιολάδου.
- ↪ Στα τέλη του 19^{ου} αι. το λιμάνι της Καλαμάτας ήταν ένα από τα 5 κυριότερα ελληνικά λιμάνια και το 1885 ήταν γραμμένα στο νηολόγιό του 185 πλοία. Μεταξύ των εξαγομένων προϊόντων πρωτεύουσα θέση είχε το ελαιόλαδο. Γύρω στο 1800 γίνονταν από το λιμάνι εξαγωγές που έφταναν τα 6000 βαρέλια.
- ↪ Στο χαρακτηρισμό της Καλαμάτας ως «μεγάλου κέντρου σαπωνοποιίας», στις αρχές του 20^{ου} αι., συνέβαλε το «Σαπωνοποιείο- Πυρηγελαιουργείο Λιναρδάκη», με την παραγωγή και τις σημαντικές εξαγωγές του. Η παρουσία του σφράγισε την οικονομική ιστορία του τόπου.

Η ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ
ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ- ΣΤΙΧΟΙ- ΚΕΙΜΕΝΑ

- Ⓢ «Ας έλειπαν τα λάδια μου, να δω τις μαγειριές σου» (Ελλάδα- παροιμία)
- Ⓢ «Χύθηκε το λάδι μας μέσα στο τηγάκι μας» (δεν υπάρχει ζημιά από κάτι που αρχικά είχε θεωρηθεί άστοχο ή λανθασμένο) (Ελλάδα- παροιμία)
- Ⓢ Για βάλει λάδι στην πληγή να δεις πως θα γλυκάνει
Μα ο γιατρός εις τον σεβντά ίντα μπορεί να κάνει;» (κρητική μαντινάδα)
- Ⓢ «Πράσινη γεννήθηκα, μεγάλη ντύθηκα στα μαύρα, χίλια χτυπήματα υπέφερα, για να δώσω φως στον κόσμο» (η ελιά) (αίνιγμα- Πορτογαλία)
- Ⓢ «Άνθρωπος χωρίς υπομονή, λυχνάρι χωρίς λάδι» (Νίσυρος- παροιμία)
- Ⓢ «Κλέψε λάδι και φώτιζε αγίους» (Πελοπόννησος)
- Ⓢ «Άκουσεν η ελιά το μυστήριον τῶ ελοούθην του κλαμάτου» (γιατί όταν χτίζονται σπίτια κοντά σε ελιές τους στερούν το φως που χρειάζονται) (Κύπρος- παροιμία)
- Ⓢ «Τετάρτη λάδι να μη φας, τις έμορφες μην τις κοιτάς» (Πελοπόννησος)
- Ⓢ «Πότι πίτα με λαρδί, πότι πίτα με λάδι» (Μυτιλήνη) (λέγεται όταν συγγενείς μάς ζητούν πράγματα που δεν γίνονται να πραγματοποιηθούν)
- Ⓢ «Άλλος μπέης άλλα λάδια» (Μάνη) (το 'λεγαν από τότε που ο κάθε νεο-αφιχθείς μπέης εισέπραττε τον ετήσιο φόρο λαδιού, ακόμη κι αν τον είχε ήδη εισπράξει ο προκάτοχός του)
- Ⓢ «Ξεφόρτωσε την ελιά να σε γεμίσει λάδι» (Ελλάδα) (γιατί η ελιά για να αποδώσει καλύτερα θέλει καλό κλάδεμα)
- Ⓢ «Κάνε με φτωχή σε ξύλο, να σε κάνω πλούσιο σε λάδι» (Γαλλία)
- Ⓢ «Όπως θα γεμίσει του Χριστού το τραπέζι έτσι να γεμίσουν και τα δέντρα μας με ελιές» (ευχή- Σκιάθος)
- Ⓢ «Φάε λάδι κι έλα βράδου, φάε βούτυρο κοιμήσου κούτσουρο» (Πελοπόννησος)
- Ⓢ «Που τρώει λάδι και ψωμί ή λαδωτό πιτάρι δεν τον επιάνου οι σαϊτιές του χαρομακελάρη» (κρητική μαντινάδα)
- Ⓢ «Η ελιά λέει στον αφέντη της: Αν με φροντίσεις θα σε θρέψω, αν με λυτάνεις θα σε πλουτίσω, αν με ποτίσεις θα σε κάνω τρελό από χαρά» (αραβική παροιμία)
- Ⓢ «Αν έχω γω στο σπίτι μου κρασί, ψωμί και λάδι, Ρήγας με τη γυναίκα μου κοιμάμαι κάθε βράδου» (κρητική μαντινάδα)
- Ⓢ «Όλες οι μελαχρινές κι οι μαυρομάτες με τις ελιές γεμάτες...» (ελλ. δημοτικό τραγούδι)
- Ⓢ «Με σμιγδάλι, μέλι και λάδι θρεφόσουν και γινόσουν ωραία και πεντάμορφη» (προφήτης Ιεζεκιήλ)
- Ⓢ «Θα μπορούσαν τα μάτια μου καταμεσήμερο Ιουλίου από τις άπειρες κοψιές του ήλιου μέσα στα κύματα που κι αν ακόμα δεν υπήρχαν οι ελαιώνες τέτοια στιγμή θα τους είχα επινοήσει» (Οδυσσέας Ελύτης)
- Ⓢ «Μια νύμφη μάζευε τις έννοιες μας και τις κρεμούσε στα δέντρα» (Γ. Σεφέρης)
- Ⓢ «Ευλογημένη και συνδεμένη με το φως είναι η ελιά και για τους αραβικούς λαούς: το φως του Αλλάχ μοιάζει με το φως μιας λάμπας που μέσα από το γυαλί αστράφτει σαν ένα λαμπερό αστέρι, φωτίζεται από την ελιά- το ευλογημένο δέντρο- που δεν ανήκει ούτε στην ανατολή ούτε στη δύση και το λάδι της φωτίζει χωρίς να το αγγίζει η φωτιά: φως πάνω στο φως!» (από το Κοράνι)