

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΗ  
ΤΟΥ**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΕΥΘΥΜΙΑ  
ΠΑΣΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ.  
Χρήστος Δούκας**

Θεσσαλονίκη 2008



**ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΗ  
ΤΟΥ**

**ΑΦΙΕΡΩΝΕΤΑΙ**

ΣΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ ΜΑΙΡΗ  
ΚΑΙ  
ΤΗΝ ΑΔΕΡΦΗ ΜΟΥ ΡΑΝΙΑ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Πρόλογος</b> .....	5
<b>Κεφάλαιο 1</b>	
Ελιά και λάδι στην αρχαία Ελλάδα.....	6
<b>Κεφάλαιο 2</b>	
Γενικές πληροφορίες για ελιά & ελαιόλαδο.....	17
<b>Κεφάλαιο 3</b>	
Κατηγορίες ελαιολάδου-Διαφορές απο τα άλλα φυτικά έλαια...	43
<b>Κεφάλαιο 4</b>	
Υγεία και ελαιόλαδο.....	54
<b>Κεφάλαιο 5</b>	
Το ελαιόλαδο στην διατροφή.....	76
<b>Κεφάλαιο 6</b>	
Το ελαιόλαδο ως αφροδισιακό.....	84
<b>Κεφάλαιο 7</b>	
Αρωματισμένα ελαιόλαδα.....	86
<b>Κεφάλαιο 8</b>	
Ελαιόλαδο και ομορφιά.....	91
<b>Επίλογος</b> .....	106
<b>Συνομογραφίες</b> .....	107
<b>Γλωσσάρι</b> .....	108

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο Όμηρος αποκαλούσε το ελαιόλαδο “Χρυσό Υγρό” και ο Ιπποκράτης “μεγάλο θεραπευτή”.

ΤΟ ελαιόλαδο είναι το λάδι που υπάρχει στη σάρκα του καρπού της ελιάς και είναι το πρώτο λάδι που γνώρισε ο άνθρωπος. Κατάγεται από την αγριελιά που φυτρώνει μόνη της σε πολλά μέρη του τόπου μας. Η ελιά στους αρχαίους θεωρούνταν σύμβολο της ειρήνης και της νίκης. Ήταν το αγαπημένο δέντρο της θεάς που προστάτευε την πόλη των Αθηνών. ΤΟ ελαιόλαδο στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιήθηκε για πολλούς σκοπούς οι οποίοι αναφέρονται αναλυτικά στο επόμενο κεφάλαιο. ΤΟ λάδι είναι γνωστό για τις θρεπτικές του ουσίες και τις ευεργετικές επιδράσεις του στον ανθρώπινο οργανισμό. Πολύτιμο ελιξίριο στην υγεία και στην διατροφή του ανθρώπου. Κατά καιρούς έχει χρησιμοποιηθεί και ως αφροδισιακό αλλά και τα αρωματισμένα λάδια είναι πλέον πολύ διαδεδομένα.

Επίσης το ελαιόλαδο έχει ευρεία χρήση σε πολλά καλλυντικά προϊόντα και χρησιμοποιείται σε περιποιήσεις ομορφιάς.

Κίνητρο για τη συγγραφή του βιβλίου αυτού αποτέλεσε η επιθυμία μου να γνωρίσω την ελιά και το ελαιόλαδο, τις ωφέλιμες ιδιότητές τους, τη δράση τους στον οργανισμό αλλά και απο που προήλθε. Τον τρόπο που χρησιμοποιήθηκε μέσα στη πάροδο του χρόνου απο τον άνθρωπο ο οποίος ακόμη και σήμερα συνεχίζει να το σέβεται και να το εκτιμά.

Σας τα περιγράφω με τον πιο απλοϊκό τρόπο ώστε να γευτούμε μαζί την ευεργετική δύναμη του ελαιολάδου στον τρόπο ζωής του ανθρώπου.

Καταβλήθηκε λοιπόν κάθε δυνατή προσπάθεια στη διάρκεια αρκετών μηνών για την ανεύρεση υλικού απο σοβαρές και επώνυμες πηγές όπως τις βιβλιοθήκες των Τ.Ε.Ι., δημόσιες βιβλιοθήκες και την έρευνα στο διαδίκτυο που αποτέλεσε ανεξάντλητη πηγή πληροφοριών.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου Χρήστο Δούκα για την πολύτιμη βοήθεια και τις εύστοχες παρατηρήσεις του στη συμπλήρωση των κεφαλαίων της εργασίας αυτής.

Επίσης θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε δυο ανθρώπους που στη ζωή τους όλη οραματίζονταν πάντα την πρόοδο και την ευτυχία μου. Την μητέρα μου και την αδερφή μου. Τις χρωστάω πολλά...

## ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΛΑΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



Από την αρχαία Ελλάδα έως και σήμερα η ελιά είναι το ιερότερο δέντρο του τόπου μας και συνδέεται άμεσα με την κουλτούρα και την διατροφή της χώρας μας. Η ιστορία της πρωτογράφηκε στα παράλια της μεσογείου και της Μικράς Ασίας. Στην Ελλάδα οι ρίζες του ιερού δέντρου φτάνουν μέχρι την αρχαιότητα. Η διατροφή, η θρησκεία και η τέχνη των αρχαίων ελλήνων περιείχαν στοιχεία της ελιάς.



Οι έλληνες ήταν οι πρώτοι που καλλιέργησαν το δέντρο της ελιάς για τα πολύτιμα προϊόντα του, την ελιά και το ελαιόλαδο. Το δέντρο της ελιάς που δένει αρμονικά με το ελληνικό τοπίο και την ιδιοσυγκρασία των κατοίκων του, σμιλεμένο απο τον μεσογειακό ήλιο και τους αιγαιοπελαγίτικους ανέμους υπήρξε πάντοτε μια πηγή έμπνευσης για το ελληνικό πνεύμα. Έτσι έχουν κατά καιρούς βρεθεί άφθονοι ελαιοπυρήνες, δείγμα κατανάλωσης ελιάς και λαδιού καθώς και πολλοί από τους λεγόμενους ψευδόστομους αμφορείς οι οποίοι χρησίμευαν κυρίως για την αποθήκευση λαδιού. Φημισμένο λάδι στην αρχαιότητα προερχόταν απο τη Σάμο και την Ικαρία, ενώ η Αττική σε αντίθεση με άλλα προϊόντα ήταν όχι μόνο αυτάρκης αλλά και εξαγωγέας ελαιολάδου και ελιών.

Ένα απο τα κύρια γνωρίσματα των χωρών που βρίσκονται γύρω απο την υδάτινη λεκάνη της Μεσογείου είναι η παρουσία ελαιόδεντρων. Η ελιά είναι σχεδόν βέβαιο ότι αυτοφυόταν στις χώρες της Μεσογείου απο την εποχή της εμφάνισης των πρώτων ανθρώπων στη περιοχή. Αυτό καταμαρτυρούν τα απομεινάρια όλων των πολιτισμών που αναπτύχθηκαν στην ευρύτερη περιοχή.



Οι άνθρωποι των Μεσογειακών χωρών δεν αρκέστηκαν στην τυχαία ανεύρεση ελαιοκάρπου, τον οποίο χρησιμοποιούσαν στη διατροφή τους αλλά αναζήτησαν τον τρόπο για πιο συστηματικές καλλιέργειες ελαιοδέντρων.

Σκέφτηκαν δηλαδή να οργανώσουν την παραγωγή ελαιοκάρπου και ελαιολάδου εξημερώνοντας το τότε άγριο και αυτοφυές δέντρο. Η διαδικασία αυτή υπήρξε μακροχρόνια και επίπονη και εικάζεται πως η περιοχή από την οποία ξεκίνησε η συστηματοποίηση της ελαιοκαλλιέργειας ήταν η Κρήτη. Από τις διάφορες υποβρύχιες ανακαλύψεις αρχαίων ναυαγίων σε όλο το χώρο της Μεσογείου έχει διαπιστωθεί ότι τα μεγαλύτερα φορτία ήταν κρασί, λάδι και σιτάρι.

Στην ελληνική μυθολογία η ελιά απαντάται ως δέντρο εξαιρετικά χρήσιμο τόσο για το καρπό όσο και για το ξύλο του. Είναι γνωστό δε ο μύθος ότι η Θεά Αθηνά δώρισε στους πολίτες των Αθηνών ένα δέντρο ελιάς- ως πηγή πλούτου για να κερδίσει το Ποσειδώνα και να εκλεγεί προστάτιδα της πόλης που για αυτό το λόγο πήρε το όνομά της.

Ο Σόλων μεγάλος νομοθέτης της αρχαίας Ελλάδας κατοχύρωσε νομικά την ελιά η οποία θεωρήθηκε ιερό δέντρο αλλά και σύμβολο ζωής, σοφίας και ευημερίας. Έτσι ο νόμος όχι μόνο απαγόρευε την κοπή του ελαιοδέντρου αλλά και παρότρυνε τους πολίτες για το φύτεμα νέων. Το όλο σκεπτικό της νομοθεσίας αυτής, πιθανότατα είχε να κάνει με την πρώιμη αντίληψη περί της αξίας του ελαιόδεντρου. Τα ελαιόδεντρα ήταν τόσο ιερά που εκείνοι που τα έκοβαν καταδικάζονταν σε θάνατο ή εξορία.

Ο Όμηρος αποκαλούσε το ελαιόλαδο “**χρυσό υγρό**” και ο Ιπποκράτης “**μεγάλο θεραπευτή**”. Ο Όμηρος παλιότερα αναφέρεται στο ελαιόλαδο το οποίο χρησιμοποιούσαν για την περιποίηση του σώματος. Είναι χαρακτηριστικό ότι με αυτό άλειψαν το σώμα των δρομέων για να περιορίσουν την αφυδάτωση και τους τραυματισμούς. Κατά τους ομηρικούς χρόνους το λάδι χρησιμοποιείται κυρίως για την επάλειψη του σώματος και όχι για τροφή ή φωτισμό.

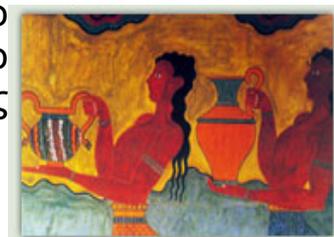


Ο Ιπποκράτης ο γνωστός γιατρός της αρχαιότητας, έκανε χρήση του ελαιολάδου για τη θεραπεία των ασθενών του και σύμφωνα με τα αρχαία κείμενα το ελαιόλαδο χρησιμοποιείτο στην καθαριότητα, την παρασκευή αρωμάτων, την καλλυντική φροντίδα, την ιατρική και το φωτισμό. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιολάδου ήταν γνωστές στον Ιπποκράτη και στην ιατρική επιστήμη της αρχαιότητας. Η κατανάλωση μιας κουταλιάς ελαιολάδου κάθε πρωί αποτελούσε παλιότερα μια συνήθεια πρακτικής υγιεινής.



Επίσης στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η ελιά καλλιεργούνταν στην αρχαία Ελλάδα τόσο για τη βρώση της όσο και για το λάδι της που χρησιμοποιούνταν και ως καλλυντικό, υπάρχουν στην Κνωσό, στη Θήρα, στις Μυκήνες και σε όλες τις ελληνικές πόλεις στις οποίες άκμασε σπουδαίος πολιτισμός κατά την αρχαιότητα.

Από το πρώτο πρεσάρισμα του καρπού έπαιρναν το λάδι για το φαγητό τους. Από το δεύτερο πρεσάρισμα έφτιαχναν αλοιφές. Το τρίτο πρεσάρισμα το χρησιμοποιούσαν για τις λάμπες τους.



### Ορισμένα χαρακτηριστικά για το ελληνικό λάδι:



- **Παρέχει φως:** Απ'τη τέταρτη χιλιετία προ Χριστού μέχρι και σήμερα χρησιμοποιείται σαν φωτιστική ύλη. Ένα λίτρο ελαιολάδου διαρκεί για καύση μιας λάμπας για τουλάχιστον διακόσιες ώρες. Στα βυζαντινά χρόνια το έλαιο ήταν απαραίτητο για την "λυχνοκαϊαν" των μοναστηριών και των ναών.

- **Είναι φάρμακο:** Από τους αρχαίους χρόνους το λάδι, τα φύλλα, το άνθος, ακόμη ο χυμός και οι στάχτες των ελαιόδεντρων χρησιμοποιήθηκαν για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Οι γιατροί της αρχαιότητας και του βυζαντινού κόσμου αναφέρουν πλήθος συνταγών που βασικό συστατικό τους ήταν το ελαιόλαδο. Κυρίως χρησιμοποιήθηκε ως αντιπυρετικό και ως νευρολογικό φάρμακο. Χρησιμοποιήθηκε επίσης εναντίον των δηλητηριάσεων, για τη στοματική υγιεινή και λευκότητα των οδόντων, εναντίον των παθήσεων του στομάχου, του δέρματος και της λέπρας. Το αγουρόλαδο ήταν ιδανικό για δερματικά νοσήματα. Το λάδι ήμερης ελιάς για να θεραπεύσουν τους πόνους των αυτιών. Ακόμη και βρώσιμες ελιές για τη θεραπεία του πονόλαιμου.

- **Σαν καλλυντικό:** Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιήθηκε ως κύριο καλλυντικό. Το ελαιόλαδο ήταν ένα συστατικό πολλών καλλυντικών προϊόντων τα οποία για πολλούς αιώνες ήταν περιορισμένα στη χρήση ολίγων εκλεκτών. Σήμερα, η χρήση των καλλυντικών λαδιών έχει εξαπλωθεί και χρησιμοποιούνται ακόμη και τα κουκούτσια στη κοσμητική. Το λάδι που προοριζόταν για ατομική καθαριότητα ήταν καλής ποιότητας και συχνά αρωματισμένο με βότανα και αρωματικά φυτά.

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

- **Σαν καρύκευμα:** Από τους αρχαίους χρόνους το ελαιόλαδο αντιπροσωπεύει το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο καρύκευμα στη Μεσόγειο. Τροφή η βρώσιμη ελιά, βασικό συστατικό της μεσογειακής διαίτας καθώς και το παράγωγο της **χρυσό υγρό** όπως το είπαν και οι Γάλλοι.

- **Το ξύλο:** Το δέντρο της ελιάς έχει πάρα πολύ σκληρό ξύλο, λειαίνεται όμως εύκολα και όλο και περισσότερο χρησιμοποιείται για την κατασκευή χρηστικών αντικειμένων.

Κατά τη διάρκεια της Μινωικής περιόδου, το ελαιόλαδο αποτελούσε την βάση της Κρητικής οικονομίας. Αυτό αποδεικνύουν τα σωζόμενα χειροποίητα αντικείμενα που βρέθηκαν στο παλάτι της Κνωσού.

Ελαιόδεντρο αποτυπώνεται και στη θαυμάσια σαρκοφάγο της Αγίας Τριάδας όπως ελαιόδεντρα μπορούμε να δούμε και σε πλήθος μυκηναϊκών παραστάσεων. Οι μαρτυρίες για αρωματισμένο έλαιο στις πινακίδες της γραμμικής Α γραφής είναι πολλές και μπορούμε να συμπεράνουμε πως οι Μυκηναίοι Έλληνες έκαναν εισαγωγές πρώτων υλών για να αρωματίζουν τα λάδια τους.

Σε περιόδους πολεμικών αναμετρήσεων τα ελαιόδεντρα αποτελούσαν στρατηγικούς στόχους. Κατά τη διάρκεια λοιπόν του Πελοποννησιακού πολέμου οι Σπαρτιάτες έκοψαν τα ελαιόδεντρα που υπήρχαν στην Αττική, αποστειρώνοντας την Αθήνα απο μια σημαντική πηγή πλούτου.

Στα ρωμαϊκά χρόνια το λάδι αρχίζει να γίνεται γνωστό σε ευρύτερες περιοχές. Το εμπόριο αναπτύσσεται ακόμη περισσότερο και τα ρωμαϊκά πλοία μεταφέρουν μεγάλες ποσότητες λαδιού σε περιοχές που δεν καλλιεργείται η ελιά.



Η Βίβλος περιέχει πολλές αναφορές στις μαγειρικές και θρησκευτικές χρήσεις των ελιών και του ελαιολάδου. Στο βιβλίο της Γένεσης το περιστέρι που έστειλε ο Νώε από την κιβωτό επέστρεψε με έναν κλαδί ελιάς. Εδώ έγινε το μεγάλο σύμβολο της ειρήνης, δείχνοντας το τέλος του θυμού του Θεού. Και η αναγνώρισή της από το Νώε προτείνει ότι ήταν ήδη ένα γνωστό δέντρο.

Η μέγιστη θρησκευτική σημασία του ελαιολάδου είναι τεκμηριωμένη στο βιβλίο της Εξόδου, όπου ο Θεός λέει στο Μωυσή πώς να κάνει ένα λάδι από καρκεύματα και ελαιόλαδο. Κατά τη διάρκεια της καθαγίαςης, το ιερό λάδι χύθηκε πάνω στα κεφάλια των βασιλιάδων και των ιερέων.

Κατά τη διάρκεια των βυζαντινών χρόνων η παραγωγή του ελαιολάδου στα ελληνικά εδάφη ήταν σημαντική λόγω του απέραντου μεγέθους της αυτοκρατορίας. Η ίδια η αυτοκρατορία συμπεριλάμβανε σχεδόν τις μισές από τις παραγωγικές περιοχές ελαιολάδου στο γνωστό κόσμο και το προϊόν εξάγονταν σε όλο τον κόσμο.



## ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ:

Η συμβολική σημασία της ελιάς και του ελαιολάδου μπορεί να εντοπιστεί σε πολλούς τομείς της ζωής των αρχαίων Ελλήνων. Στους αρχαίους ολυμπιακούς αγώνες το μοναδικό έπαθλο ήταν ένα κλαδί ελιάς που τοποθετούσαν στο κεφάλι του νικητή, συμβολίζοντας ύψιστη τιμή και ειρήνη. Στους παναθηναϊκούς αγώνες οι οποίοι γίνονταν κάθε τέσσερα χρόνια στην Αθήνα προς τιμή της Θεάς Αθηνάς, οι νικητές έπαιρναν ως έπαθλο ένα αμφορέα γεμάτο ελαιόλαδο. Η ελιά έγινε το αγαπημένο θέμα σε αμφορείς και τοίχους, συμβολίζοντας αξίες όπως αυθεντικότητα, μακροζωία και ειρήνη. Με την έλευση του χριστιανισμού το ελαιόλαδο απέκτησε μια ξεχωριστή θέση και αναδείχτηκε ως σύμβολο αγάπης, συμφιλίωσης. Χρησιμοποιήθηκε σε πολλές περιπτώσεις από την βάπτισμα έως τις λάμπες των εκκλησιών. Οι αγγελιοφόροι που στέλνονταν για να μεταφέρουν το μήνυμα της ειρήνης ή να ζητήσουν ανακωχή έπρεπε να κρατούν στο χέρι κλαδί ελιάς. Η χρησιμοποίηση των ελαιόκλαδων σε πολλών ειδών αρχαίες τελετουργίες προσδιορίζει το συμβολισμό της ελιάς ως δέντρο του καλού. Στη Παλαιά Διαθήκη είναι το δέντρο της ελπίδας. Στην ελληνική παράδοση είναι το δέντρο της ειρήνης.



