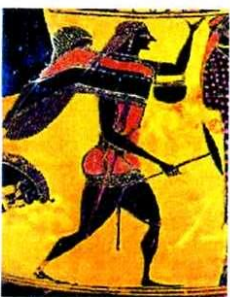


## 6/θ Δημοτικό Σχολείο Καλλικώμου

Ενημερωτικό έντυπο από  
τους μαθητές της Ε'  
τάξης

### Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για την ελιά	1
Στο ελαιοτριβείο	1
Ο μύθος της Αθηνάς και του Ποσειδώνα	2
Αυτό το ήξερες;	2
Ολυμπιακοί Αγώνες	2
Οι κίνδυνοι και η αντιμετώπιση	3
Η ελιά στη θρησκεία	3
Η ελιά στη διατροφή	3
Συνταγή για κουλουράκια	4
Ελιά η ευλογημένη (τελειώνοντας)	4



Εικόνα από αγγείο

# Ελιά η παιδοτρόφος

## Λίγα λόγια για την ελιά....

Η ελιά είναι δέντρο αιθαλές και αιωνόβιο. Καλλιεργείται στη χώρα μας από τα πανάρχαια χρόνια.

Έχει φύλλα αντίθετα, λογχοειδή, δερματώδη, σκουροπράσινα στην άνω επιφάνεια και αργυρόχροα στην κάτω.

Τα άνθη της είναι σχεδόν λευκά, μονοπέταλα και πολύ μικρά και εμφανίζονται προς το τέλος Μαΐου, ενώ ο καρπός ωριμάζει και συλλέγεται κατά τα τέλη του φθινοπώρου και αρχές του χειμώνα.

Ο κορμός της ελιάς είναι στρεβλός με γκριζο σκληρό φλοιό που αποσπάται κατά πλάκες ή λωρίδες.

Ευδοκμεί στο μεσογειακό κλίμα της Ελλάδας αλλά και σε χώρες που

γειτονεύουν με τη Μεσόγειο θάλασσα όπως:

Η Ισπανία, η Ιταλία, η Πορτογαλία, η Τυνησία, η Αλγερία και το Μαρόκο.

Σύμφωνα με έρευνες, υπάρχουν σήμερα περίπου 750.000.000 ελαιόδεντρα σε όλη τη Γη και παράγονται παγκοσμίως 2,5 εκατομμύρια τόνοι λάδι.

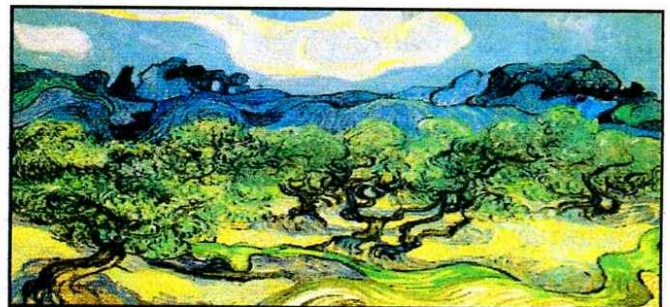
Οι λαοί της Μεσογείου καταναλώνουν το περισσότερο λάδι και είναι γνωστή η κυριαρχία του στη Μεσογειακή διατροφή.

χία του στη Μεσογειακή διατροφή.

Στη χώρα μας, περίπου 350.000 οικογένειες ζουν από την καλλιέργεια της ελιάς.

Η Ελλάδα είναι η Τρίτη ελαιοπαραγωγός χώρα στον κόσμο αλλά είναι πρώτη σε παραγωγή βρώσιμων ελιών.

Λέγεται πως υπάρχουν πάνω από 2.800 ελαιοτριβεία, βιολογικά ή μη, όπου οι παραγωγοί μετά τη συγκομιδή κάνουν την ελιά λάδι.



Τα ελαιόδεντρα  
Vincent Van Gogh

Υποδεχόμαστε τις ελιές από το χωράφι στο αναβαστήριο ελιάς. Από εκεί πηγαίνουν στο αποφυλλοτικό όπου ξεχωρίζει ο καρπός από τα φύλλα.