Κατά το δέκατο τέταρτο με δέκατο έβδομο αιώνα η παραγωγή του ελαιολάδου δεν επηρεάστηκε. Το ίδιο το προϊόν κράτησε ζωντανό τον παραδοσιακό τρόπο ζωής του ελληνικού έθνους. Από αυτή τη περίοδο μέχρι και σήμερα η Ελλάδα έγινε ο παγκόσμιος σημαντικότερος εξαγωγέας του ποιοτικού ελαιολάδου. Σήμερα η ελιά συνεχίζει να αποτελεί ένα από τα πιο χρήσιμα δέντρα λόγω των πολλών ωφελειών της.

## Η ιστορία του σαπουνιού



Στα πολύ παλιά χρόνια δεν υπήρχαν πολλά μέσα καθαρισμού. Ο άνθρωπος χρησιμοποιούσε μόνο το νερό για να πλύνει το σώμα του ή διάφορα άλλα αντικείμενα όπως ρούχα και σκεύη. Η χρησιμότητα αυτή του νερού τον οδήγησε να χτίσει τους οικισμούς του κοντά σε ποτάμια λίμνες και θάλασσες. Το σαπούνι εμφανίστηκε αργότερα με την ανθρώπινη εξέλιξη.

Μαθαίνουμε από την ελληνική μυθολογία ότι το σαπούνι έχει τις ρίζες στην Αρχαία Ελλάδα και πιο συγκεκριμένα στο νησί της Λέσβου. Εκεί οι Αρχαίοι Έλληνες έκαναν θυσίες ζώων στη θεά Άρτεμη. Λέγεται λοιπόν, πως οι δυνατές νεροποντές στην περιοχή παρέσερναν τα ζωικά υπολείμματα και καμένα λίπη μαζί με τις στάχτες των ξύλων της φωτιάς και σχημάτιζαν ένα κιτρινωπό ρυάκι το οποίο έφτανε μέχρι το ποτάμι όπου έπλεναν οι γυναίκες τα ρούχα τους. Γρήγορα μάλιστα κατάλαβαν οι νοικοκυρές πως όταν το νερό ήταν κίτρινο τα ρούχα τους γίνονταν πιο καθαρά. Ακόμη, το όνομα του το σαπούνι το πήρε από την ποιήτρια Σαπφώ που ζούσε εκείνη την εποχή.

Ξέροντας οι αρχαίοι Έλληνες ότι το λιπαρό είναι το βασικό συστατικό του σαπουνιού άρχισαν να χρησιμοποιούν ελαιόλαδο για την παρασκευή του.

Άλλωστε το εύπορο κλίμα της Ελλάδας, βοηθούσε πολύ στην καλλιέργεια δέντρων ελιάς, ώστε να υπάρχει μεγάλη ποσότητα λαδιού για την Παρασκευή σαπουνιού. Σήμερα όλα τα σαπούνια δε φτιάχνονται από ελαιόλαδο.

Χρησιμοποιούνται διάφορες χημικές ουσίες αρωματικές και μη. Ο τρόπος όμως παραγωγής σαπουνιού που βασίζεται στο ελαιόλαδο είναι τόσο εύκολος που μπορούμε να προτείνουμε έναν:

Συγκεντρώνουμε λάδι το οποίο δεν είναι κατάλληλο για μαγείρεμα (π.χ το κατακάθι το τηγανισμένο λάδι) περίπου 3-5 λίτρα.

Αγοράζουμε 1 κιλό καυστική σόδα.

Φτιάχνουμε ένα ξύλινο καλούπι με διαστάσεις περίπου 50x50 ή 60x40 με βάθος 5-10 εκ.

Σ ένα μεγάλο δοχείο λαδιού με άνοιγμα στο πάνω μέρος, ρίχνουμε 3 λίτρα καυτό νερό. Ύστερα ρίχνουμε με προσοχή την καυστική σόδα η οποία διαλύεται και φουσκώνει. Έπειτα αδειάζουμε το λάδι και ανακατεύουμε αργά το μίγμα.

Αφού περιμένουμε μέχρι να πήξει λίγο το υλικό το αδειάζουμε στα ξύλινα καλούπια που έχουμε κατασκευάσει.

Αν θέλουμε να χαράξουμε κάποιο σχέδιο πάνω στο σαπούνι περιμένουμε πρώτα να πήξει καλά.

Βγάζουμε τα σαπούνια από τα καλούπια την επόμενη μέρα.

Επίσης αν θέλουμε να βελτιώσουμε την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα του σαπουνιού μας μπορούμε να προσθέσουμε μερικά βότανα ή αιθέρια έλαια. Τέτοια είναι οι σπόροι και το έλαιο της λεβάντας του χαμομηλιού, της τριανταφυλλιάς, του πεύκου, της λεμονιάς, της πορτοκαλιάς κ.λ.π.

## ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ





Η ιστορία της ελιάς αρχίζει πριν ανακαλυφθεί η γραφή. Μια εκδοχή υποστηρίζει ότι ο τόπος προέλευσής της είναι περιοχές της Συρίας και της Μικράς Ασίας, ενώ μια άλλη επιμένει πως είναι Αίγυπτος. Στην Ελλάδα μεταφέρθηκε από την Αφρική με πρωτοβουλία του Κέκροπα.

### **Το δέντρο της ελιάς:**

το ελαιόδεντρο είναι δέντρο αειθαλές και ευδοκίμει σε ξηροθερμικές περιοχές. Είναι ένα από τα λιγοστά δέντρα που ακόμη και σε πετρώδη και άγονα εδάφη μπορεί να παράγει καρπό. Η

ελιά ονομάζεται στη βοτανική OLEA EUROPEA SATIVA. Το γένος OLEA έχει ως κύρια χαρακτηριστικά του τη μακροζωία και τη διατήρηση της παραγωγικότητας. Η ελιά είναι αυτοφυές δέντρο και πρωτοεμφανίστηκε τον 20<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι στα προϊστορικά χρόνια, ο άνθρωπος δεν αρκέστηκε μόνο στην χρησιμοποίηση του ελαιόλαδου για τη διατροφή του αλλά οργάνωσε τη παραγωγή του. Το ελαιόδεντρο κατά το πέρασμα των αιώνων υπέστη σημαντική επεξεργασία και εκμετάλλευση μέχρι τις μέρες μας.

### **Ο καρπός και η διαδικασία συλλογής του**

Οι ελιές ωριμάζουν το Νοέμβριο. Για να ωριμάσουν όμως θα πρέπει τους προηγούμενους μήνες οι αγρότες να τις φροντίσουν και να τις περιποιηθούν. Χρειάζονται δηλαδή πότισμα, ξεχορτάρισμα, και καθάρισμα. Οι δουλειές αυτές είναι αναγκαίες για να καρποφορήσουν αλλιώς ξεραίνονται.

Η διαδικασία συλλογής του καρπού είναι η εξής: οι αγρότες ρίχνουν κάτω τις ελιές με ραβδιά αφού πρώτα έχουν στρώσει παλέτσες στο χώμα γύρω από τη ρίζα της ελιάς. Μαζεύουν τις ελιές από τις παλέτσες και τις κάνουν σωρό. Τις κοσκινίζουν για

να πάρουν μόνο τις καθарές και βγάξουν τα σπασμένα κλαδάκια και φύλλα. Έπειτα τις βάζουν στα τσουβάλια και τις μεταφέρουν στο ελαιουργείο.

### Οι ασθένειες της Ελιάς

Η ελιά είναι ένα δέντρο που απειλείται από διάφορες ασθένειες. Οι πιο επικίνδυνες είναι το καρκίνωμα της ελιάς και ο δάκος. Η χώρα μας έχει μεγάλη παραγωγή ελαιολάδου και πάρα πολλά ελαιόδεντρα. Εξ αιτίας των προαναφερόμενων ασθενειών, το κράτος οργανώνει κάθε καλοκαίρι ομάδες από γεωπόνους, που δουλειά τους είναι να καταπολεμούν τις αρρώστιες που απειλούν τα ελαιόδέντρα και ειδικότερα το δάκο. Οι γεωπόνοι αυτοί εργάζονται στις «δακοκτονίες» όπου ψεκάζουν τα δέντρα με φάρμακο ώστε να πεθάνει ο δάκος και να μην προσβάλλει τα δέντρα, αλλά να παραμείνει υγιές και παραγωγικό.



Εδώ βλέπουμε το καρκίνωμα της ελιάς. Υπάρχει ένας ιός που λέγεται Pseudomonas και μπαίνει στις τρύπιες πληγές που έχει στα κλαδιά του το δέντρο. Αυτό είναι αιτία να παράγει συνεχώς κύτταρα το δέντρο και όπως φαίνεται στην φωτογραφία σχηματίζονται πολλά κύτταρα μαζί που φαίνονται σαν κόμποι. Αυτό το λέμε ασθένεια επειδή το δέντρο δεν παράγει όσα φύλλα και καρπό έχει την δυνατότητα να παράγει.

Άλλοι γνωστοί εχθροί είναι το λακάνιο, η βαμβακάδα η μαργαρόνια ο θρύπας και το Ακάρι.

### Ο Δάκος της ελιάς



Ο Δάκος είναι ο πιο σημαντικός εχθρός της ελιάς. Είναι έντομο και όταν είναι τέλειο έντομο μοιάζει με τη κοινή μύγα μόνο που είναι πιο μικρή και έχει χρώμα καστανωπό. Έχει μήκος 4-5 χιλιοστά και άνοιγμα φτερών 12 χιλ. Ο θηλυκός είναι λίγο μεγαλύτερος από τον αρσενικό επειδή έχει μεγαλύτερη κοιλιά για να μπορεί να γεννάει τα αυγά του. Ο δάκος είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της ελιάς επειδή κάθε χρόνο καταστρέφει ένα μεγάλο μέρος της παραγωγής. Εκτός από τον καρπό της ελιάς μας μειώνει και την ποιότητα του λαδιού επειδή αυξάνει τα οξέα του.

Όλοι ξέρουμε ότι το λάδι με λιγότερα οξέα είναι πιο εμπορικό γιατί ο ελαιοπαραγωγός το πουλάει πιο εύκολα και σε καλύτερη τιμή. Όπως όλα τα έντομα έτσι και ο δάκος γεννάει αυγά. Η μαμά δάκος προσέχει να γεννήσει ένα αυγό σε κάθε καρπό ελιάς και σε καρπό που δεν έχει γεννήσει άλλη μαμά δάκος. Προσέχει ακόμα ο

καρπός που θα διαλέξει για να βάλει το αυγό της να είναι μεγάλος και όχι μικρός. Ο λόγος που τα προσέχει όλα αυτά είναι επειδή από το αυγό θα βγει ένα πολύ μικρό σκουληκάκι που το λέμε προνύμφη. Το σκουληκάκι αυτό ζει στον καρπό της ελιάς και τρώγοντας τη ψίχα της μεγαλώνει.

Με αυτό τον τρόπο επειδή δηλαδή τρώει την ψίχα της ελιάς μειώνει την παραγωγή του καρπού που καλλιεργεί ο αγρότης. Η μαμά δάκος θέλει να επιβιώσει το μικρό της και να μην πεθάνει από την πείνα. Προσπαθεί να βάλει και ένα αυγό σε καρπό που δεν έχει γεννήσει άλλη μαμά δάκος για να μην τρώνε από τον ίδιο καρπό ελιάς περισσότερα από ένα σκουλήκι (προνύμφη). Αυτό το προσέχει η μαμά δάκος γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να μην φτάσει το φαγάκι που δίνει η ψίχα για περισσότερα από ένα σκουληκάκι και να πεθάνουν από την πείνα πριν μεγαλώσουν αρκετά. Η μαμά δάκος θέλει να ζήσουν όλα τα μικρά της για να μεγαλώσουν και να γίνουν ώριμοι δάκοι. Αφού το σκουληκάκι προνύμφη φάει όσο χρειάζεται για να ωριμάσει κλείνεται σε ένα μικρό και λίγο σκληρό κουκούλι και το λέμε νύμφη. Το πόσο καιρό, εξαρτάται από την εποχή και τις θερμοκρασίες.

Η νύμφη σιγά σιγά ωριμάζει για να γίνει τελικά ο γνωστός μας δάκος που μοιάζει με μια μικρή μύγα. Όταν ο δάκος είναι ενήλικας, δηλαδή ώριμος, τον λέμε και τέλειο έντομο και ακμαίο. Μια μαμά δάκος γεννάει συνήθως 200 έως 500 αυγά. Ο δάκος γεννάει τα αυγά μόνο στους καρπούς της ελιάς. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που στις ελιές κάνει μεγάλη ζημιά. Επειδή δεν μπορεί να γεννήσει πουθενά αλλού τα αυγά του. Για να φάει ο δάκος και να τραφεί πηγαίνει και σε άλλα φυτά εκτός από τις ελιές και πίνει χυμούς. Προτιμά συνήθως γλυκούς χυμούς. Ο δάκος προτιμά τους ελαιώνες που ποτίζονται και τις ποικιλίες με τους μεγαλύτερους καρπούς γι αυτό και τις προσβάλλει νωρίτερα.

Στο δάκο αρέσουν οι ζέστες μέρες δηλαδή από 20 έως 30 βαθμούς κελσίου τότε γεννά και τα περισσότερα αυγά του. Σταματά να γεννά όταν οι μέρες δεν είναι πολύ ζεστές δηλαδή λιγότερο από 15 βαθμούς και όταν οι μέρες είναι πάρα πολύ ζεστές δηλαδή η θερμοκρασία είναι μεγαλύτερη από 33 βαθμούς.

Ο θηλυκός δάκος έχει επιπλέον και μια μυτερή εξοχή σαν βελόνα κολλημένη στην κοιλιά του. Αυτό λέγεται ωσθέτης και μ αυτό τρυπά η μαμά δάκος τον καρπό της ελιάς και βάζει ένα αυγό στην ψίχα της.

Ένας δάκος ζει συνήθως 30 έως 40 μέρες το καλοκαίρι και το φθινόπωρο. Το χειμώνα μπορεί να ζήσει και πολλούς μήνες. Ένας δάκος μπορεί να μετακινηθεί σε απόσταση έως και 10 χ.λ.μ. Έχει πολλούς εχθρούς στη φύση όπως διάφορα έντομα. Ένα παράδειγμα είναι τα μυρμήγκια και τα πουλιά. Η καταπολέμηση του δάκου γίνεται χημικά με ψεκασμούς.

Παλαιότερα γίνονταν ψεκασμοί με τα αεροπλάνα τους γνωστούς αεροψεκασμούς, όμως επειδή σκοτώνονταν και ωφέλιμα έντομα της φύσης όπως οι μέλισσες έχουν σταματήσει τώρα να γίνονται ψεκασμοί. Οι ψεκασμοί διακρίνονται σε θεραπευτικούς και σε προληπτικούς. Θεραπευτικοί γίνονται οι ψεκασμοί πλήρους κάλυψης που γίνονται για να πεθάνουν τα ακμαία και οι προνύμφες που υπάρχουν μέσα στους καρπούς. Προληπτικοί γίνονται οι δολωματικοί ψεκασμοί όπου ψεκάζανε κάποια δέντρα με δηλητήριο και μια ελκυστική ουσία που τραβάει το δάκο. Έτσι όταν ο δάκος πάει στο ψεκασμένο δέντρο φοφάει από το δηλητήριο. Το πότε θα γίνει ο ψεκασμός εξαρτάται από τον πληθυσμό του δάκου. Αυτό ελέγχεται με δακοπαγίδες που κρέμονται σε κάποια δέντρα. Την εργασία αυτή με τους δολωματικούς ψεκασμούς έχει αναλάβει η νομαρχία που βάζει συνεργεία για να κάνουν τους ψεκασμούς στα χωριά τους.

## Παρελθόν και παρόν ΜΑΖΕΜΑ ΕΛΙΩΝ



Τα παλιά χρόνια μάζευαν με ραβδιά, τώρα ραβδίζουν με μηχανήματα, παλιά πήγαιναν με τα γαϊδούρια στις ελιές, τώρα πάνε με τα αυτοκίνητα. Σήμερα έχουμε ευκολία, έχουμε στις ελιές παλέτσες. Πριν μαζεύαμε με τα χέρια, τώρα φοράμε παπούτσια. Τα παλιά χρόνια δεν φορούσαν παπούτσια. Τώρα μαζεύουμε με τα τσουβάλια πριν μαζεύανε με καλάθια. Τώρα τα βάζουμε στις κονίστρες στα βαρέλια. Πριν το βάζαμε στο πιθάρι, τώρα τα βάζουμε στο τενεκέ. Τώρα έχουμε φώτα, πριν ήταν λύχνος. Τα παλιά χρόνια δεν φορούσαν ρούχα, ήταν γυμνοί. Πριν τρώγανε φρούτα, τώρα έχουμε πολλά φαγητά και δεν έχουμε δυσκολία. Τα εργοστάσια βγάζουνε τις ελιές και έχουνε μηχανήματα και μετά τα παίρνουμε και το τρώμε. Αν δεν είχαμε λάδι δεν θα μπορούσαμε να μαγειρεύουμε.

### Παραγωγή καρπού:

Η συγκομιδή του καρπού μπορεί να γίνει με τους ακόλουθους τρόπους.

1. Μετά απο φυσιολογική πτώση
2. Με ραβδισμό
3. Με μηχανήματα
4. Με χημικά παρασκευάσματα.



## Τα θρεπτικά στοιχεία στην ελιά

Η συνεχής και ισορροπημένη παροχή θρεπτικών στοιχείων στην ελιά έχει ως αποτέλεσμα καλή παραγωγή και συμβάλλει στην κατά το δυνατόν ομαλοποίηση της απόδοσης των δέντρων απο χρόνο σε χρόνο (μείωση της έντασης «παρενιαυτοφορίας»).

Το ελαιόδεντρο αντιδρά γρήγορα στο άζωτο, στοιχείο που ευνοεί τη βλάστηση και την ανάπτυξη των διαφόρων φυτικών οργάνων. Αυξημένες απαιτήσεις σε άζωτο σημειώνονται στην περίοδο της νέας βλάστησης μέχρι το «δέσιμο» των καρπών και αργότερα κατά την ξυλοποίηση του πυρήνα. Η έλλειψη του έχει ως αποτέλεσμα φτωχή βλάστηση, κιτρίνισμα φύλλων, πρόωμη φυλλόπτωση, μικροκαρπία και καρπόπτωση.

Ο φώσφορος συμμετέχει στον μεταβολισμό των υδατανθράκων και στη σύνθεση των πρωτεϊνών, ευνοεί την ανθοφορία και το «δέσιμο» των καρπών και επιταχύνει την ωρίμανσή τους. Η αντίδραση των δέντρων σε αυτό το στοιχείο δεν είναι άμεση, αλλά η έλλειψη του επηρεάζει τη βλάστηση και κυρίως την καρποφορία (μικρό μέγεθος καρπού, χαμηλή περιεκτικότητα σε λάδι).

Η ελιά έχει αυξημένες απαιτήσεις σε κάλιο, στοιχείο που περιέχεται σε μεγάλες ποσότητες στους καρπούς και αυξάνει την ανθεκτικότητα του δέντρου στις ασθένειες και στις συσμενείς καιρικές συνθήκες. Η έλλειψη του επιδρά αρνητικά στη φωτοσύνθεση, προκαλεί ξήρανση του άκρου των φύλλων και φυλλόπτωση, μικροκαρπία και παραμορφώσεις στους καρπούς.



Από τα υπόλοιπα στοιχεία σημασία για την ελιά έχουν το ασβέστιο, αρκετές ποσότητες του οποίου υπάρχουν στους καρπούς, το μαγνήσιο και η σχέση ασβεστίου/μαγνησίου και το βόριο, η έλλειψη του οποίου παρατηρείται συχνά σε ελιές και έχει άμεση επίπτωση στην καρποφορία.

## ΤΟ ΕΛΑΙΟΤΡΙΒΕΙΟ



Εδώ και χιλιάδες χρόνια οι άνθρωποι είχαν βρει τρόπο να βγάσουν το λάδι από τις ελιές. Είχαν σκεφτεί πως πρέπει να τις λιώσουν να τις κάνουν δηλαδή σαν πολτό ή ζύμη μετά να σφίξουν αυτόν τον πολτό για να ξεχωρίσουν τα υγρά από τα στερεά και στο τέλος μέσα από τα υγρά να ξεχωρίσουν και να κρατήσουν το λάδι.

Από τότε μέχρι σήμερα βγάζουμε το λάδι από την ελιά με τον ίδιο περίπου τρόπο. Το μόνο που άλλαξε είναι πως φτιάχνουμε μηχανήματα όλο και πιο καλά για να παίρνουμε το λάδι χωρίς πολύ κόπο.

Στα χρόνια των παππούδων μας, τα εργοστάσια που έβγαζαν το λάδι, δηλαδή τα ελαιοτριβεία ήταν μεγάλα πέτρινα κτίρια που υπήρχαν σχεδόν σε κάθε χωριό. Ο κόσμος μάζευε τις ελιές στα χωράφια τις καθάριζε από φύλλα και κλαδάκια που έπεφταν με το ράβδισμα τις έβαζε σε καλάθια ή σακιά και τις κουβαλούσε μέχρι το εργοστάσιο. Τα σακιά αδειάζονταν σε ένα μεγάλο ξύλινο χωνί. Από εκεί έπεφταν λίγες πάνω σε μια πολύ μεγάλη κυλινδρική πέτρα. Πάνω σε αυτή την πέτρα κυλούσαν με τη βοήθεια κάποιου ζώου δυο μεγάλες πέτρες που έμοιαζαν ασ πούμε με μεγάλους τροχούς.

Καθώς γυρνούσαν γύρω γύρω αυτοί οι μεγάλοι τροχοί έλιωναν με το βάρος τους τις ελιές και τις έκαναν πολτό, τον πολτό αυτό τον μάζευαν σε δοχεία και μετά τον άπλωναν πάνω στους ντορβάδες. Οι ντορβάδες έμοιαζαν με στρογγυλά χαλιά, πλεγμένα με σχοινί, που είχαν μια τρύπα στο κέντρο. Αφού λοιπόν άπλωναν τη ζύμη από τις ελιές πάνω στους ντορβάδες, τους έβαζαν τον ένα πάνω στον άλλο. Τους συγκρατούσαν όλους μαζί με ένα ξύλο που περνούσαν από την τρύπα που είχαν στο κέντρο.

Στη συνέχεια τους πίεζαν προς τα κάτω με μεγάλη δύναμη μέχρι να φύγουν όλα τα υγρά που είχε ο πολτός. Δηλαδή το λάδι το νερό και διάφορες άλλες ουσίες από τον καρπό της ελιάς. Αφού λοιπόν μάζευαν το ακάθαρτο αυτό λάδι, το πήγαιναν σε ένα χώρο που έμοιαζε με στέρνα. Εκεί το ανακάτευαν με ζεστό νερό που έφερναν από τα καζάνια. Σιγά σιγά μικρές σταγόνες από λάδι άρχιζαν να ενώνονται και να φτιάχνουν μεγαλύτερες σταγόνες. Έτσι σχηματίζονταν το λάδι στην επιφάνεια της στέρνας, ενώ από κάτω έμενε το νερό. Ένας εργάτης με μια κανάτα μάζευε το λάδι, με προσοχή για να μην πάρει και νερό. Το λάδι το αποθήκευε σε πιθάρια.

Τα σημερινά εργοστάσια είναι πολύ διαφορετικά. Είναι γεμάτα με μηχανήματα που δουλεύουν με ηλεκτρικό ρεύμα και κάνουν όλες τις δουλειές αυτόματα. Τα σακιά με τις ελιές αδειάζονται σε μια λεκάνη σιδερένια και από εκεί πάνε σε ένα μηχάνημα που λέγεται αποφυλλωτήριο. Είναι σαν ένας μεγάλος απορροφητήρας που ρουφάει φύλλα και κλαδάκια που υπήρχαν μαζί με τις ελιές στα σακιά.

Μέσα από ένα σωλήνα τα φύλλα βγαίνουν έξω από το ελαιοτριβείο. Η απομάκρυνση των φύλλων είναι απαραίτητη γιατί αν μείνουν και τεμαχιστούν μαζί με τις ελιές θα δώσουν στο λάδι μας μια πικρή γεύση. Στη συνέχεια οι ελιές πάνε στο πλυντήριο.

Το πλυντήριο είναι ένα μηχάνημα που πλένει τις ελιές με νερό για να φύγει η σκόνη που είχαν πάνω τους, αλλά και το χώμα που ίσως είχαμε βάλει κατά λάθος στα σακιά με τις ελιές. Το πλύσιμο του καρπού της ελιάς είναι απαραίτητο γιατί έτσι το λάδι που θα πάρουμε θα έχει καλύτερη ποιότητα. Μετά το πλύσιμο καθαρές πια οι ελιές μας, μεταφέρονται σε ένα μηχάνημα που λέγεται σπαστήρας.

Ο σπαστήρας κόβει τον καρπό σε μικρά κομματάκια. Σπάει ακόμα και τον πυρήνα της ελιάς το κουκούτσι και τον ανακατεύουμε τη σάρκα της αυτό που λιώνει δηλαδή όταν πιέσουμε μια ελιά με τα δάχτυλα μας. Έτσι δημιουργείται ένας πολτός μια ζύμη που μια και φτιάχτηκε από ελιές τη λέμε ελαιοζύμη.

Η ελαιοζύμη στη συνέχεια μπαίνει σε άλλο μηχάνημα, τον μαλακτήρα, που την μαλάσσει, την ανακατεύει για μισή ώρα περίπου. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πάντα, πως το λάδι δεν είναι κάτι που το φτιάχνει ο άνθρωπος ανακατεύοντας διάφορα υλικά. Το λάδι είναι ο φυσικός χυμός της ελιάς. Υπάρχει μέσα στη σάρκα της σε πολύ μικρές σταγόνες. Προσπαθούνε στο ελαιοτριβείο να ξεχωρίσουνε το λάδι από όλες τις άλλες ουσίες που έχει ο καρπός της ελιάς. Με το ανακάτεμα λοιπόν της ελαιοζύμης αρχίζουν να ενώνονται μεταξύ τους οι πολύ μικρές σταγόνες λαδιού και να φτιάχνουν μεγαλύτερες σταγόνες. Έτσι σιγά σιγά δημιουργείται το λάδι. Για να βοηθήσει να γίνει αυτό, προσθέτουμε λίγο νερό, κρύο ή χλιαρό.

Μετά το ανακάτεμα, η ελαιοζύμη πηγαίνει στο φυγοκεντρικό μηχάνημα. Το φυγοκεντρικό μηχάνημα ξεχωρίζει τα υγρά της ελαιοζύμης από τα στερεά. Τα στερεά είναι τα κομματάκια από το κουκούτσι της ελιάς, κομματάκια από το φλούδι της και άλλες ουσίες που όλα μαζί τα λέμε πυρήνα.

Επειδή δεν είναι εύκολο να ξεχωρίσουμε τελείως τα υγρά από τα στερεά, μέσα στην πυρήνα που παίρνουμε υπάρχει ακόμα λίγο λάδι και λίγο νερό. Γι αυτό παίρνουμε την πυρήνα και την πάμε σε άλλο εργοστάσιο. Το πυρηνελαιουργείο, που είναι ειδικό για να βγάλει αυτό το λίγο λάδι που απέμεινε. Αφού λοιπόν βγάλουμε την πυρήνα μας έχουν μείνει τα υγρά της ελαιοζύμης. Δηλαδή νερό και το πολύτιμο για μας λάδι από το νερό και άλλες ουσίες που ήταν μαζί.

Μας το προσφέρει δηλαδή έτοιμο να το αποθηκεύσουμε σε δοχεία βαρέλια ή σε μεγάλες δεξαμενές. Κι αν είμαστε τυχεροί καθώς βγαίνει φρέσκο και μυρωδάτο μπορεί να το δοκιμάσουμε πάνω σε μια φέτα ψωμί!

## **Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ**

Η ελιά είναι είδος υποτροπικό και μπορεί να καλλιεργηθεί μόνο στις εύκρατες περιοχές, όπως στη λεκάνη της Μεσογείου. Στην Ελλάδα είναι μια από τις σημαντικότερες καλλιέργειες. Την συναντάμε στην Κρήτη, στην Πελοπόννησο, στη Σάμο στην Μυτιλήνη κ.λ.π. Σε άλλες χώρες που συναντάμε ελιές είναι η Ιταλία, Κύπρος, Ισπανία, Τουρκία, Γαλλία κ.α.

Στην Ελλάδα οι περιοχές με μεγαλύτερες θερμοκρασίες και λιγότερες βροχές παράγουν λάδι, αντίθετα οι περιοχές με χαμηλότερη θερμοκρασία και περισσότερες βροχές παράγουν επιτραπέζιες ελιές. Η ελιά είναι δέντρο αιθαλής και δεν πέφτουν τα φύλλα της το χειμώνα. Είναι δέντρο αιωνόβιο και ζει πολλούς αιώνες.





**Ιανουάριος.** Κλαδεύω - μαζεύω

**Φεβρουάριος.** Κλαδεύω -μαζεύω

**Μάρτιος.** Λίπασμα με άζωτο

**Απρίλιος.** Βγάζω τα χόρτα

**Μάιος.** Ποτίζω

**Ιούνιος.** Ποτίζω

**Ιούλιος.** Ποτίζω

**Αύγουστος.** Ποτίζω

**Σεπτέμβριος.** Μαζεύω ελιές

**Οκτώβριος.** Μαζεύω ελιές - βάζω λίπασμα

**Νοέμβριος.** Βάζω λίπασμα - οργώνω

**Δεκέμβριος.** Μαζεύω – κλαδεύω

## ΤΟ ΚΛΑΔΕΜΑ

Το κλάδεμα των ελαιόδεντρων είναι μια πολύ βασική εργασία που κάνει ο γεωργός στην ελιά. Οι λόγοι που κλαδεύουμε την ελιά είναι πολλοί όπως για να χαμηλώσει το δέντρο και να ραβδίζεται καλύτερα.

Κλαδεύουμε τα νεαρά δέντρα για να διαμορφώσουμε το σχήμα τους. Θέλουμε ένα ανθεκτικό σκελετό και γι αυτό τα πρώτα χρόνια αφήνουμε το μικρό μούρελο να αναπτυχθεί ελεύθερα και να δημιουργήσει πλάγιους βλαστούς, δηλαδή νεαρά κλαδιά. Μετά διαλέγουμε 3-5 κλαδιά που τα λένε βασικούς βραχίονες πάνω στο μικρό κορμό του μούρελου και τα υπόλοιπα τα κόβουμε. Τα κλαδιά αυτά που αφήνουμε είναι γερά και πηγαίνουν πλάγια και όχι προς τα πάνω. Δεν πρέπει να είναι όλα μαζεμένα σε μια μεριά του μούρελου αλλά γύρω γύρω σε όλες τις πλευρές του.

Άλλος λόγος που κλαδεύουμε τα μεγάλα δέντρα είναι για να τα βοηθήσουμε να έχουν μεγάλη παραγωγή ελαιοκάρπου. Όταν το δέντρο έχει πολλούς καρπούς βάζει όλη τη δύναμη του στους καρπούς και έτσι την άλλη χρονιά δεν κάνει καθόλου ελιές. Από τη φύση της η ελιά δείχνει ότι έχει μεγάλη παραγωγή χρονιά παρά χρονιά. Αυτό το φαινόμενο λέγεται Παρενιαυτοφορία.

Με το κλάδεμα καταφέρνουμε να περιορίσουμε αυτό το φαινόμενο και έτσι μειώνουμε τα κλαδιά που θα έχουν μεγάλη παραγωγή. Αφήνουμε δύναμη στο δέντρο να κάνει ελαιοκάρπο και την επόμενη χρονιά. Έτσι η ελιά διαχειρίζεται καλύτερα τα αποθέματα ενέργειας της.

Για να βοηθήσουμε την παραγωγή του καρπού, αφαιρούμε τα κλαδιά του δέντρου που είναι πολύ ζωηρά και πάνε προς τα πάνω. Όταν κλαδεύουμε τα μεγάλα δέντρα, κάνουμε ένα κλάδεμα γύρω γύρω για να λιάζονται και να αερίζονται τα υπόλοιπα κλαδιά.

Άλλος λόγος που κλαδεύουμε είναι για να διατηρήσουμε την καλή υγεία του δέντρου, ανανεώνοντας τα γερασμένα κλαδιά που είναι κουρασμένα και δεν δίνουν καρπούς. Κλάδεμα ανανέωσης κάνουμε και στα δέντρα που έχουν καταστραφεί από παγετό. Θα χρειαστεί 3-5 χρόνια το ανανεωμένο δέντρο να ξανακάνει καρπό. Το κλάδεμα γίνεται μετά τη συλλογή του καρπού έως την Άνοιξη.

### **Το όργωμα του ελαιώνα**

Το όργωμα είναι πολύ σημαντική εργασία για την ελαιοκαλλιέργεια επειδή βοηθά να καταστρέψουμε τα αγριόχορτα. Βοηθά να αερίζεται καλύτερα η ρίζα της ελιάς, βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών στοιχείων των λιπασμάτων και της κοπριάς. Βοηθά στην καλύτερη χρήση του νερού που υπάρχει στο χώμα και κάνει πιο εύκολο το μάζεμα των ελιών επειδή βγάζει τα χόρτα που μας εμποδίζουν.

### **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**

Το ελαιόλαδο παράγεται στην Ελλάδα πάνω από 4000 χρόνια. Αναγνωρίζεται παγκοσμίως για την αγνότητα και την εξαιρετική γεύση του και αποτελεί ένα από τα κορυφαία ποιοτικά ελληνικά προϊόντα. Η μοναδική του θέση στην ελληνική διατροφή αποδεικνύεται από το γεγονός ότι είναι η βάση όλων των ελληνικών παραδοσιακών συνταγών.

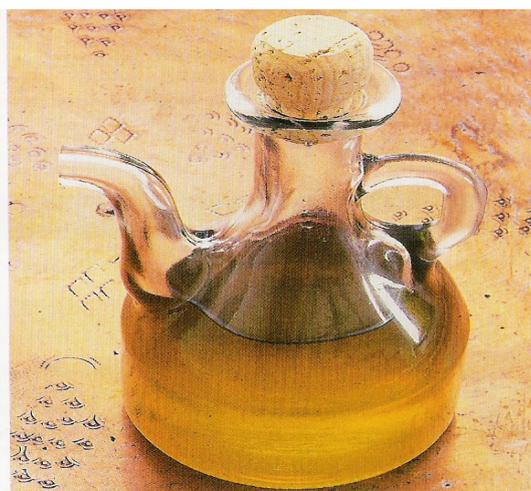
Ελαιόλαδο χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της ελιάς της Ευρωπαϊκής (Olea Europea) με μέσα αποκλειστικά μηχανικά και μεθόδους ή επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν

αλλοίωση του ελαίου. Το ελαιόλαδο, εξαιτίας των θρεπτικών και βιολογικών του ιδιοτήτων αποτελεί ένα βασικό συστατικό στο διαίτολόγιο των κατοίκων ορισμένων περιοχών της γης από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Πολλοί ιστορικοί ήδη αναφέρονταν στις θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και στη χρησιμοποίησή του από τα αρχαία χρόνια.

**Χαρακτηριστικά ελαιόλαδου:** Το ελαιόλαδο αναμφισβήτητα αποτελεί ένα προϊόν με ξεχωριστά βιολογικά, θρεπτικά, αρωματικά και γευστικά χαρακτηριστικά. Τα χαρακτηριστικά αυτά τα συναντάμε κυρίως στο καλής ποιότητας ελαιόλαδο, αυτό με την πολύ χαμηλή οξύτητα και με το πολύ καλό άρωμα και γεύση.

**Θερμιδική αξία:** Το ελαιόλαδο, όπως και κάθε άλλο λίπος ή έλαιο, αποδίδει στον οργανισμό τον ίδιο αριθμό θερμίδων που είναι 9,3 για κάθε γρ. καταναλούμενης λιπαρής ύλης (9,3 kcal/g).

**Γευστικότητα:** Είναι ένα από τα φυτικά έλαια που μπορούν να καταναλωθούν αμέσως μετά τη παραλαβή τους χωρίς καμία επεξεργασία. Στη μορφή αυτή, το ελαιόλαδο διατηρεί τα σπυδαία συστατικά του (γευστικά-αρωματικά), που περιέχει όταν βρίσκεται στον ελαιόκαρπο, τα οποία και του προσδίδουν ιδιαίτερη γευστικότητα που το ξεχωρίζει από τα άλλα φυτικά έλαια.



**Αφομοίωση:** Η αφομοίωση του ελαιόλαδου απο τον ανθρώπινο οργανισμό, είναι πολύ μεγάλη. Μελέτες έδειξαν ότι ο βαθμός αφομοίωσης του λαδιού αυτού μπορεί να φτάσει το 98%. Εξαιτίας της μεγάλης αφομοίωσης του ελαιόλαδου, διευκολύνεται και η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών οι οποίες περιέχονται σε αυτό. Περαιτέρω, έχει διαπιστωθεί ότι το ελαιόλαδο βοηθάει και στη πέψη των άλλων λιπαρών υλών, γιατί διευκολύνει τις εκκρίσεις του πεπτικού συστήματος και της χολής και διεγείρει το ένζυμο παγκρεατική λιπάση. Το ελαιόλαδο ευνοεί επίσης το μεταβολισμό της ενδογενούς χοληστερόλης. Γενικά οι καλές πεπτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου αποδίδονται στην εξισορροπημένη χημική του σύνθεση και στις καλές οργανοληπτικές του ιδιότητες. Συμπερασματικά μπορεί να αναφερθεί ότι το ελαιόλαδο πέπτεται απο τον οργανισμό του ανθρώπου, σε βαθμό ο οποίος θεωρείται ιδανικός. Η σύνθεσή του σε λιπαρά οξέα, η ιδιότητά του να διευκολύνει τις εκκρίσεις της χολής και η παρουσία ορισμένων συστατικών, όπως είναι η χλωροφύλλη η οποία διευκολύνει την αφομοίωσή του, βοηθούν στην αύξηση των εκκρίσεων του πεπτικού σωλήνα διευκολύνοντας έτσι έμμεσα για την πέψη των άλλων τροφών.

**Ανθεκτικότητα του ελαιόλαδου κατά το μαγείρεμα:** Είναι γεγονός ότι τα λίπη, τα έλαια και γενικά όλες οι λιπαρές ύλες οξειδώνονται, απο την επίδραση της θερμοκρασίας, κατά το μαγείρεμα και το τηγάνισμα ιδιαίτερα όταν οι συνθήκες είναι πολύ δραστικές, δηλαδή η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή και η διάρκεια μαγειρέματος-τηγανίσματος είναι μεγάλη. Έντονη και προχωρημένη οξείδωση συνδέεται με την δημιουργία υπεροξειδίων πολυμερών και προϊόντων διάσπασης των υπεροξειδίων. Τα προϊόντα οξείδωσης σε μεγάλες ποσότητες είναι δυνατό να επιδράσουν στο συκώτι, στη καρδιά και στις αρτηρίες, θεωρούνται δε και ως καρκινογόνα.