Έπειτα πλένονται οι ελιές και καθαρές πια πηγαίνουν στο σπαστήρα όπου λιώνουν και δημιουργείται η ελαιοζύμη. Αυτή θα μείνει στον μαλακτήρα κάποιο χρονικό διάστημα και περιμένουμε μέχρι να έρθει σε θερμοκρασία που

## Στο ελαιοτριβείο...

έχουμε επιλέξει (συνήθως 28-30 βαθμούς).

Επόμενο στάδιο και πολύ σημαντικό είναι η είσοδος της ζύμης στο Decanter όπου με φυγοκέντριση παίρνουμε ελαιοπυρήνα, ελαιόζουμο και λάδι.

Αυτά ξεχωρίζονται και το λάδι πηγαίνει στους διαχωριστήρες όπου έχουμε το τελικό προϊόν.

( Πραγματική συνέντευξη)



Είναι γνωστός ο μύθος της φιλονικίας της Αθηνάς και του Ποσειδώνα για το όνομα της Αθήνας.

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

Πρώτος ήρθε ο Ποσειδώνας, στάθηκε στη μέση του βράχου με την τρίαινά του έδωσε ένα δυνατό χτύπημα στο έδαφος.

## Ο μύθος της Αθηνάς και του Ποσειδώνα

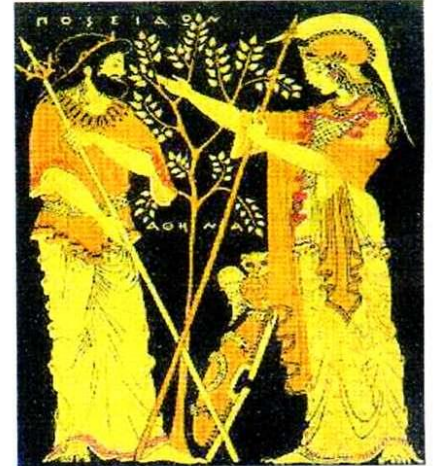
Αμέσως ξεπήδησε ένα κύμα αλμυρού νερού που σχημάτισε μια μικρή λίμνη.

Μετά ήρθε η σειρά της Αθηνάς να παρουσιάσει το δώρο της και αφού κάλεσε τον Κέκροπα για μάρτυρα, φύτεψε μια ελιά πάνω στο βράχο, που ξεπετάχτηκε γεμάτη καρπό.

Το δέντρο αυτό σωζόταν για πολλά χρόνια αργότερα.

Το δώρο της Θεάς θεωρήθηκε πηγή πλούτου και ευημερίας και

έμελε να γίνει σύμβολο ιερό για την αρχαία Ελλάδα.



1. Ο Σοφοκλής στα έργα του αποκαλεί την ελιά «παιδοτρόφο».
2. Ο πατέρας της ιατρικής **Ιπποκράτης** πίστευε στην ευεργετική επίδραση του στην υγεία και το συνιστούσε σε καθημερινή βάση ως θεραπεία.
3. Λάδι ήμερης ελιάς χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύουν των αυτιών.

## Αυτό το ήξερες;



Ο πιο γνωστός ελληνικός πίνακας με θέμα την ελιά είναι του Θεόφιλου

## Ολυμπιακοί Αγώνες

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν στην Αρχαία Ολυμπία το 776 π. Χ.

Λέγεται ότι ο Ηρακλής φύτεψε την αγριελιά με τα κλαδιά της οποίας στεφάνωναν τους νικητές.

Λίγο πριν τους Αγώνες, ο **Ξηλέας** έκοβε ξύλα από μία λεύκα και ύστερα άναβε μια φωτιά για να θυσιάσει τα ζώα στους Θεούς.

Οι Αγώνες κρατούσαν 5 μέρες κάθε 4 χρόνια. Αγωνίζονταν στην πάλη, στο τρέξιμο, στο παγκράτιο, την πυγμαχία και το πένταθλο.

Προπονούνταν στην **παλαίστρα** και εκεί βρισκόταν ο γυμναστής, ο παιδοτρίβης και ο αλείπτης που άλειφε τους αθλητές με λάδι.

Καμία γυναίκα δεν επιτρεπόταν να παρακολουθεί τους Αγώνες εκτός από την Ιέρεια της Δήμητρας (Θεά που συμβόλιζε τη γονιμότητα και τη συνέχεια της ζωής).

Η Πέμπτη μέρα ήταν η πιο λαμπρή γιατί τότε γινόταν η επίση-

μη βράβευση των αθλητών.