Ακόμη, εντονότερη οξείδωση οδηγεί στο σχηματισμό ακρολείνης, ενός συστατικού το οποίο πιστεύεται ότι επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα και προκαλεί οίδημα και τραυματισμό στα κύτταρα του ήπατος. Κατόπιν τούτων, είναι προφανές και επιθυμητό τα βρώσιμα έλαια να έχουν αυξημένη ανθεκτικότητα στην οξείδωση. Το ελαιόλαδο οξειδώνεται λιγότερο απο τα σπορέλαια, κατά το τηγάνισμα, επειδή περιέχει σε μικρότερο ποσοστό πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και σε μεγαλύτερο ποσοστό μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Έτσι στο ελαιόλαδο, κατά το

τηγάνισμα περιορίζεται αισθητά ο σχηματισμός υπεροξειδίων και ελεύθερων ριζών που έχουν αρνητική επίδραση στη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, ενώ οι δυσάρεστες συνέπειες που είναι δυνατό να προκληθούν στον οργανισμό από το ελαιόλαδο κατά την επανειλημμένη χρήση του στο τηγάνισμα και στο μαγείρεμα, είναι πολύ λιγότερες από αυτές οι οποίες προκαλούνται από τα άλλα φυτικά έλαια που υποβάλλονται στις ίδιες συνθήκες.

### **Δείκτες ποιότητας ελαιολάδου:** Για να ταξινομηθεί



ποιοτικά το ελαιόλαδο ακολουθεί προϋποθέσεις υγιεινής, εμπορικής ασφάλειας και βέβαια θρεπτικής αξίας. Οι βασικότεροι παράγοντες για την αξιολόγηση του ελαιολάδου είναι πέντε.

1. Απουσία ανωμαλιών
2. Αγνότητα-απουσία υπολειμμάτων
3. Γνησιότητα
4. Χημική ισορροπία
5. Προέλευση

**Σύσταση ελαιολάδου:** Το ελαιόλαδο αποτελείται από δύο τμήματα. Το σαπωνοποιημένο μέρος αποτελεί περίπου το 98,5% του ελαιολάδου και αποτελούνται από τριγλυκερίδια τα οποία περιέχουν λιπαρά οξέα. Τα λιπαρά οξέα μπορεί να είναι κορεσμένα, πολυακόρεστα ή μονοακόρεστα. Το ελαιόλαδο έχει κατά μέσο όρο 77% μονοακόρεστα, 9% πολυακόρεστα και 14% κορεσμένα. Το μη σαπωνοποιήσιμο μέρος αποτελεί το 1,5% του ελαιολάδου, είναι μεγαλύτερο στο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και αποτελείται από διάφορα μικροστοιχεία.

## **Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα και σύσταση:**

1. Ποικιλία ελαιοκάρπου
2. Περιοχή προέλευσης
3. Καλλιέργεια
4. Κλίμα-έδαφος
5. Περίοδος συγκομιδής
6. Χρόνος αποθήκευσης καρπού
7. Συνθήκες επεξεργασίας στο ελαιουργείο
8. Συνθήκες αποθήκευσης ελαιολάδου

### **Ξένα και βλαβερά συστατικά του ελαιολάδου**

Κατά τρόπο ακανόνιστο απαντούν στο ελαιόλαδο ίχνη μετάλλων τα οποία προέρχονται από τα μηχανήματα επεξεργασίας του ελαιοκάρπου. Τα μέταλλα αυτά, και ιδιαίτερα ο χαλκός, είναι συστατικά φυλοξειδωτικά και υποβοηθούν στο τάγγισμα του ελαιολάδου. Ακόμη, περιέχουν σχεδόν όλα τα δείγματα του ελαιολάδου ίχνη των εντομοκτόνων, που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση των εχθρών της ελιάς και κυρίως του δάκου. Τα όρια ανοχής είναι πολύ στενά για όλα τα εντομοκτόνα, οι δε προδιαγραφές που ισχύουν σε όλες τις ελαιοπαραγωγικές χώρες ορίζουν, ότι τυχόν υπολείμματα εντομοκτόνων στο λάδι θα πρέπει να περιέχονται σε τέτοιες ποσότητες, ώστε να είναι πρακτικά ακίνδυνα για τον καταναλωτή. Πολλά από τα συστατικά αυτά προέρχονται από το νερό των υδραγωγείων που χρησιμοποιούν τα ελαιουργεία, από την ατμόσφαιρα και ακόμη από το έδαφος (είναι κοινά ρυπογόνα). Ιδιαίτερα επικίνδυνα αποδείχτηκαν τα αλογονοπαράγωγα και από αυτά το τετραχλωροθυλένιο που έχει ανιχνευθεί πολλές φορές σε δείγματα παρθένου ελαιολάδου.

Συμπερασματικά, το ελαιόλαδο, και ιδιαίτερα το παρθένο, δεν είναι καθαρή λιπαρή ουσία, όπως είναι πρακτικά όλα τα σπορέλαια. Γιατί, εκτός από τα τριγλυκερίδια που έχουν σε όλες τις περιπτώσεις την ίδια θερμιδική αξία, περιέχει και άλλα πολύτιμα συστατικά που περιέχονται σε μικροποσότητες. Ορισμένα από τα τελευταία έχουν βιταμινική αξία (λινελαϊκό, καροτίνη, τοκοφερόλες), αλλά έχουν αντιοξειδωτική ενεργότητα (φαινόλες, τοκοφερόλες) και άλλα που εξασφαλίζουν άρωμα και γεύση.

**Παραγωγή:** Η Ελλάδα παράγει περίπου 400.000 τόνους ελαιόλαδου ετησίως και είναι η τρίτη μεγαλύτερη ελαιοπαραγωγός χώρα στο κόσμο. Οι συνθήκες καλλιέργειας και οι μέθοδοι παραγωγής ελαιόλαδου δεν έχουν αλλάξει πολύ με την πάροδο του χρόνου. Το 75% της ελληνικής παραγωγής είναι εξαιρετικής ποιότητας.



Σήμερα η Ελλάδα παράγει περίπου 120.000 τόνους επιτραπέζιων ελιών ετησίως. Η εξαγωγή επιτραπέζιων ελιών είναι μια από τις σημαντικότερες γεωργικές εξαγωγές της χώρας. Η συγκομιδή αρχίζει τον Οκτώβριο

για τις επιτραπέζιες ελιές και συνεχίζεται για περίπου δύο μήνες ανάλογα με τον τύπο της ελιάς και τη γεωγραφική της θέση. Οι πράσινες ελιές-ουσιαστικά λιγότερο ώριμες από τις μαύρες, μαζεύονται πρώτες.

**Κατανάλωση ελαιόλαδου:** Το ελαιόλαδο καταναλώνεται από όλους τους λαούς. Σήμερα η παγκόσμια ελαιοκαλλιέργεια αντιπροσωπεύει 810 εκατομμύρια ελαιόδεντρα. Το 98% των ελαιόδεντρων βρίσκονται στην περιοχή της Μεσογείου και από αυτό, το 70% είναι στις ευρωπαϊκές χώρες της Μεσογείου. Στη χώρα μας καλλιεργούνται 100 εκατομμύρια ελαιόδεντρα με ετήσια παραγωγή 250.000 τόνους. Η ευρωπαϊκή ένωση είναι ο

μεγαλύτερος καταναλωτής ελαιολάδου με 1,3 εκατομμύρια τόνους. Σε κάθε χώρα η κατανάλωση ποικίλει. Για παράδειγμα στην Ελλάδα έχει μετρηθεί ότι καταναλώνονται 15 κιλά το χρόνο ανά κάτοικο ενώ σε χώρες της Ε.Ε. όπου δεν παράγεται ελαιόλαδο, η κατανάλωση του περιορίζεται σε 1 μόνο κιλό ανά κάτοικο.

Πρώτη σε εξαγωγές ελαιόλαδου είναι η Ισπανία και ακολουθούν η Ιταλία, η Ελλάδα και η Τυνησία. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενη παγκόσμια ζήτηση, η οποία οφείλεται κυρίως στην αναγνώριση της αξίας της μεσογειακής διατροφής.

**Εξασφάλιση του καλού ελαιόλαδου:** Τα πάντα ξεκινούν από τις εδαφοκλιματολογικές συνθήκες. Το δέντρο της ελιάς χρειάζεται γενικά ασβεστώδη εδάφη σε θερμές και ξηρές περιοχές με ήπιο χειμώνα και μεγάλη ηλιοφάνεια σε όλη τη διάρκεια του έτους. Εξίσου σημαντικά στοιχεία για τη διατήρηση της ποιότητας του λαδιού είναι ο χρόνος και τρόπος συγκομιδής του καρπού, όσο και ο τρόπος επεξεργασίας και φύλαξής του.

### **Παραδοσιακά προϊόντα**

«βιολογικά προϊόντα που περιλαμβάνουν ελαιόλαδο ή λάδι». Πριν από όλα, θεωρούμε ότι είναι σημαντικό να αναφέρουμε την αξία αυτών των προϊόντων. Είναι χωρίς φάρμακα, ελέγχονται από γεωπόνους στα χωράφια όταν μεγαλώσουν και αν παρουσιαστούν μικρόβια καταστρέφεται η σοδειά. Η ποσότητα των προϊόντων που παράγεται είναι πάντα πολύ μικρότερη σε σχέση με τις ανάγκες που υπάρχουν, γι αυτό είναι και πιο ακριβά.

**Κριτσίνια σουσαμιού.** Συστατικά: σουσάμι ελαιόλαδο αλεύρι αλάτι μαγιά κ.λ.π

**Κρασοκούλουρα.** Συστατικά : ελαιόλαδο, αλεύρι, μαγιά, κρασί κ.λ.π

**Κριτσίνια ντίνκελ:** αλεύρι ολικής αλέσεως, παρθένο ελαιόλαδο, κ.λ.π

**Λαδοκούλουρα.** Αλεύρι, αλάτι, νερό, ελαιόλαδο.

**Κουλουράκια κανέλλας.** Ελαιόλαδο, κανέλα, αλεύρι, αλάτι, νερό, κ.τ.λ.

### Ψωμιά:

**Ελαιόψωμο :** συστατικά: Αλεύρι, νερό, μαγιά, ελιές.

**Λαδόψωμο:** ελαιόλαδο, αλεύρι μαγιά νερό.

***“Το ελαιόλαδο αποτελεί το καλύτερο λιπαντικό, εξαλείφει τις ανωμαλίες και κάνει τις επιφάνειες λαμπερές”***

### ΧΡΗΣΕΙΣ

- **Στο ξύρισμα.**

Η χρήση ελαιόλαδου στο ξύρισμα είναι πολύ αποτελεσματική.

- **Στα ανοξείδωτα.**

Πολλά καθαριστικά τα θαμπώνουν. Δε συμβαίνει το ίδιο όμως με το λάδι...

- **Ντεμακιγιάζ ματιών.**

Λίγο λάδι σε ένα χαρτομάντιλο και είστε έτοιμες.

- **Καθαρά κηροπήγια.**

Τα χυμένα κεριά πάνω στα κηροπήγια θα γίνουν παρελθόν αν τα αλείψετε με λάδι.

- **For Pet Lovers.**

Μισό κουταλάκι λάδι στο φαί της γάτας κάθε μέρα διατηρεί το τρίχωμα λείο και απαλό.

- **Ενυδάτωση γύρω από τα νύχια.**

Λίγο λάδι κάνει θαύματα στα χέρια.

- **Ενυδάτωση all over.**

Αντί για body milk βάλτε λάδι.

- **Για το φερμουάρ.**

Όταν το φερμουάρ αρνείται να ανοίξει ή να κλείσει, περάστε το με λάδι, χωρίς να ακουμπήσετε το ύφασμα.

- **Για το ξεσκόνισμα.**

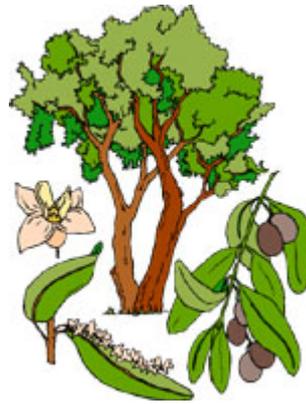
Ξεσκονίστε χρησιμοποιώντας ένα κομμάτι υφάσματος ποτισμένο με λίγο λάδι.

- **Σιγά τις πόρτες.**

Ρίξτε λίγο λάδι σε ένα κομμάτι βαμβάκι, σκουπίστε τους μεντεσέδες της πόρτας και τρίξιμο τέλος!



**Γιατί το Κρητικό ελαιόλαδο είναι ξεχωριστό απο το κοινό ελαιόλαδο:** Η ποιοτική κατάταξη του κρητικού ελαιολάδου διεθνώς είναι ξεχωριστή. Η ανάδειξη των αρωμάτων του και τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά εκτιμούνται ιδιαίτεως και θεωρούνται αρετές. Το χρώμα του αποκαλύπτει τον άριστο βαθμό ωρίμανσης του ελαιοκάρπου και η οσμή του γίνεται ευχάριστα αποδεκτή. Η άριστη αξιολόγηση του προέρχεται απο την ρευστότητά του και την ισορροπημένη σχέση όλων των χαρακτηριστικών του. Η ευχάριστη οσμή και γεύση υποδηλώνουν τα ιδιαίτερα γνωρίσματα που έχει αυτό και μαρτυρούν τη γεωγραφική περιοχή απο την οποία αυτό προέρχεται. Γενικώς το κρητικό ελαιόλαδο δεν χρειάζεται ιδιαίτερη επεξεργασία και παρέχει ποιοτικές εγγυήσεις στον καταναλωτή.



Το ελαιόλαδο λοιπόν ήταν ένα απο τα πρώτα φυτικά λάδια που χρησιμοποίησε ο πρωτόγονος άνθρωπος για τις ανάγκες του. Και αυτό ήταν φυσικό αφού η καλλιέργεια του ελαιόδεντρου χάνεται στα βάθη των αιώνων και το εμπόριο του ελαιόδεντρου ήταν μια απο τις δραστηριότητες των Φοινίκων ήδη απο το 1200 π.χ.

### **Το λάδι στη θρησκεία τη μυθολογία.**

Το λάδι έχει μεγάλη σημασία και στη θρησκευτική ζωή της χώρας μας. Το λάδι είναι βασικό συστατικό στοιχείο σε διάφορα μυστήρια του ορθόδοξου χριστιανισμού. Για παράδειγμα, στο μυστήριο του βαπτίσματος, το λάδι μεταφέρει τη χάρη του Θεού στο βαπτιζόμενο μέλος της εκκλησίας.

Το μυστήριο ξεκινάει με την επάλειψη του σώματος του βαπτιζόμενου και διαβάζει την ευχή του ελαίου. Την Κυριακή των Βαΐων γίνεται περιφορά των κλάδων ελιάς.

Στα αιγαιοπελαγίτικα νησιά χρησιμοποιείται το «ελιοδάκρυ» το δάκρυ της ελιάς ως θυμίαμα. Στη Σάμο το δάκρυ της ελιάς θεωρείται δείγμα μεγάλης ευσέβειας, στην ανατολική και νότια Κρήτη το δάκρυ της ελιάς ονομάζεται δάκρυ της Παναγιάς επειδή η Παναγία παρακολουθεί το μονογενή της την ώρα του θείου πάθους ακουμπισμένη στον κορμό μιας ελιάς.

Στα νησιά του Αιγαίου την Κρήτη και σε άλλες περιοχές φυλάγεται το λάδι από το καντήλι του Αγ. Νικολάου. Όταν η θάλασσα φουρτουνιάσει, ρίχνουν μερικές σταγόνες στο νερό.

Η θάλασσα γαληνεύει αμέσως. Στην αρχαιότητα τέλος, υπήρχαν και στέφανα γάμου φτιαγμένα από ελιά.

Τα παιδιά που λέγανε τα κάλαντα τους έδιναν λάδι. Όταν ένα παιδί βαφτιστεί του ρίχνουν λάδι και το βαφτίζουν. Του ρίχνουν νερό, το ονομάζουν και λένε ότι “βαφτίζεται ο δούλος και η δούλη του Θεού”



Η ελιά ήταν το ιερό δέντρο της θεάς Αθηνάς σύμβολο τις νίκης και της ειρήνης. Με στεφάνι ελιάς στεφάνωναν οι αρχαίοι προγονοί μας τους νικητές αγώνων και κλαδί ελιάς κρατούσε το περιστέρι του Νώε όταν γύρισε πίσω στην κιβωτό του.

Ο Χριστός στο όρος των ελαίων ακούμπησε το κουρασμένο του σώμα πάνω σε ελιά και προσευχήθηκε.

**Ευχέλαιο:** είναι το μυστήριο που οι ασθενείς αλείφονται από τους ιερείς με αγιασμένο λάδι για τη θεραπεία των ασθενειών τους.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Να φτιάχνουμε το αγαπημένο μας κέικ αλλά και άλλα γλυκά στο σπίτι με λάδι ελιάς, αντί με φυτικό βούτυρο.
- Τα μακαρόνια που τόσο μας αρέσουν και τα τρώμε συχνά, να τα μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο αντί για φυτίνη.
- Να μην πηγαίνουμε συχνά στα φαστ φουντ γιατί εκεί τηγανίζουν τις πατάτες με φοινικέλαιο ούτε καν σπορέλαιο.
- Όταν πηγαίνουμε έξω για φαγητό να διαλέγουμε τις ταβέρνες εκείνες που ανήκουν στον όμιλο επιχειρήσεων σίτισης που χρησιμοποιούν ελαιόλαδο αποκλειστικά.
- Να προσθέτουμε το ελαιόλαδο στο φαγητό στο τέλος του μαγειρέματος για να είναι όσο πιο ωμό γίνεται.
- Να φτιάχνουμε μόνοι μας ή με βοήθεια, πάντα μια σαλάτα να συνοδεύει το φαγητό μας και να περιέχει ωμό λάδι ελιάς.
- Να αποθηκεύουμε το λάδι σε κατάλληλο σκεύος. Κατά προτίμηση ανοξείδωτο αλλά αν είναι πλαστικό να έχει το κατάλληλο σήμα με το πιρούνι και το ποτήρι που σημαίνει ότι είναι κατασκευασμένο και κατάλληλο για να αποθηκεύει τρόφιμα. Π.χ. πιθάρι ή ανοξείδωτο σκεύος αν γίνεται.
- Να προτιμάμε για κολατσιό όχι πατατάκια και σοκολάτες αλλά μια φέτα ψωμί με λάδι, λεμόνι και αλάτι. Εκτός από υγιεινό είναι και πολύ χορταστικό.
- Να γίνουμε δημιουργικοί, δημιουργώντας δωράκια χρήσιμα, όπως μπουκαλάκια με λάδι και βότανα μέσα, για μαγειρική χρήση.
- Να υιοθετήσουμε την παραδοσιακή διατροφή, δηλαδή τα «λαδερά» με αρκετό ελαιόλαδο που έχει αποδειχτεί ότι μας βοηθά να διατηρήσουμε σφριγηλό και υγιές το σώμα μας μέχρι τα βαθιά γεράματα.

Όταν κάνουμε τραπέζι σπίτι μας να δημιουργούμε γλυκά με βάση το λάδι όπως ψητά αχλάδια με παγωτό και ελαιόλαδο, υγρό κέικ σοκολάτας με ελαιόλαδο, κέικ με ελαιόλαδο και τρίμμα από σοκολάτα, γλυκό σοκολάτα με ελαιόλαδο, μους σοκολάτας με ελαιόλαδο, καρυδόπιτα με σοκολάτα και ελαιόλαδο κ.α.

## ΤΡΙΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ-ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΑΛΛΑ ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ



## Ποιότητες ελαιολάδου

**Η** ποιοτική κατάταξη του ελαιολάδου ακολουθεί διεθνείς σταθερές που διαχωρίζουν τον τρόπο παραγωγής, το βαθμό της οξύτητας και βασικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Ωστόσο οι ειδικοί γευσιγνώστες ανιχνεύουν τη γεύση και το άρωμα του ελαιολάδου. Τα χαρακτηριστικά αυτά (γεύση και άρωμα) σε συνδυασμό με το χρώμα του αποτελούν τις τρεις δειγματοληπτικές σταθερές που χρησιμοποιούνται διεθνώς για την αξιολόγηση και την ποιοτική κατάταξη του προϊόντος.

Η ανάδειξη αρωμάτων που θυμίζουν φρούτα ή έχουν οσμή ελαίου που μόλις βγήκε από το λιοτρίβι εκτιμούνται ιδιαίτερα και θεωρούνται αρετές. Όπως συμβαίνει και στο κρασί, οι γευσιγνώστες προσπαθούν να ανιχνεύσουν οσμές που γίνονται ευχαρίστως δεκτές και που θυμίζουν άλλα προϊόντα. Ένας έμπειρος γευσιγνώστης ανιχνεύει τα χαρακτηριστικά του λαδιού ξεκινώντας από το χρώμα το οποίο μπορεί να αποκαλύψει το βαθμό ωρίμανσης του ελαιοκάρπου πριν από τη συγκομιδή του, τον τρόπο εκθλίψεως του και παραλαβής του ελαιολάδου και άλλα. Η ρευστότητα και η αρμονική-ισορροπημένη σχέση των χαρακτηριστικών του ελαιολάδου συμβάλλουν στην τελική αξιολόγηση του προϊόντος.

Η πικρή ή υπόπικρη γεύση αποδεικνύει πως ο ελαιόκαρπος από τον οποίο προέρχεται δεν μαζεύτηκε ώριμος. Υπάρχουν όμως, και άλλοι παράγοντες που ευθύνονται για την πικρή ή την υπόπικρη γεύση. Η ευχάριστη οσμή και γεύση υποδηλώνουν ιδιαίτερα γνωρίσματα τα οποία είναι δυνατόν να οφείλονται στην περιοχή στην οποία καλλιεργούνται τα ελαιόδεντρα αλλά και στον τρόπο καλλιέργειας. Η γευσιγνωσία δείχνει ακόμη αν έχει συντηρηθεί σωστά το προϊόν και αν έχουν διατηρηθεί τα χαρακτηριστικά του. Γενικώς, το ελαιόλαδο που παράγεται με ήπιους τρόπους και σύγχρονη τεχνολογία χωρίς υψηλές θερμοκρασίες δίνουν εξαιρετικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα.

Το στοιχείο που επηρεάζει πολύ τη γεύση είναι ο βαθμός οξύτητας. Το ελαιόλαδο με αυξημένη οξύτητα κάνει “αισθητή” την παρουσία του στη στοματική κοιλότητα, προσδίδει μίαν ιδιαίτερη “τσουχτερή” επίγευση και το κάνει να μην είναι τόσο ευχάριστο. Ο τρόπος συγκομιδής, αποθήκευσης και έκθλιψης μπορεί να επηρεάσει το βαθμό οξύτητας. Οι παραγωγοί βιολογικού ελαίου τείνουν να καθιερώσουν τη μεταφορά στο ελαιοτριβείο όχι με σακιά αλλά με κιβώτια, όπου δεν πιέζεται και δεν τραυματίζεται ο καρπός. Επίσης οι παραγωγοί αγνού παρθένου ελαιολάδου φροντίζουν να μην αποθηκεύουν πάνω από μια-δύο μέρες τον ελαιόκαρπο για να αποφύγουν υποβάθμιση του προϊόντος.

Η οξειδωση (τάγγιση) μπορεί να προκαλέσει σημαντική ζημιά στο ελαιόλαδο. Οι συνθήκες αποθήκευσης του (φως, οξυγόνο κλπ) υποβοηθούν την οξειδωση. Για το γευσιγνώστη είναι πολύ εύκολο να ανιχνευτεί, ακόμη και χωρίς εργαστηριακή εξέταση, αφού αφήνει μια ιδιότυπη δυσάρεστη (έως και πολύ ενοχλητική, αναλόγως με το βαθμό της οξειδωσης) γεύση.

Οι ελαιοπαραγωγοί έχουν τη δυνατότητα να διακρίνουν στοιχειωδώς το καλό από το υποβαθμισμένο ελαιόλαδο, ακολουθώντας την εμπειρία τους: *“το λάδι ετάγγισε και βρωμεί χωματά= το λάδι ετάγγισε και αναδίδει οσμή χώματος”*. Στην Κρήτη η μυρουδιά αυτή λέγεται “χωματίλα”. Τα εμπειρικά αυτά κριτήρια έχουν ακόμη και γευστικά γνωρίσματα: *“τ’αλάδι εν ήρτε καλό, τι καίει”* (το λάδι δεν έγινε καλό γιατί τσούζει τη γλώσσα), λένε στα Καλάβρυτα. Ή ακόμη *“παχινιάστηκαν οι ελιές, θα μυρίζει το λάδι”*.

Τα τελευταία χρόνια έχουν αρχίσει συστηματικές προσπάθειες εμφιάλωσης του καλού ελληνικού ελαιολάδου. Πρόκειται περί προσπαθειών που όχι μόνο υποβοηθούν ένα εξαιρετικό προϊόν στο να βρει το δρόμο του, αλλά και αποτελούν εγγύηση για τον καταναλωτή, αφού το προσφερόμενο ελαιόλαδο είναι, κατά κανόνα εξαιρετικής ποιότητας. Υπάρχουν λάδια ονομασίας προελεύσεως και άλλα που είναι εξ ίσου καλά και προσφέρονται πλέον με την εγγύηση της εμφιάλωσης στην αγορά. Στην Κρήτη υπάρχουν περιοχές ευνοημένες από την ίδια τη φύση, περιοχές που χαρακτηρίζονται ως ιδανικές για την ελαιοκαλλιέργεια. Γενικώς το ελληνικό ελαιόλαδο είναι προϊόν που δεν χρειάζεται ιδιαίτερη επεξεργασία για να φτάσει στην αγορά και παρέχει ποιοτικές εγγυήσεις στον καταναλωτή.

### Το βιολογικό ελαιόλαδο

Τα τελευταία χρόνια ξεκίνησε σε πολλές ελληνικές περιοχές η βιολογική καλλιέργεια της ελιάς. Οι ομάδες παραγωγών βιολογικού ελαίου στην Κρήτη έχουν επιτύχει σημαντικές προόδους, όπως διεθνή βραβεία ποιότητας, και ο αριθμός των βιοκαλλιεργητών αυξάνεται συνεχώς. Στην ουσία οι ομάδες αυτές δεν κάνουν τίποτα περισσότερο από το να επιστρέφουν σε παραδοσιακές τεχνικές λίπανσης, αλλά με την κατάλληλη επιστημονική υποστήριξη που απλώνεται σε όλη την διαδικασία καλλιέργειας του ελαιόδεντρου και παραγωγής του λαδιού και σε σύγχρονες οικολογικές τεχνικές καταπολέμησης των ασθενειών. Έτσι πληθαίνουν οι “παγίδες” καταπολέμησης της πιο διαδεδομένης ασθένειας της ελιάς, του δάκου, και αυξάνονται οι ποσότητες ελαιολάδου που παράγονται με ηπιότερη τεχνολογία. Θα πρέπει, βέβαια, να τονιστεί πως το ελληνικό ελαιόλαδο που παράγεται χωρίς βιολογική καλλιέργεια δεν παρουσιάζει μεγάλες διαφορές από το ελαιόλαδο βιολογικής, αφού με τους δολωματικούς ψεκασμούς οι παραγωγοί έχουν καταφέρει να παραδίδουν ένα επίσης πολύ καλό προϊόν.

Τελικά το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο που παράγεται με τη μέθοδο της βιολογικής καλλιέργειας είναι εκλεκτής ποιότητας, προέρχεται από ελεγχόμενη βιολογική καλλιέργεια και η παραλαβή του ελαιολάδου γίνεται μόνο με μηχανικά ή φυσικά μέσα και κάτω από αυστηρές συνθήκες επεξεργασίας, χωρίς να επιτρέπεται η θέρμανση του ελαιολάδου στο ελαιοτριβείο, ούτε μέθοδοι που θα μπορούσαν να αλλοιώσουν τα χαρακτηριστικά του.

Διατηρεί δηλαδή εξαιρετικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Το βιολογικό είναι συνήθως ελαιόλαδο τύπου “**(Virgin olive oil extra)**”, μπορεί να είναι όμως και σκέτο “**Virgin**”.

**Κατηγορίες ελαιόλαδου:** Οι νέες περιγραφές και ορισμοί των ελαιόλαδων σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς της Ε.Ο.Κ. είναι:



### **I. Παρθένα ελαιόλαδα**

Ελαιόλαδα που λαμβάνονται από τον ελαιόκαρπο αποκλειστικά με μηχανικές μεθόδους ή άλλες φυσικές επεξεργασίες και κάτω από συνθήκες που δεν προκαλούν αλλοιώσεις στη φυσική σύνθεσή του το παρθένο ελαιόλαδο δεν έχει υποστεί καμία άλλη επεξεργασία πλην της πλύσης, της μετάγγισης, της φυγοκέντρισης και της διήθησης. Πρόκειται επομένως για το “φυσικό χυμό” της ελιάς ο οποίος έχει όλες τις ευεργετικές για την υγεία ιδιότητες. Γενικώς το παρθένο ελαιόλαδο, ανεξάρτητα από την περαιτέρω ποιοτική διαβάθμιση του, είναι φυσικό προϊόν, χωρίς επεμβάσεις που είναι δυνατόν να αλλοιώσουν τα φυσικά χαρακτηριστικά του γνωρίσματα. Παραλαμβάνεται με μηχανικά ή φυσικά μέσα από τον ελαιόκαρπο, δεν έχει υποστεί κανενός είδους επεξεργασία και η θερμοκρασία που αναπτύσσεται κατά τη διαδικασία παραλαβής του (δεν πρέπει να ξεπερνά τους 33° C) δεν υποβαθμίζει την ποιότητά του. Είναι το λάδι που καταναλώνουν στις περισσότερες ελαιοπαραγωγικές περιοχές της Ελλάδας. Τα ελαιόλαδα αυτά ανάλογα με την οξύτητα και τα άλλα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους κατατάσσεται στους παρακάτω τύπους:

**α) Εξαιρετικό (extra) παρθένο ελαιόλαδο:** Η καλύτερη ποιότητα ελαιολάδου με άμεμπτη γεύση και οσμή, του οποίου η περιεκτικότητα σε ελεύθερα λιπαρά οξέα, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ, δεν υπερβαίνει τα 0,8g ανά 100g ελαιολάδου (οξύτητα 0-0,8%). Με οξύτητα που κυμαίνεται από 0.1-1 (0.1-1γρ. ελαϊκού οξέως ανά 100 γρ. ελαίου)



**β) Παρθένο ελαιόλαδο, εκλεκτό (φίνο):** Παρθένο ελαιόλαδο με καλή γεύση και οσμή του οποίου η περιεκτικότητα σε ελεύθερα λιπαρά οξέα εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ δεν υπερβαίνει τα 2g ανά 100g ελαιολάδου (οξύτητα 0,8-2%).

Η οξύτητά του μπορεί να φτάνει το 1.5γρ. σε 100 γρ. ελαίου (σε ελαϊκό οξύ).

**γ) Ελαιόλαδο λαμπάντε (lampante):** Παρθένο ελαιόλαδο ακατάλληλο για κατανάλωση με κακή γεύση και οσμή και οξύτητα του σε ελαϊκό οξύ φτάνει το 3.3%. Προορίζεται μόνο για ραφινάρισμα ή βιομηχανική χρήση.

**δ) Παρθένο ελαιόλαδο κουράντε ή ημι-φίνο:** Είναι παρθένο ελαιόλαδο, με καλή γεύση και καλή οσμή. Η οξύτητά του μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 3,3 οξέα. (3,3% σε ελαϊκό οξύ).

## **II. Εξευγενισμένο ελαιόλαδο**

Προέρχεται από λάδια τύπου “λαμπάντε” (βιομηχανικά). Η άσχημη γεύση και οσμή βελτιώνεται με την επεξεργασία που ακολουθείται στο “ραφινάρισμά” του. Το κυριότερο πρόβλημα του ραφιναρισμένου ελαίου είναι η υποβάθμιση των χαρακτηριστικών του μέσω της αλλοίωσης των βιταμινών και άλλων χρήσιμων ουσιών που περιέχει, όπως είναι οι τοκοφερόλες, οι στερόλες κ.α. Το χρώμα των ραφιναρισμένων ελαίων απέχει πολύ από το ζωηρό χρώμα που έχει το “αγνό παρθένο ελαιόλαδο”. Είναι ανοικτό, διαυγές κίτρινο, χωρίς οσμή και με γεύση που δεν προκαλεί ενδιαφέρον (ουδέτερη). Στην Ελλάδα η παραγωγή ραφιναρισμένων ελαίων είναι περιορισμένη, σε αντίθεση με άλλες ελαιοπαραγωγικές χώρες, όπου αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος

της παραγωγής. Ο ελληνικός ελαιώνας δίνει στο μεγαλύτερο μέρος του εξαιρετικής ποιότητας έλαια που μπορούν να καταναλωθούν χωρίς καμιά επεξεργασία. Γι'αυτό και οι κάτοικοι των περιοχών που έχουν συνηθίσει να καταναλώνουν εκλεκτό φυσικό ελαιόλαδο δεν το αποδέχονται εύκολα.



### **III. Ελαιόλαδο (olive oil)**

Είναι το ελαιόλαδο που προέρχεται από μίξη παρθένου ελαιόλαδου, κατάλληλου προς κατανάλωση και εξευγενισμένου ελαιόλαδου με μέγιστη οξύτητα 1%.

### **IV. Πυρηνέλαιο**

Παραλαμβάνεται με χημικές μεθόδους (διαλυτές) από την ελαιοπυρήνα. Η οξύτητα του δεν ξεπερνά το 1,5%.

### **Σημεία υπεροχής του ελαιόλαδου έναντι των άλλων λιπαρών ουσιών:**

Το ελαιόλαδο παρότι είναι της ίδιας θερμιδικής αξίας με τις άλλες λιπαρές ουσίες, υπερέχει όλων επειδή:

- Προέρχεται από το μεσοκάρπιο και όχι από ελαιούχους σπόρους. Το ίδιο δε το λάδι στη διάρκεια της διαχωρίσεως του δρα ως απολικός διαλύτης και εκχυλίζει από το μεσοκάρπιο ουσίες αρωματικές και γευστικές. Οι περισσότερες από τις ουσίες αυτές έχουν αντιοξειδωτική ενεργότητα.

- Διαχωρίζεται από την ελαιοζύμη μόνο με φυσικές μεθόδους και δεν υποβάλλεται σε διαδικασίες εξευγενισμού στις οποίες υποβάλλονται όλα σχεδόν τα σπορέλαια, όταν η οξύτητα του είναι κάτω του 5% και επίσημα κάτω του 3% σε ελαϊκό οξύ. Το ελαιόλαδο της κατηγορίας αυτής χαρακτηρίζεται ως παρθένο.
- Το παρθένο ελαιόλαδο δεν είναι καθαρή λιπαρή ουσία όπως όλες οι άλλες αλλά ελαιούχος μούστος που περιέχει 300 περίπου συστατικά (αλκοόλες, αλειφατικές και αρωματικές, αιθέρες, εστέρες, στερόλες, βιταμίνες κ.τ.λ.). Συνέπεια των ανωτέρω είναι να έχει άρωμα και γεύση, ποιοτικά χαρακτηριστικά που οφείλονται στα μικροσυστατικά και όχι στα τριγλυκερίδια.

Η υπεροχή του ελαιολάδου έναντι των άλλων λιπαρών ουσιών, οφείλεται επίσης στην εξαιρετικά μεγάλη περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και στην ισορροπημένη περιεκτικότητά του σε ακόρεστα και κεκορεσμένα λιπαρά οξέα.

Επίσης είναι πλούσιο και σε άλλα στοιχεία υψηλής βιολογικής αξίας, όπως φαινόλες (αυξάνουν την αντίσταση στην οξειδωση), στερόλες (εμποδίζουν την απορρόφηση της χοληστερόλης από το έντερο), καροτένια (βοηθούν στην ανάπτυξη του κυττάρου και αιμοποίηση και επιταχύνουν την διαδικασία επούλωσης), τοκοφερόλες (εμποδίζουν την αυτοοξειδωση) και β-καροτίνη (αντιοξειδωτική και απαραίτητη για την όραση).

Το ελαιόλαδο, που ο Όμηρος το ονόμασε υγρό χρυσάφι, πρέπει να πάρει τη θέση που του αξίζει στη ζωή όλων των ανθρώπων. Οι τόσο ευεργετικές ιδιότητές του δημιουργούν όλες τις προϋποθέσεις για την εξάπλωσή του στη διεθνή αγορά.



**Επομένως, οι διαφορές με τα άλλα φυτικά έλαια είναι:**



Τα άλλα φυτικά έλαια προέρχονται απο σπόρους ενώ το ελαιόλαδο δεν είναι τίποτα άλλο απο το χυμό των καρπών του δέντρου. Ο χυμός αυτός βγαίνει απο την πίεση των ελιών χωρίς να χρειάζεται άλλη επεξεργασία, όπως απαιτείται για τα υπόλοιπα φυτικά έλαια.

**ΕΠΙΣΗΣ Το ελαιόλαδο είναι καλύτερη πηγή βιταμίνης E από τα άλλα έλαια.**

Παρ' όλο που όλα τα έλαια (ηλιέλαιο, βαμβακέλαιο κ.α.) έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη E, το ελαιόλαδο είναι καλύτερη πηγή σε βιταμίνη E. Αυτό παρατηρείται λόγω του ότι η βιταμίνη E έχει αντιοξειδωτική δράση και προστατεύει τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα από την οξείδωση τους. Το σογιέλαιο, το ηλιέλαιο, το βαμβακέλαιο κ.α. είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, οπότε η βιταμίνη E καταναλώνεται στην προστασία των πολυακόρεστων από την οξείδωση. Από την άλλη, το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα, οπότε η βιταμίνη E έχει μεγαλύτερη διαθεσιμότητα.

Το **έξτρα παρθένο** ελαιόλαδο είναι αυτό που βγαίνει απο την πρώτη πίεση των ελιών. Το **παρθένο** ελαιόλαδο είναι αυτό που βγαίνει απο τη δεύτερη πίεση. Τέλος το **αγνό** ελαιόλαδο είναι αυτό που δέχεται και κάποια επεξεργασία. Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι λοιπόν και το πιο ευεργετικό αφού προέρχεται κατευθείαν απο την ελιά και επομένως περιέχει τις περισσότερες θρεπτικές ουσίες.