Ένας «**αμφιθαλής παις**» (παιδί που είχε και τους δύο του γονείς ζωντανούς) έκοβε κλαδιά από την **καλλιστέφανο ελαία** για να στεφανωθούν οι νικητές.

Ένας κήρυκας διαλαλούσε το όνομα κάθε νικητή, του πατέρα του και της πατρίδας του.

Ο Ελλανοδίκης στεφανώνει τους νικητές και τους βάζει στο χέρι μια κόκκινη κορδέλα.

Την εποχή των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων, οι νικητές έπαιρναν έπαθλο ένα κλαδί αγριελιάς, τον κότινο και έσπαζαν ένα μέρος των τειχών της πόλης του αθλητή αφού πίστευαν ότι θα τους προστάτευε εκείνος από κάθε εχθρό.



## Οι κίνδυνοι...

Οι σημαντικότερες ασθένειες της ελιάς αναφέρονται παρακάτω:

1. **ΔΑΚΟΣ:** Είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της ελιάς και κάθε χρόνο προκαλεί τεράστιες ζημιές σε όλες τις ελαιοπαραγωγικές χώρες της Μεσογείου

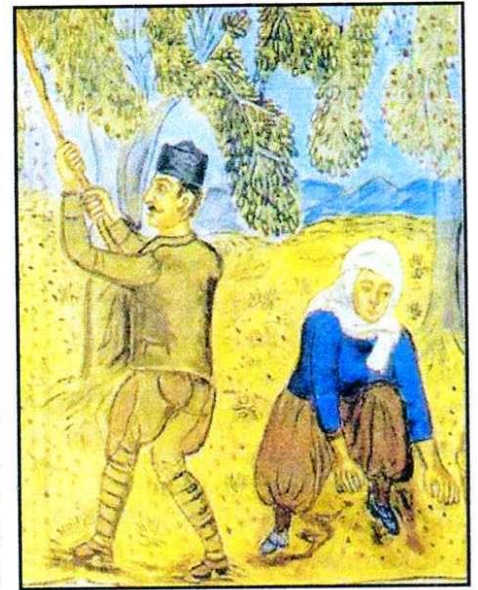
2. **ΠΥΡΗΝΟΤΡΗΤΗΣ:** Είναι ένα μικρολεπιδόπτερο, που για την Ελλάδα είναι, μετά το δάκο, το δεύτερο σε σειρά σπουδαιότητας έντομο.

3. **ΚΑΡΚΙΝΩΣΗ Ή ΦΥΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ:** Είναι σο-

βαρή ασθένεια που οφείλεται σε κάποιο βακτήριο, το οποίο προκαλεί την ανάπτυξη φυματίων, εξογκωμάτων και εξελκώσεων στους κλάδους, στους βραχίονες, στον κορμό, στις ρίζες και σπανιότερα στα άνθη και στα φύλλα.

## ... και η αντιμετώπιση ...

Για την καταπολέμησή των διαφόρων ασθενειών συνιστάται ψεκασμός ή σκόνισμα των ελαιόδεντρων με οργανοφωσφορικά εντομοκτόνα στην αρχή της άνθησης.



Η χριστιανική θρησκεία χρησιμοποιεί το λάδι σε πολλές περιπτώσεις :

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

Τι είναι;

## Η ελιά στη θρησκεία

- Στο μυστήριο του βαπτίσματος με το λάδι γίνεται ο πιστός Χριστιανός.
- Στη μυστήριο του ευχέλαιου
- Στην παραγωγή του Άγιου Μύρου
- Με αυτό ανάβουμε τα καντήλια στην εκκλησία.

Επιπλέον πολλές είναι οι αναφορές στην χριστιανική παράδοση:

Το περιστέρι που έστειλε ο Νώε επέστρεψε με ένα κλαδί ελιάς, δείγμα ότι τα νερά είχαν υποχωρήσει.

Στο όρος Ελαιών κατέφυγε ο Χριστός και προσευχήθηκε κάτω από μια ελιά. Εκεί δάκρυσε και τα δάκρυά του την πότισαν για να κάνει τον ευλογημένο καρπό.