## **ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΕΛΙΑΣ ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Η ελιά συγκαταλέγεται μέσα στα πρώτα είδη που άρχισε να καλλιεργεί ο άνθρωπος. Είναι βέβαιο ότι στη χώρα μας η ελιά βρίσκει ευνοϊκό περιβάλλον και καλλιεργείται εδώ και χιλιάδες χρόνια. Έχουν εντοπισθεί πάνω από 100 ποικιλίες με περισσότερες από 500 τοπικές ονομασίες. Οι περισσότερο γνωστές ελληνικές ποικιλίες ελιάς είναι :

### **A) Μικρόκαρπες ποικιλίες**

Σ'αυτές ανήκουν η Κορωνέϊκη, Λανόλια, Κέρκυρας, Τσουνάτη, Κουτσουρέλια, Σμερτολιά, Αγρελιά κ.α.



### **B) Μεσόκαρπες ποικιλίες**

Σ'αυτές ανήκουν η Μεγαρίτικη, Κολοβή, Καθρεϊκή, Θρούμπα, Αδραμυτική, Ματολιά.

### **Γ) Μεγαλόκαρπες ποικιλίες**

Εδώ ανήκουν η Κονσερβολιά, Καλαμών, Κολυμπάδα, Κορυδολιά.

Το κλειδί της υπεροχής του ελαιόλαδου έναντι όλων των άλλων λιπαρών ουσιών που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για τη διατροφή του φαίνεται ότι βρίσκεται στην αρμονική σύνθεση του γλυκεριδίου του σε ότι αφορά το βαθμό ακορεστότητας και στο γεγονός ότι είναι εμπλουτισμένο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ουσιώδη και μη που επαρκούν για τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά δεν περισσεύουν.



## ΤΕΤΑΡΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



### Βιταμίνες ελαιολάδου:

1. Ελαιόλαδο: όπως είπαμε είναι λιπαρή ουσία με αυξημένη τροφική και θρεπτική αξία. Είναι μια από τις πρώτες λιπαρές ουσίες που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος.

2. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, E ενώ περιέχει ακόμη Β, C και Κ. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε που είναι αντιοξειδωτική, προβιταμίνη Α που είναι αντιξηροφθαλμική, βιταμίνη Κ αντισταμορραγική, βιταμίνη D που είναι αντιραχιακή, Λινολεϊκό οξύ, Ελαϊκό οξύ, Φαινόλη, Χλωροφύλλη. Η βιταμινική του αξία οφείλεται στην βιταμίνη Α και Ε. Η βιταμίνη Ε θεωρείται ως απαραίτητος παράγοντας για τη διατήρηση της κανονικής αναπαραγωγικής ικανότητας του οργανισμού. Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα λίπη και έλαια περιέχει μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών που βοηθούν στην αναζωογόνηση των κυττάρων μας. Στα αντιοξειδωτικά ανήκουν οι βιταμίνες, τα μέταλλα και άλλες πολύ χρήσιμες ουσίες. Η έλλειψη της Ε έχει σοβαρές συνέπειες για τον οργανισμό, μεταξύ των οποίων, ανωμαλίες στο συκώτι, στο αίμα, στην κανονική λειτουργία του νευρικού συστήματος, στον εγκέφαλο, κ.τ.λ.

3. Με βάση τα στοιχεία πολλών ερευνών που διεξήχθησαν στους τομείς της βιοχημείας, βιοιατρικής, θεραπευτικής, κ.τ.λ., αποδείχτηκε περίτρανα ότι το ελαιόλαδο είναι η μόνη λιπαρή ουσία που έχει ως κύριο υλικό δομήσεως του μορίου του, το μονοακόρεστο λιπαρό οξύ, το ελαϊκό.



Το ελαιόλαδο, ειδικότερα το Παρθένο είναι ένα πολύτιμο ελιξίριο υγείας. Οι θεμελιωτές της αρχαίας ιατρικής Ιπποκράτης και Γαληνός μίλησαν για τις ευεργετικές του ιδιότητες. Οι λαοί της Μεσογείου του απέδωσαν θεραπευτικές δυνάμεις, λάτρεψαν το ιερό δέντρο που το παράγει και το έκαναν εδώ και χιλιάδες χρόνια θεμέλιο της διατροφής τους που χαρίζει υγεία και εξασφαλίζει μακροζωία. Γι'αυτό το λάδι της ελιάς θεωρείται ως ένα απο τα πιο σημαντικά στοιχεία της ιστορίας του Μεσογειακού πολιτισμού.

Το ελαιόλαδο δεν παρουσιάζει χτυπητές διαφορές ως προς την πεπτικότητα συγκριτικά με τις άλλες λιπαρές ουσίες. Είναι το περισσότερο ανεκτό απο το στομάχι του ανθρώπου σε σχέση με άλλες λιπαρές ουσίες. Το ελαιόλαδο με βάση πολλά ερευνητικά δεδομένα ασκεί ευνοϊκή επίδραση στη λειτουργία και του ήπατος και της χοληδόχου κύστης.

Επίσης προστατεύει το δέρμα του ανθρώπου απο εγκαύματα προξενούμενα απο την ηλιακή ακτινοβολία. Την ιδιότητα αυτή την οφείλει στις βιταμίνες Ε και Α που περιέχει, καθώς και στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία προστατεύουν και απο τα εκζέματα.

Η χημική σύστασή του συντελεί στη καλή ανάπτυξη του οργανισμού. Έρευνες έχουν δείξει πως οι άνθρωποι που καταναλώνουν μόνο ελαιόλαδο δεν πεθαίνουν απο παθήσεις της καρδιάς. Η έλλειψη του ελαιόλαδου προκαλεί σοβαρές διαταραχές στην ανάπτυξη, στο σύστημα αναπαραγωγής, στο ήπαρ, στο δέρμα και στο μεταβολισμό. Ύστερα απο πολλές μελέτες που έγιναν, οι περιοχές που παράγουν λάδι άρα και το καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες, παρουσιάζουν σπάνια αθηροσκλήρυνση των στεφανιαίων αρτηριών. Μια άλλη ιδιότητα που οφείλεται στη χρήση ελαιολάδου είναι ότι έχει ισχυρότατη αντικαρκινική δράση. Το ελαιόλαδο επίσης ελαττώνει ορισμένα απο τα ανεπιθύμητα συμπτώματα της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας και επιτρέπει την καλύτερη και αποδοτικότερη λειτουργία του νεφρού.

Η Μεσογειακή διατροφή προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας. Επειδή το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε θερμίδες, χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα που προσλαμβάνεται. Η ανεξέλεγκτη κατανάλωση του, θα μπορούσε να συμβάλλει στη πρόσληψη περιττών κιλών και στην παχυσαρκία.



### **Ο ρόλος του ελαιολάδου στην υγεία:**

Συμβάλλει στην καθυστέρηση της γήρανσης εξαιτίας των φυσικών αντιοξειδωτικών που περιέχει. Αυτό συμβαίνει γιατί εμποδίζει το σχηματισμό ελεύθερων ριζών αλλά και δεσμεύει τις τυχόν σχηματιζόμενες ελεύθερες ρίζες. Βοηθάει έναντι πολλών μορφών καρκίνου (προστάτη, μαστού, εντέρου). Αρκετές μελέτες υποστηρίζουν ότι η εμφάνιση πολλών μορφών καρκίνου σχετίζεται με τη συνολική πρόσληψη λίπους.

### **Ιδιότητες Ελαιολάδου:**

Τα μονοακόρεστα λιπαρά του ελαιολάδου ελαττώνουν την χοληστερόλη ενώ δεν ελαττώνουν την “καλή” χοληστερόλη που έχει καρδιοπροστατευτικό ρόλο. Διατροφή πλούσια σε ελαιόλαδο μειώνει τον κίνδυνο αγγειακής θρόμβωσης. Δίαιτες πλούσιες σε ελαιόλαδο μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της αυξημένης συστολικής πίεσης του αίματος. Άτομα που πάσχουν από διαβήτη τύπου II ωφελούνται από δίαιτες πλούσιες σε μονοακόρεστα.

- Το ελαιόλαδο παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση μιας ισορροπημένης διατροφής για τον άνθρωπο.
- Αντικαθιστά το βούτυρο και τα λίπη στη μαγειρική.
- Είναι το καλύτερο λάδι για τηγάνισμα.
- Είναι το περισσότερο εύπεπτο λάδι
- Προσφέρει το ίδιο αριθμό θερμίδων με τα άλλα φυτικά έλαια.

### **Δράση του ελαιολάδου σε καρδιαγγειακές παθήσεις**

Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό του Μεσογειακού τρόπου διατροφής, επηρεάζει την συχνότητα των καρδιακών επεισοδίων και τους θανάτους απο καρδιακά επεισόδια. Η δράση αυτή οφείλεται, αφ'ενός μεν στην ελάττωση της αρτηριοσκληρώσεως αφ'ετέρου δε στην τροποποίηση στοιχείων των μεμβρανών των ίδιων καρδιακών κυττάρων, που τα καθιστά λιγότερο επιδεικτικά σε δυσλειτουργίες. Πράγματι, απο την μελέτη των επτά χωρών έχει αποδειχτεί ότι η Μεσογειακή, και ιδιαίτερα η Κρητική δίαιτα, πλούσια σε κατανάλωση ελαιόλαδου, λαχανικών, φρούτων, οσπρίων, και με μικρότερη κατανάλωση κρέατος και ζωικών λιπών, μπορεί να επηρεάσει την αθηρωματική νόσο. Παράλληλα, η δίαιτα αυτή έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να ελαττώσει τη συχνότητα των εμφρακτικών επεισοδίων. Πρόσφατες μελέτες στην Ισπανία δείχνουν ότι οι θεράποντες ιατροί έχουν κατανοήσει την προστατευτική αυτή δράση του ελαιολάδου, και την συνιστούν στους ασθενείς τους. Επιπλέον, μελέτες στην Κρήτη, την Ισπανία, την Τουρκία και την Αλβανία δείχνουν ότι η κατανάλωση ελαιολάδου αποτελεί έναν κύριο παράγοντα ελαττώσεως των ισχαιμικών καρδιακών επεισοδίων, παρά την τροποποίηση του διαιτολογίου του πληθυσμού και την ύπαρξη ορισμένων επιβαρυντικών παραγόντων στους πληθυσμούς αυτούς (μεγαλύτερη του μέσου όρου κατανάλωση αλκοόλ, σχετικά υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, υψηλή επίπτωση υπερτάσεως και διαβήτη). Ήδη, απο τα τέλη της δεκαετίας του 1980, έχουν ξεκινήσει προσπάθειες εισαγωγής δίαιτας πλούσιας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, και κυρίως ελαιολάδου, σε Αμερικανικό πληθυσμό, με θετικά αποτελέσματα ως προς την συχνότητα των καρδιαγγειακών επεισοδίων. Τέλος, στις ίδιες

μεσογειακές χώρες αλλά και στην Κρήτη, απομάκρυνση από τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής, και αντικατάστασή του από Δυτικού τύπου δίαιτες, οδήγησε σε δραματική αύξηση της συχνότητας καρδιαγγειακών επεισοδίων.

### **Ο ρόλος του ελαιολάδου στην σύνθεση του μυαλού**

Αμερικανοί μελετητές, σε έρευνά τους επί του ρόλου των λιπαρών ουσιών της τροφής κατά το στάδιο της κυήσεως, της εξελίξεως του εμβρύου και της αναπτύξεως των νεογέννητων βρεφών, ανακοίνωσαν ότι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα του σιτηρεσίου μετέχουν στη δόμηση των μεμβρανών. Το μυαλό έχει τις περισσότερες μεμβράνες και, έτσι, δεν είναι περίεργο, να είναι οι λιπαρές ουσίες θεμελιώδους σημασίας για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου.

Οι ίδιοι, διαπίστωσαν την ύπαρξη ισοζυγίου μεταξύ των ουσιωδών πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, κεκορεσμένων και μονοακόρεστων (ελαϊκού), 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. Περισσότερο ακόρεστα, με 22 άτομα άνθρακος και 6 διπλούς δεσμούς, είναι τα ακόρεστα των φωσφορολιπιδίων στα ραβδία του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του ματιού.

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 (παλμιτελαϊκό, ελαϊκό, λινελαϊκό, λινολενικό, παλμιτικό και στεατικό).

Χορήγηση σε νεογέννητα βρέφη σιτηρεσίου, πτωχού σε ακόρεστα λιπαρά οξέα, που είναι πρόδρομο υλικό για τη σύνθεση πολυακόρεστων μακράς αλύσου, δομικών στοιχείων της εγκεφαλικής ουσίας, έχει βαρύτερες επιπτώσεις και στην ομαλή εξέλιξη του ατόμου και στη μετέπειτα διανοητική του ικανότητα.

Τέτοιες επιπτώσεις είναι, η επιβράδυνση της κυτταρικής διαιρέσεως, η ελλειμματική ικανότητα για μάθηση, η αλλοίωση της συναπτικής λειτουργίας, η αυξημένη ευαισθησία στην αυτοάνοση πρόκληση, οι αλλαγές στη λιπιδική σύνθεση της μυελίνης κ.τ.λ.

Η σύνθεση του μυαλού πραγματοποιείται κατά την εμβρυακή περίοδο και στα δυο πρώτα χρόνια ζωής του νεογέννητου βρέφους. Κατά την περίοδο αυτή, παρέχεται άφθονο το ελαϊκό με το μητρικό γάλα και αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία. Ας σημειωθεί ακόμη, ότι το νερβονικό οξύ, που ουσιαστικά παράγεται απο το ελαϊκό οξύ, συμμετέχει με ποσοστό 15% στο σύνολο των λιπαρών οξέων της μυελίνης. Το κυριότερο όμως λιπαρό οξύ της μυελίνης, όπως και του γάλακτος της γυναίκας, είναι το μονοακόρεστο ελαϊκό.

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 μόνης λιπαρής ουσίας του σιτηρεσίου δεν υπήρξαν αλλοιώσεις στα λιπίδια του εγκεφάλου.

Από την άλλη μεριά, θηλάζουσες μητέρες, με το ελαιόλαδο ως μοναδική λιπαρή ουσία του σιτίου τους, κατέβαζαν γάλα με άριστες περιεκτικότητες σε ουσιώδη λιπαρά οξέα που εξασφάλιζαν στα νεογέννητα κανονική εξέλιξη του νευρικού τους συστήματος.

## Ο ρόλος του ελαιολάδου στο γηρασμό και στη γεροντική άνοια

Ο Harman (1980), μελέτησε την επίδραση που μπορούσε να έχει η υπεροξειδωση των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, δηλαδή ο σχηματισμός επί του μορίου τους των ελεύθερων ριζών (free radicals) στην εξέλιξη παθολογικών καταστάσεων για τον άνθρωπο.

Το ειδικότερο αντικείμενο της έρευνάς του ήταν, αν και κατά πόσο οι λιπαρές ουσίες του σιτηρεσίου, ευθύνονται ή ενέχονται στη γεροντική άνοια (Χρόνιο Εγκεφαλικό Σύνδρομο). Χρησιμοποίησε επίμυες τους οποίους χώρισε σε ομάδες και έθρεψε κάθε μια με σιτηρέσιο που διέφερε ως προς το είδος της λιπαρής ουσίας. Στη συνέχεια, μέτρησε τη νοημοσύνη των επιμύων 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 το εικοσιδύο-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, και θα πρέπει, κατά τον ίδιο, να συμμετέχει με ποσοστό 25-33% επί του συνόλου των πολυακόρεστων του σιτηρεσίου.
- ◆ Το μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ έδωσε καλύτερα αποτελέσματα ως προς την κανονική ανάπτυξη του εγκεφάλου, από ότι τα πολυακόρεστα και αυτό οφείλεται σε λιγότερες αναλογικά ζημιές του κεντρικού νευρικού συστήματος που εκπηγάζουν από τις ελεύθερες ρίζες (free radicals). Και οι διαφορές σε σύγκριση με τα πολυακόρεστα θα ήταν μεγαλύτερες, αν στην περίπτωση των τελευταίων δεν ενσωμάτωνε και 20 mg βιταμίνης E κατά 100 γραμμάρια σιτηρεσίου.

Νεότερη ανασκόπηση επισημαίνει, 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 των 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 απο το 2% του συνόλου και το λινολενικό περισσότερες απο 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 απο όλα κατά την διατροφή ατόμων που ανήκουν στην τρίτη ηλικία.

### **Ελαιόλαδο και παθήσεις του Ουροποιητικού Συστήματος**

Το ελαιόλαδο ελαττώνει στον νεφρό την προσκόλληση των trans λιπαρών οξέων, που ενέχονται στην δημιουργία αρτηριοσκληρώσεως στα κύτταρα και ελαττώνει ορισμένα απο τα ανεπιθύμητα συμπτώματα της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας, ενώ προστατεύει τον νεφρό απο την τοξική δράση άλλων λιπών ή φαρμάκων. Επιπλέον, τα νεφρικά αγγεία, προστατεύονται επίσης απο την δράση των οξειδωμένων LDL, και την φαγοκυττάρωσή τους απο τα μακροφάγα των αρτηριών. Έτσι το ελαιόλαδο, περιορίζοντας την δημιουργία νεφρικής αρτηριοσκληρύνσεως, επιτρέπει την καλύτερη και αποδοτικότερη λειτουργία του οργάνου, επιτρέποντας την απέκκριση τοξικών ουσιών, ιδιαίτερα σε καταστάσεις ελαττωμένης νεφρικής λειτουργίας.

Επιδημιολογικά αποτελέσματα, προερχόμενα από την ερευνητική ομάδα η οποία διεξήγαγε την μελέτη των επτά χωρών, δείχνουν μειωμένη κατά 35% επίπτωση καρκίνου γενικώς, σε άτομα διατρεφόμενα κατά το πρότυπο της Μεσογειακής δίαιτας. Ο καρκίνος του προστάτου θεωρείται ένας διατροφικά εξαρτώμενος καρκίνος, όπως και ο καρκίνος του στομάχου, του παχέος εντέρου, του παγκρέατος, των ωοθηκών, του ενδομητρίου και του μαστού. Η δυτική δίαιτα περιέχει 40% των θερμίδων υπό μορφή λιπών τα οποία, στην τυπική δίαιτα της Μεσογείου, είναι σχεδόν αποκλειστικά ελαιόλαδο. Μολονότι περιορισμένα, αρχίζουν να εμφανίζονται στην διεθνή βιβλιογραφία αναφορές σχετικές με την προστατευτική σχέση του ελαιολάδου με τον καρκίνο του προστάτου. Φαίνεται ότι δίαιτα πλούσια σε κεκορεσμένα λίπη αυξάνει τον μεταστατικό φαινότυπο του καρκίνου του προστάτου, με άλλα λόγια αυξάνει την ικανότητα του να δίνει μεταστάσεις, γεγονός το οποίο αναστέλλεται από την λήψη ελαιολάδου.

Μελέτες από το τέλος της δεκαετίας του '80 έχουν δείξει συγκεκριμένες τάσεις αναφορικά με τη διαιτητική εξάρτηση του καρκίνου του προστάτου. Έτσι, μοιάζει ότι το γάλα αποτελεί επιβαρυντικό παράγοντα για την εξέλιξη του καρκίνου αυτού. Το γεγονός αυτό θα πρέπει μάλλον να αποδοθεί στην ύπαρξη μεγάλων συγκεντρώσεων κεκορεσμένων λιπών στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, δεδομένου ότι η ερευνητική ομάδα απέδειξε πρόσφατα ότι πρωτεΐνες του γάλακτος, διασπώμενες δίνουν πεπτίδια τα οποία εκλεκτικά ελαττώνουν το πολλαπλασιαστικό δυναμικό των καρκινικών κυττάρων του προστάτου, υποδηλώνοντας έτσι μια προστατευτική δράση των γαλακτοκομικών προϊόντων. Σημειώνεται στο σημείο αυτό, ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και κυρίως τυριού, είναι στην Κρητική δίαιτα, αλλά και στον υπόλοιπο Ελληνικό πληθυσμό, η μεγαλύτερη παγκόσμια, μεγαλύτερη ακόμα και από αυτήν της Γαλλίας.