Το ελαιόλαδο είναι το βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής. Είναι βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και βοηθά πολύ:

- Στη μείωση της κακής χοληστερίνης
- Στην καλή λειτουργία του εντέρου
- Στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων

- Στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό.
- Στην πρόληψη του καρκίνου.
- Επιβραδύνει τη γήρανση λόγω του υψηλού ποσοστού βιταμίνης E.
- Είναι όπλο κατά της οστεοπόρωσης.

## Η ελιά στη διατροφή

Πρώτα θεμέλια  
του σπιτιού,  
Ψωμί, κρασί  
και λάδι.



Ευχαριστούμε πολύ όλους όσους βοήθησαν στη δημιουργία αυτού του ενημερωτικού εντύπου.

### Οι μαθητές και μαθήτριες της Ε' τάξης:

Ασημακοπούλου Μαρία  
Βλαχοπούλου Κωνσταντίνα  
Βώβος Τάκης  
Γεωργουλόπουλος Βαγγέλης  
Δαμάσκος Σάκης  
Διονυσόπουλος Γιώργος  
Δημήτρουλα Ευγενία  
Δρακοπούλου Νίκη  
Θεοδωροπούλου Βασιλική  
Καπένης Νίκος  
Καψιμάλη Ζένια  
Κολλάς Κωνσταντίνος  
Κωνσταντούρου Γεωργία  
Σαγρή Αντωνία  
Φωτεινόπουλος Νίκος

### Συνταγή για κουλουράκια

#### Υλικά

- 1 ποτήρι του νερού λάδι
- 1/2 ποτήρι του νερού πορτοκάλι
- 1/2 ποτήρι του νερού ζάχαρη
- 2 κουτ. του γλυκού μπεικιν
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα
- 800 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- Ξύσμα πορτοκαλιού

#### Εκτέλεση

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη για λίγο. Μετά ρίχνουμε το χυμό πορτοκαλιού αφού έχουμε διαλύσει μέσα σε αυτό τη σόδα. Στη συνέχεια ρίχνουμε το μπεικιν, το ξύσμα πορτοκαλιού και το αλεύρι ανακατεύοντας ωσότου γίνει μια μαλακή ζύμη. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 15– 20 λεπτά στους 180 βαθμούς πάνω κάτω.

### ...ελιά η ευλογημένη ... (τελειώνοντας)

- Ο Πίνδαρος ισχυρίζεται ότι ο Ηρακλής, ο γνωστός ήρωας της ελληνικής μυθολογίας, καθώς επέστρεφε στην Ελλάδα μετά την ολοκλήρωση των άθλων του έφερε μαζί του την αγριελιά και την φύτεψε στην Ολυμπία. Απ' αυτή την ελιά κατασκευάζονταν τα στεφάνια των Ολυμπιονικών.
- Σύμφωνα με την Παλαιά Διαθήκη, το περιστέρι επέστρεψε στο Νώε με κλαδί ελιάς στο ράμφος του, ως σύμβολο γαλήνης και ειρήνης.
- Τα σώματα των νεκρών στην Ιλιάδα τα άλειψαν με εκλεκτής ποιότητας ελαιόλαδο

μαζί με μέλι και κρασί.

- Ο Οδυσσεάς έχει στις αποθήκες του παλατιού εκτός από χρυσάφι και μυρωδάτο λάδι. Το χρησιμοποιούσαν δε εκτός από τους θνητούς αρχοντικής καταγωγής και οι ίδιες οι θεές όπως η Αφροδίτη για να διατηρούνται νέες.
- Οι γυναίκες περιποιούνταν τα μαλλιά τους με ελαιόλαδο, συ-

νήθεια που υπήρχε μέχρι πρόσφατα στην Κρήτη και τη Μάνη.

- Η Ελαιός, η Σπερμώ και η Οινά ήταν κόρες του Άνιου και τα ονόματά τους συνδέθηκαν με τα τρία βασικά προϊόντα του ελληνικού χώρου (λάδι, σιτάρι, κρασί).
- Έχει ανιχνευθεί λάδι σε πήλινα αγγεία του 4.500 π.Χ.
- Στη Γραμμική Β' υπήρχαν ιδεογράμματα για την ελιά, τον καρπό της και το λάδι.
- Στο παλάτι του Νέστορα στη Μεσσηνία βρέθηκαν αποθήκες με τεράστια πιθάρια στα οποία αποθήκευαν λάδι.



α

Ελιά



β

λάδι



γ

καρπός