## Ελαιόλαδο και Γαστρεντερικό Σύστημα

Η πρόσληψη και απορρόφηση του ελαιολάδου, ως τροφή, απο τον γαστρεντερικό σωλήνα, και η σύνθεση και ο μεταβολισμός λιπιδίων και λιποπρωτεϊνών στο ήπαρ, οδήγησαν στην εντατική μελέτη των επιδράσεων του ελαιολάδου στο γαστρεντερικό σύστημα. Η ανάλυση που ακολουθεί δείχνει την ευεργετική δράση του ελαιολάδου σε διάφορα σημεία του γαστρεντερικού σωλήνα, καθώς και την προστατευτική του επίδραση στην δημιουργία χρόνιων παθήσεων του συστήματος αυτού, συμπεριλαμβανομένου και του καρκίνου του πεπτικού συστήματος.

Μελέτες στο τέλος της δεκαετίας του 1980 σε Ιταλικό πληθυσμό έδειξαν ότι η κατανάλωση ελαιολάδου, μαζί με άλλα συστατικά της Μεσογειακής δίαιτας (λαχανικά, εσπεριδοειδή και άλλα φρέσκα φρούτα, σκόρδο) οδηγεί σε ελάττωση της επιπτώσεως καρκίνου του στομάχου. Σε περαιτέρω μελέτες της ίδιας ερευνητικής ομάδος φάνηκε ότι αυτό οφείλεται στην πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών, και κυρίως βιταμινών C και E απο τις τροφές αυτές. Οι ερευνητές θεωρούν το ελαιόλαδο (το οποίο περιέχει μεγάλες ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών και κυρίως βιταμίνης E) σαν μια προστατευτική ουσία για τον καρκίνο του στομάχου. Παράλληλα όμως, ελαττώνοντας την κινητικότητα του οργάνου, το ελαιόλαδο οδηγεί, πιθανώς, στο αίσθημα βάρους και σχετικής δυσπεψίας, κοινό μετά την χορήγηση ενός λιπαρού γεύματος.

Στο έντερο, το ελαιόλαδο αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου και ως εκ τούτου μπορεί να ελαττώσει την οστεοπόρωση γυναικών χωρών της Μεσογείου, οι οποίες διατρέφονται κυρίως με ελαιόλαδο. Μια άλλη πολύ ενδιαφέρουσα επίσης δράση του ελαιολάδου είναι η αύξηση της απεκκρίσεως χοληστερόλης. Η δράση αυτή φαίνεται ότι είναι ειδική για το ελαιόλαδο. Η συνολική απέκκριση της χοληστερόλης επιτείνεται μετά απο χορήγηση ελαιολάδου, με την ενεργητική της απέκκριση χοληστερόλης μέσω της χολής. Παράλληλα, έχει παρατηρηθεί και ελάττωση της δραστηριότητας των ενζύμων παραγωγής τριγλυκεριδίων. Η δράση αυτή είναι υπεύθυνη για την ελάττωση της κυκλοφορούσας χοληστερόλης στο αίμα (υπερχοληστερολαιμία).

Τέλος, μολονότι το ελαιόλαδο δεν προφυλάσσει άμεσα απο καρκίνο του εντέρου, ελαττώνει την βλαπτική επίδραση εξωτερικά προσλαμβανομένων καρκινογόνων ουσιών, και φαίνεται ότι ελαττώνει ή ακόμα εμποδίζει την δημιουργία ηπατικών μεταστάσεων επί υπάρξεως καρκίνου του εντέρου.

### **Ο ρόλος του ελαιολάδου στη μάχη για την πρόληψη της ισχαιμικής καρδιοπάθειας:**

Είναι γνωστό ότι η αύξηση χοληστερίνης στο αίμα είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη ισχαιμικής καρδιοπάθειας. Είναι επίσης πολύ γνωστό ότι τα ακόρεστα λιπαρά ανεβάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα ενώ τα πολυακόρεστα την μειώνουν. Παλιότερα οι ερευνητές είχαν επικεντρώσει το ενδιαφέρον τους στα κορεσμένα και τα πολυακόρεστα λιπαρά και στο πως αυτά επηρεάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα ενώ είχαν αγνοήσει την αντίστοιχη επίδραση των μονοακόρεστων λιπαρών. Νεώτερες μελέτες αποδεικνύουν ότι δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε μονοακόρεστα διατηρούν χαμηλά τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης, δεν αυξάνουν τα τριγλυκερίδια και το σπουδαιότερο δεν μειώνουν την “καλή” χοληστερόλη που έχει καρδιοπροστατευτικό ρόλο.

### **Το ελαιόλαδο πως πολεμά τον καρκίνο:**

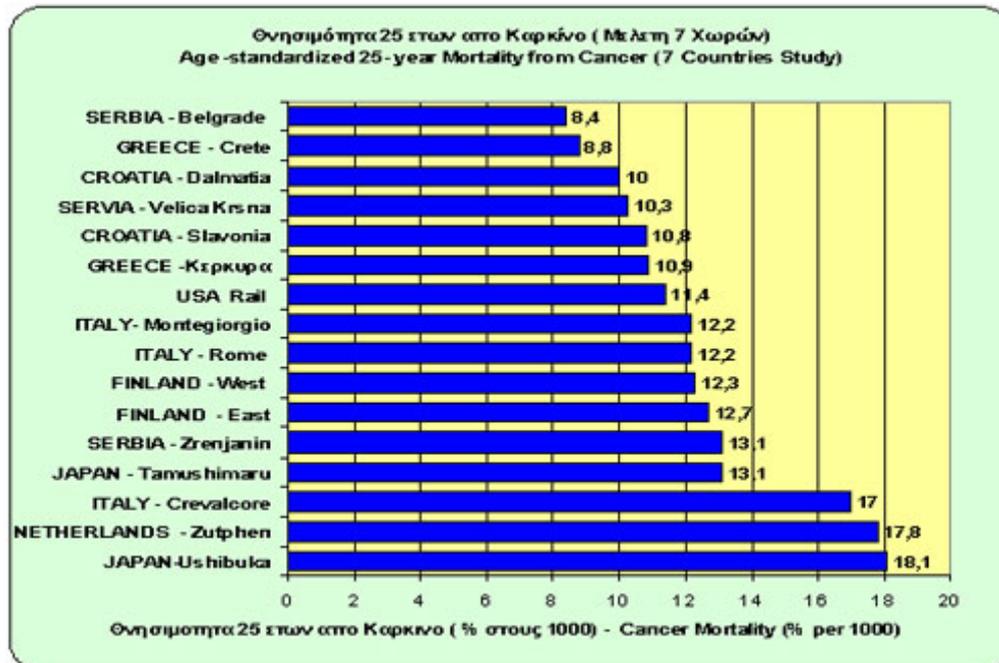
Το ελαιόλαδο στη διατροφή μας μπορεί να είναι σε θέση να προστατεύει τα κύτταρα και ιδιαίτερα το DNA τους απο αλλοιώσεις οι οποίες οδηγούν σε καρκίνο.



Οι διαφορές που παρατηρούνται στη συχνότητα ορισμένων καρκίνων μεταξύ της Βόρειας και Νότιας Ευρώπης, μπορεί να οφείλονται στην κατανάλωση ελαιολάδου. Ο καρκίνος του μαστού, του παχέος εντέρου, των ωθηκών και του προστάτη παρουσιάζουν χαμηλότερη συχνότητα στις Μεσογειακές χώρες όπου η κατανάλωση του ελαιολάδου είναι πολύ μεγαλύτερη σε σύγκριση με τη Βόρεια Ευρώπη. Το ελαιόλαδο βοηθά τα κύτταρα να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που παράγονται κατά το φυσιολογικό μεταβολισμό. Οι οξειδωτικές αυτές ουσίες προκαλούν βλάβες στο DNA, οι οποίες είναι σε θέση να οδηγήσουν σε καρκίνο. Επιστήμονες από τις Η.Π.Α και Ισπανία σε πειραματικές τους εργασίες διαπίστωσαν ότι το ολεϊκό οξύ του ελαιολάδου εμποδίζει τη δράση του ογκογονιδίου HER-2/neu το οποίο υπάρχει στο 30% των ασθενών με καρκίνο του μαστού. Επιβεβαιώνεται λοιπόν ότι η Μεσογειακή διατροφή πλούσια σε ελαιόλαδο μπορεί να προσφέρει πολλά για τον ανθρώπινο οργανισμό, όχι μόνο στον τομέα της καρδιάς και των αγγείων αλλά και κατά του καρκίνου.



Τα συστατικά του ελαιολάδου που θεωρούνται ότι συντελούν στις αντικαρκινικές του ιδιότητες είναι βασικά η βιταμίνη Ε, το σκουαλένιο, η ρουτίνη και η σιτοστερόλη. Η βιταμίνη Ε προστατεύει αποτελεσματικά από καρκίνους όπως του στόματος, του δέρματος, του παχέος εντέρου, του πνεύμονα και του μαστού. Το **σκουαλένιο** ενισχύει σημαντικά την αντικαρκινική δράση διαφόρων φαρμάκων, ενώ η ρουτίνη, σε πειραματόζωα, ανέστειλε την εξέλιξη καρκίνων του παχέος εντέρου και του πνεύμονα. Τέλος η β-σιτοστερόλη, σε πειραματόζωα, επιβράδυνε την εξέλιξη νεοπλασιών στο δέρμα και στο παχύ έντερο.



^

### Ελαιόλαδο και AIDS

Ισπανοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι ουσίες που βρίσκονται στα κατάλοιπα της τριβής του ελαιόλαδου περιορίζουν τη διάδοση της νόσου στο σώμα κατά 80%.

Τα στοιχεία εναντίον του AIDS εμπεριέχονται και στα φύλλα της ελιάς. Ωστόσο, τα εργαστήρια προτιμούν να λαμβάνουν τις ουσίες από τα υπολείμματα της τριβής, καθώς αυτή η μέθοδος είναι φθηνότερη και ευκολότερη.

Σημειώστε πως τα συστατικά αυτά εμπεριέχονται σε πολύ μικρό ποσοστό στα παραπροϊόντα της τριβής του ελαιόλαδου. Για να ωφεληθεί κανείς θα πρέπει να καταναλώσει τα καθαρά σκευάσματα που παράγονται στο εργαστήριο. Διαφορετικά το μόνο που θα καταφέρει είναι να δημιουργήσει προβλήματα στο στομάχι και το έντερό του ή ίσως ακόμη και αλλού.

Οι Έλληνες είναι οι πρώτοι σε κατανάλωση ελαιολάδου στον κόσμο. Μπορεί να καπνίζουμε περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο έθνος και να έχουμε σύστημα υγειονομικής περίθαλψης κάθε άλλο παρά ιδανικό, παρόλα αυτά όμως, ζούμε περισσότερο σε σχέση με τα υπόλοιπα έθνη και έχουμε από τα χαμηλότερα, παγκοσμίως, ποσοστά εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και καρκίνου.

### **Θετική επίδραση στην υπέρταση**

Μελέτες απέδειξαν ότι η διατροφή με ελαιόλαδο και τα μονοακόρεστα λίπη μειώνουν την υπέρταση. Παράγοντες στους οποίους αποδίδεται η δράση αυτή του ελαιολάδου είναι η περιεκτικότητα του σε μονοακόρεστα και ο ρόλος του στην διευκόλυνση της αγγειοδιαστολής και στην απέκκριση νατρίου.

### **Επίδραση στην νόσο Alzheimer**

Η ελάχιστη περιεκτικότητα πολυακόρεστων λιπών στο ελαιόλαδο σε συνδυασμό με την περιεκτικότητα του σε φυσικά αντιοξειδωτικά είναι πολύ πιθανόν να προστατεύει από την νόσο Alzheimer μέσω της αναστολής του σχηματισμού ελεύθερων ριζών και της πιθανής νευροτοξικότητας.

Εξάλλου η μεγάλη περιεκτικότητα του ελαιολάδου σε σκουαλένιο ίσως έχει νευροπροστατευτικές ιδιότητες. Το ελαιόλαδο, σε αντίθεση με τα ιχθυέλαια φαίνεται να μην έχει ανεπιθύμητες παρενέργειες σχετικά με την νόσο Alzheimer.

## **Άθερμο Ελαιόλαδο & Ενεργό Οξυγόνο (οζονέλαιο)**

### **Ενάντια σε ιούς - βακτήρια – μύκητες**

Οι θεραπείες οξυγόνου αυξάνονται σε δημοτικότητα σε όλο τον κόσμο, ως ιατρική πρακτική που, παράλληλα και όχι ενάντια στην κάθε συμβατική θεραπεία, προσφέρουν ενίσχυση και επιτάχυνση της θεραπευτικής διαδικασίας.

Με την παρατηρούμενη τα τελευταία χρόνια αύξηση της ανθεκτικότητας των μικροοργανισμών στα αντιβιοτικά (μεταξύ των οποίων ξεχωρίζει η MRSA του *staphylococcus aureus*), το οζονισμένο ελαιόλαδο παρέχει μια ασφαλή και παράλληλη βοήθεια στις θεραπευτικές αγωγές πολλών παθήσεων.

Το οζονισμένο ελαιόλαδο μετρά ήδη μία ιστορία άνω των 100 ετών, από το 1900, όταν ο εφευρέτης Nikola Tesla το κατοχύρωσε ως εφεύρεση και άρχισε να το διαθέτει συνεργαζόμενος με γιατρούς και θεραπευτές. Μαζική και ευρεία χρήση του έγινε στο Β' παγκόσμιο πόλεμο από τους Γερμανούς, που το χρησιμοποιούσαν ως την πιο φθηνή και προσιτή λύση για την περιποίηση και θεραπεία των τραυματιών στο στρατό, ενώ παράλληλα ανάπτυσαν και σημαντική έρευνα για τις ιδιότητες αυτού του σκευάσματος.

Το οζονισμένο ελαιόλαδο ή οζονέλαιο, παράγεται με την έκχυση αερίου όζοντος (ή ενεργό οξυγόνο) ιατρικού βαθμού, δηλ. όζον που παράγεται από καθαρό οξυγόνο και όχι από τον ατμοσφαιρικό αέρα, σε (κατά προτίμηση) Extra παρθένο βρώσιμο ελαιόλαδο μη επεξεργασμένο θερμικά.

Η διοχέτευση του αερίου στο ελαιόλαδο διαρκεί περίπου ένα μήνα και με το τέλος της διαδικασίας λαμβάνεται μία αλοιφή που μοιάζει με τη βαζελίνη και διαθέτει τις γνωστές ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου, αλλά και του ενεργού οξυγόνου σε συμπυκνωμένη μορφή. Η χρησιμοποίηση μη θερμικά επεξεργασμένου ελαιολάδου, καθιστά το προϊόν κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος, ακόμη και για τους πιο λεπτούς και ευαίσθητους. Η μοριακή δομή του ελαιολάδου, του επιτρέπει να φέρει υψηλότερη συγκέντρωση όζοντος από άλλα έλαια, όπως το έλαιο καρύδας ή το ηλιέλαιο και έτσι προτιμάται η χρήση του γι' αυτήν την εφαρμογή.

Αυτό το βάλαμο ελαιολάδου μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις δερματικές παθήσεις και μολύνσεις, παρουσιάζοντας άμεση επίδραση στην αποκατάσταση και την τόνωση του δέρματος, επιταχύνοντας την εφαρμοζόμενη θεραπεία (έως και τρεις φορές λιγότερος χρόνος θεραπείας), περιορίζοντας τα συμπτώματα (φαγούρα, κοκκινίλες, εξανθήματα κ.λπ.) ενώ ταυτόχρονα απολυμαίνει την περιοχή εφαρμογής.

Τα τελευταία 20 χρόνια, το Ινστιτούτο Ιατρικών Ερευνών της Κούβας ανάπτυξε εκτεταμένη έρευνα και κλινικές δοκιμές για τις ιδιότητες των οζονισμένων ελαίων, δημοσιεύοντας σε επιστημονικά έντυπα και σε συνέδρια, τα εξαιρετικά ενθαρρυντικά αποτελέσματα όσον αφορά την άμεση ανακούφιση από τα συμπτώματα και την επιτάχυνση της θεραπείας για ένα πλήθος δερματικών παθήσεων, όπως:

- Έλκη, εξελκώσεις, λεκέδες και αναφυλαξίες του δέρματος (συμπεριλαμβανομένης της αναφυλαξίας από τις βρεφικές πάνες και τα σοβαρά έλκη κατακλίσεων)
- Ακμή, ψωρίαση και έκζεμα
- Αιμορροΐδες
- Δαγκώματα και τσιμπήματα εντόμων (συμπεριλαμβανομένου του κουνουπιού)
- Μυκητιάσεις
- Φλυκταινώδεις ή εξανθηματικές νόσους
- Κρεατοελιές ή άλλες ανωμαλίες στην επιδερμίδα, προερχόμενες από μολύνσεις
- Ηλιακά εγκαύματα
- Ξηρό και σκασμένο δέρμα
- Ρυτίδες, χαλάρωση του δέρματος και κυτταρίτιδα
- Γυναικολογικές μολύνσεις (κατάλληλο για εξωτερική και εσωτερική χρήση)
- Πληγές, μολύνσεις, εγκαύματα, κοψίματα και γδαρσίματα, για τα οποία παρουσιάζει επιτάχυνση της θεραπείας και ενίσχυση της ανάπλασης της επιδερμίδας, περιορίζοντας τις ουλές και τα σημάδια.

Επίσης, παρατηρείται από την εφαρμογή βαθιά ενυδάτωση, τόνωση του δερματικού ιστού, ενώ παράλληλα ενισχύεται η απολύμανση στο σημεία εφαρμογής. Ο μηχανισμός δράσης του είναι απλός: καταφέρνει το πολύ δύσκολο έργο της βαθιάς οξυγόνωσης των κυττάρων, μεταφέροντας συγχρόνως την πολύτιμη βιταμίνη E του ελαιολάδου σ' αυτά. Η ανθρώπινη επιδερμίδα, παρά την υψηλή της αδιαπερατότητα, απολαμβάνει πλούσια την παροχή του οξυγόνου και των άλλων πολύτιμων συστατικών που μεταφέρονται χάρη σ' αυτό το μηχανισμό, σε αντίθεση με τα περισσότερα χημικά σκευάσματα (θεραπευτικά ή καλλυντικά), που ελάχιστα συστατικά τους καταφέρνουν να διεισδύσουν πέρα από την εξωτερική στοιβάδα του δέρματος.

Το οξονισμένο ελαιόλαδο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ενισχυτικό της θεραπείας που έχει συστήσει ο γιατρός ή ως μέσο για τη καλύτερη οξυγόνωση του δερματικού ιστού, την υποστήριξη της υγείας και φυσικά της εμφάνισής του. Το σημαντικό είναι ότι ΔΕΝ είναι φάρμακο, ΔΕΝ έχει παρενέργειες, ΕΙΝΑΙ πλήρως φυσικό προϊόν και ανεκτό από όλους τους τύπους δέρματος. Μπορεί να συνδυαστεί και με άλλα προϊόντα σώματος ή προσώπου, καθώς και με αιθέρια έλαια, τα οποία όμως προτιμάται να είναι κατά το δυνατόν φυσικά, χωρίς παράγωγα πετρελαίου ή άλλες τοξικές ουσίες. Διατηρείται σε θερμοκρασία έως 25°C. Αν φυλαχτεί σε ψυγείο διατηρεί τις ιδιότητές του για δέκα χρόνια, ενώ δεν πρέπει να θερμαίνεται διότι χάνει τις ιδιότητές του.

### **-Δράση του Olive leaf extract στους μικροοργανισμούς.**

#### **Αντιϊικό, αντιμικροβιακό, αντιμυκητιασικό, αντιπαρασιτικό**

Παρεμβάλλεται αποφασιστικά στην παραγωγή αμινοξέων ουσιωδών για τους ιούς με αποτέλεσμα την αναχαίτιση της λοιμώξεως και της εξάπλωσης της. Διαλύει την κυτταρική μεμβράνη των μικροοργανισμών.

Εισέρχεται στα ήδη προσβληθέντα κύτταρα και σταματά τον πολλαπλασιασμό των ιών.

Αδρανοποιεί την παραγωγή των ένζυμων τρανσκριπτάσης (transcriptase) και πρωτεάσης (protease) που είναι ουσιώδεις για τους ρετροϊούς.

Διεγείρει την φαγοκύτωση. Αυξάνει τη δράση του ανοσοποιητικού (τα φαγοκύτταρα ενσωματώνουν και καταστρέφουν τους μικροοργανισμούς που εισήλθαν στο σώμα μας)

### **-Γενική δράση**

Σύμφωνα με τον Dr. Privitera έχουν ανακοινωθεί οι εξής θετικές επιδράσεις στον οργανισμό:

Αυξάνει την ενεργητικότητα (energy).

Έχει αποτοξινωτική επίδραση στον οργανισμό.

Ελαττώνει την Αρτηριακή πίεση.

Αυξάνει την αιματώδη των στεφανιαίων αγγείων.

Αντιαρρυθμική δράση

Έχει αντιοξειδωτική δράση δεσμεύοντας Ελεύθερες ρίζες.

Μειώνει την LDL χοληστερίνη

Επιδρά θετικά σε πολλές ασθένειες όπως ινομυαλγίες, ψωρίαση, καρδιομυοπάθεια κολικούς εντέρου , κ.ά .

Έχει αντικαρκινικές ιδιότητες.

### **Και τα φύλλα ελιάς φάρμακο για την καρδιά**

Σε ένα πολύτιμο φάρμακο για την καρδιά, αναδεικνύεται η ελιά. Εκτός από το γνωστό για τις ευεργετικές του ιδιότητες ελαιόλαδο, φαίνεται ότι και στοιχεία της ελιάς που «πετάγονται» κατά τη διαδικασία παραγωγής του λαδιού, όπως ο πυρήνας του καρπού και τα φύλλα της, περιέχουν ουσίες που έχουν ισχυρή καρδιοπροστατευτική δράση.

Ο πυρήνας του καρπού της ελιάς, το περίβλημά της και τα φύλλα της περιέχουν την φαινόλη ελευρωπαΐνη, η οποία έχει αντιοσχαιμική και αντιοξειδωτική δράση και αποτελεί ασπίδα για την καρδιά, τόσο στη στεφανιαία νόσο όσο και στην καρδιοτοξική



δράση που προκαλούν κάποια αντικαρκινικά φάρμακα. Η γνώση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μέλλον στη δημιουργία φαρμάκων αλλά και συμπληρωμάτων

διατροφής τα οποία μάλιστα θα μπορούν να λαμβάνονται προληπτικά ακόμα και από υγιή άτομα. οι ουσίες αυτές δεν βρίσκονται στα μέρη της ελιάς που καταναλώνουμε και όσο περισσότερη επεξεργασία γίνεται στην ελιά προκειμένου να εξαχθεί το λάδι, τόσο καταστρέφονται οι συγκεκριμένες αντιοξειδωτικές φαινόλες.

Τα φύλλα ελιάς επίσης όχι μόνο προλαμβάνουν τον καρκίνο του μαστού αλλά αποτελεί και μια εναλλακτική θεραπεία για την καταπολέμηση του καρκίνου του μαστού και του πνεύμονα ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και φυσικά με σωστό συνδυασμό υγιεινής διατροφής.

#### **ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ:** Συμβάλλει ευεργετικά

- ❖ Στη μείωση της “κακής” χοληστερίνης (LDL) στο αίμα
- ❖ Στην ενίσχυση της “καλής” χοληστερίνης (HDL)
- ❖ Στη πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων
- ❖ Στη προστασία του οργανισμού από τη στεφανιαία νόσο
- ❖ Στη πρόληψη καρκίνου

- ❖ Στη πρόληψη έλκους του στομάχου και του δωδεκαδάχτυλου
- ❖ Στη καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου απο τον οργανισμό
- ❖ Στην ενίσχυση του μεταβολισμού και ισορροπία τιμών του σακχάρου
- ❖ Στη πρόληψη ασθενειών του συκωτιού
- ❖ Όπλο κατά της οστεοπόρωσης
- ❖ Βοηθά στη σωστή ανάπτυξη των οστών
- ❖ Στην επιβράδυνση του γήρατος



### **Μελέτη των 7 χωρών:**

Η μελέτη ξεκίνησε στα τέλη του 1950 και αφορούσε σε 7 χώρες (την Ιταλία, την πρώην Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία, τις Η.Π.Α., την Ελλάδα, την Φινλανδία και την Ιαπωνία), εξετάζοντας 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών για περισσότερα απο 15 χρόνια.

**Τα ευρήματα:** Στα πλαίσια της μελέτης επισημάνθηκε ότι η θνησιμότητα απο καρδιαγγειακές παθήσεις ήταν σημαντικά μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιλάμβαναν υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Αργότερα, συμπληρωματικές έρευνες έδειξαν την ευεργετική δράση των μονοακόρεστων σε καρδιαγγειακά περιστατικά.

Για το λόγο αυτό πολλοί διεθνείς φορείς υγείας προωθούν συγκεκριμένη διατροφή για τη μείωση των προβλημάτων στις στεφανιαίες αρτηρίες αλλά και τις διάφορες καρδιακές νόσους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι δίαιτα πλούσια σε ελαιόλαδο αυξάνει την διακριτική ικανότητα της αξονικής και κυρίως της μαγνητικής τομογραφίας επιτρέποντας την ανίχνευση πολύ μικρών όγκων.

Το ελαιόλαδο λοιπόν έχει μεγάλη θρεπτική και βιολογική αξία και δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι οι Κρητικοί έχουν σαν βάση στη διατροφή τους το αγνό παρθένο ελαιόλαδο και κατά συνέπεια παρουσιάζουν λιγότερα καρδιαγγειακά προβλήματα και λιγότερες καρκινογενέσεις. Για το λόγο αυτό προτείνεται απο όλους τους ερευνητές σαν το καλύτερο λάδι με ευεργετική επίδραση στην υγεία.

Συμπερασματικά, θα συγκρατήσουμε ότι το ελαιόλαδο όταν καταναλώνεται με μέτρο, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για την υγεία μας, ιδιαίτερα για την καρδιά, τα αγγεία και για την καταπολέμηση του καρκίνου και της γήρανσης.

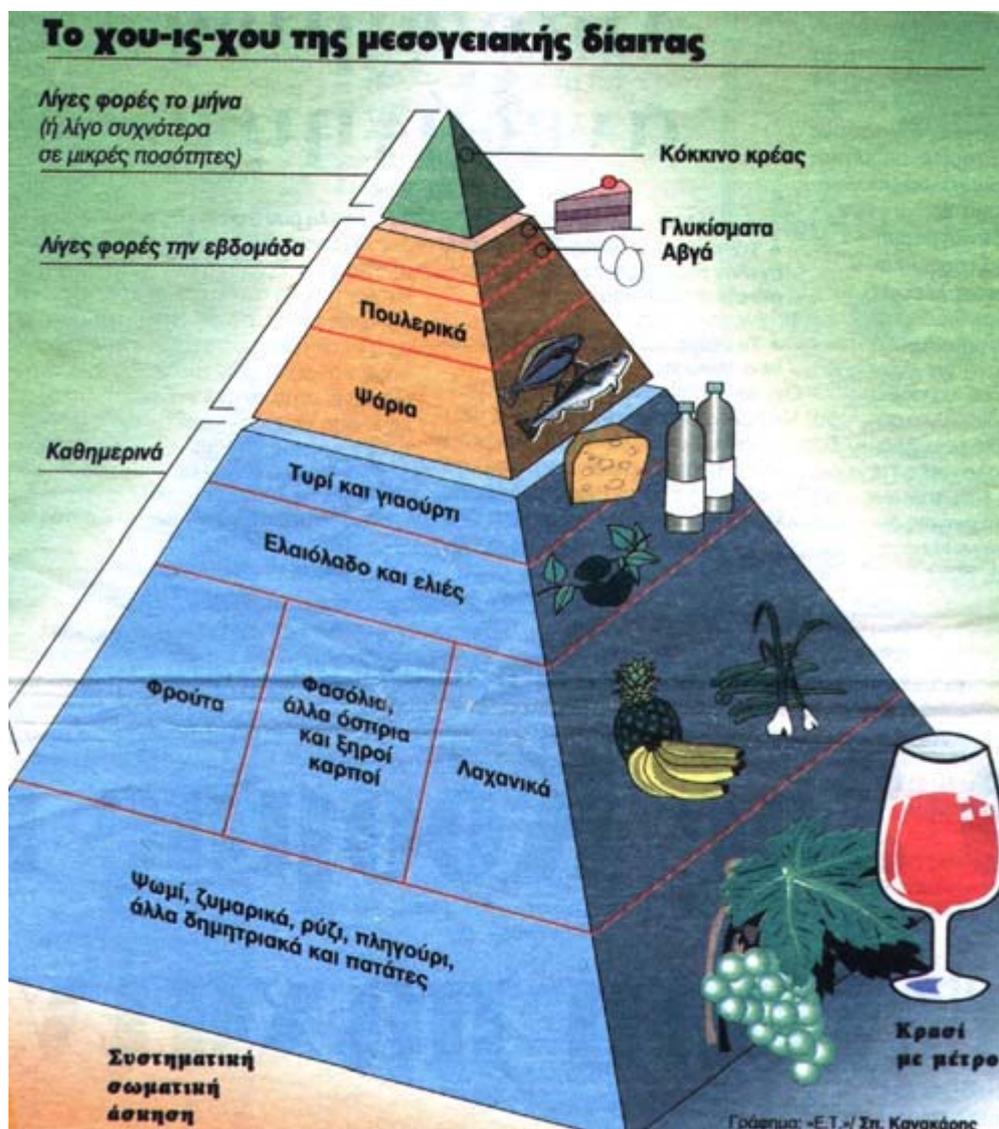


## ΠΕΜΠΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται από τους λαούς της Μεσογείου, εδώ και χιλιάδες χρόνια και αποτελεί την κύρια πηγή λίπους στη διατροφή των λαών αυτών. Η σύνθεσή του από μονοακόρεστα (75%), ακόρεστα (14%) και πολυακόρεστα (11%) καθώς επίσης και από αντιοξειδωτικές βιταμίνες E και Β-καροτίνη, το καθιστούν μοναδικό από διατροφικής άποψης.



## Μεσογειακή διατροφή:

Ως μεσογειακή διατροφή αναφέρεται ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους, στα φρούτα, στα λαχανικά και στο γάλα. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο. Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου δηλ. Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα. Σύμφωνα με στατιστικές που έχουν γίνει σε αυτές τις 5 χώρες δείχνει ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά εκφυλιστικών ασθενειών. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή μπορεί να περιγραφεί με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- ☞ Άφθονες φυτικές ίνες
- ☞ Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- ☞ Γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- ☞ Ψάρια και πουλερικά
- ☞ Κόκκινο κρέας
- ☞ Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών



Λόγω της ισορροπημένης σύνθεσης του προστατεύει τον οργανισμό από πολλές ασθένειες. Βοηθά την ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία και αυξάνει το μέσο όρο ζωής, ενώ τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά προσφέρουν ευχάριστη γεύση. Επομένως η μεσογειακή διατροφή προσφέρει υγεία και μακροζωία.

Η διατροφή που εμπεριέχει λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, ψάρια, οι ξηροί καρποί και το ελαιόλαδο που συνηθίζεται...στην περιοχή της Μεσογείου, μειώνει κατά 50% το κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων αναπνευστικών ασθενειών. Η πρώτη έρευνα έγινε στις Ηνωμένες Πολιτείες με τη συμμετοχή 43.000 ανθρώπων ηλικίας 40 -75 ετών και η δεύτερη στην Ελλάδα με την συμμετοχή 690 παιδιών, ηλικίας 7 έως 18 ετών.

Οι Έλληνες λατρεύουν το ελαιόλαδο που αποτελεί την βάση της καθημερινής τους διατροφής. Σύμφωνα με έρευνες, η Ελλάδα είναι η χώρα με την υψηλότερη κατά άτομο κατανάλωση ελαιολάδου στον κόσμο. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται ωμό σε όλες τις σαλάτες και συνήθως συνδυάζεται με λεμόνι ή ξύδι.

### **Κρητική διατροφή:**

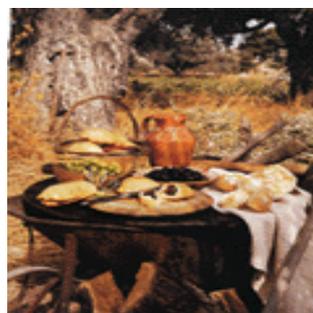
Πιστεύεται πως το ελαιόλαδο είναι το πιο μεγάλο μυστικό της Κρητικής διατροφής και της Κρητικής μακροζωίας. Ιατρικές



έρευνες που έγιναν και συνεχίζουν να γίνονται στην Ευρώπη και στην Αμερική αποκαλύπτουν πως το ελαιόλαδο όχι μόνο προστατεύει την καρδιά αλλά και βοηθά στην καλή λειτουργία πολλών οργάνων ή δρα ευεργετικά σε μια μακρά σειρά ασθενειών. Η ποιότητα του Κρητικού ελαιολάδου είναι γνωστή σε όλο τον κόσμο. Γιατί δεν είναι βιομηχανικό αλλά φυσικό προϊόν που βγαίνει από

μια απλή σύνθλιψη ελιάς, χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά πρόσθετα. Είναι το πιο καλό, το πιο ελαφρύ, πιο γευστικό ελαιόλαδο του κόσμου.

Η κατανάλωση ελαιόλαδου στην ελληνική και ιδιαίτερα στην κρητική διατροφή είναι τόσο μεγάλη που μερικές φορές προκαλεί εκπλήξεις. Με βάση στοιχεία από την Ευρωπαϊκή Ένωση η κατανάλωση ελαιόλαδου στην Κρήτη φτάνει τα 34 λίτρα κατά έτος και στην υπόλοιπη Ελλάδα φτάνει τα 17,5 λίτρα. Ένα μέσο νοικοκυριό αγροτικών περιοχών στην Κρήτη, χρειάζεται πάνω από 55 κιλά λάδι το χρόνο. Και 1 κουταλιά ελαιόλαδο αντιστοιχεί με μόνο 120 θερμίδες.



### Το λάδι στη μαγειρική

Το λάδι είναι ένα βασικό συστατικό στη μαγειρική και ιδιαίτερα στην Ελληνική κουζίνα. Χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλα τα φαγητά ενώ μπορεί άνετα να αντικαταστήσει το βούτυρο σε αρκετά γλυκά. Ιδιαίτερα οι Κρητικοί, χρησιμοποιούν ελαιόλαδο τόσο ωμό όσο και μαγειρεμένο στα φαγητά τους σε γενναίες ποσότητες, γεγονός που κατά καιρούς μέσα από έρευνες, δικαιολογεί τη μακροζωία τους. Στην Ελληνική κουζίνα υπάρχει ειδική κατηγορία φαγητών τα λεγόμενα «λαδερά», ενώ στη ζαχαροπλαστική, εδέσματα όπως ο χαλβάς βασικό και αναντικατάστατο υλικό έχουν το ελαιόλαδο.

## Συνταγές με ελαιόλαδο κι ελιές από την Ελλάδα και την Μεσόγειο

Όλες οι συνταγές με ελαιόλαδο και ελιές είναι παραδοσιακές συνταγές από την Κρήτη, την Ελλάδα και την Μεσόγειο.



### Πατέ ελιάς

Τοποθετείτε σε ένα μπολ 250 γρ. μαύρες ελιές χωρίς το κουκούτσι, 80 γρ. αντσούγιες πλυμένες και ψιλοκομμένες 50 γρ. κάπαρη και τα πολτοποιείτε.

Προσθέτετε το χυμό ενός λεμονιού, μια κουταλιά σούπας μπράντι, 200 γρ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Διατηρείτε το πατέ σε κλειστό βάζο στο ψυγείο και το καταναλώνετε πάνω σε ψωμί κατά προτίμηση ελαφρά φρυγανισμένο.

## **Ελιές Τηγανητές**

Παίρνετε μαύρες ελιές. Τους βγάζετε το κουκούτσι και τις ανακατεύετε σε κουρκούτι πηχτό που έχετε ετοιμάσει από νωρίτερα (ένα αυγό, αλάτι, πιπέρι, λίγη καυτερή πιπεριά τριμμένη, αλεύρι). Με ένα κουτάλι παίρνετε από το μείγμα και τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

## **Ψητό με σάλτσα ντομάτας και ελαιόλαδου**

Πλένετε, αλατίζετε και ψήνετε 4-5 φέτες ψαριού - κατά προτίμηση συναγρίδα ή σφυρίδα - στην ψηστιέρα ή στο γκριλ.

Σ' ένα μπολ αναμειγνύετε δυο μέτριες ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες, ένα φλιτζάνι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, μία κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό, τον χυμό μισού λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρετε το ψάρι ζεστό, αφού το περιχύσετε με την σάλτσα ντομάτας και ελαιόλαδου.

## **Τηγανητές πατάτες της γιαγιάς**

Καθαρίζετε και κόβετε δυο μεγάλες πατάτες σε χοντρά κομμάτια, τις αλατίζετε, τις περιχύνετε με τον χυμό μισού λεμονιού και τις ανακατεύετε καλά. Τις σκεπάζετε και τις αφήνετε για τρία τέταρτα περίπου.

Σε ένα βαθύ τηγάνι ζεσταίνετε 2 φλιτζάνια παρθένο ελαιόλαδο. Ρίχνετε τις πατάτες στο καυτό ελαιόλαδο και τις αφήνετε να τηγανιστούν με ανοικτό καπάκι μέχρι να ροδίσουν. Τις βγάζετε με την τρυπητή κουτάλα και τις τοποθετείτε σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίσουν τελείως. Τρώγονται ζεστές.

### **Το ελαιόλαδο στην συντήρηση των τροφίμων:**

Το ελαιόλαδο διαδραματίζει σημαντικότατο ρόλο στην συντήρηση των τροφίμων, στα γευστικότερα παρασκευάσματα που διατηρούμε σε βάζα, γυάλες, μπουκάλια. Μαζί με το ξίδι και το αλάτι χρησιμοποιείται για την συντήρηση των τροφών απο την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Δρα ως φυσικό συντηρητικό, καθώς εμποδίζει τον αέρα να έρθει σε επαφή με τα τρόφιμα. Γι'αυτό είτε συντηρούμε τα τρόφιμα εξ'ολοκλήρου σε λάδι ή βάζουμε ένα στρώμα ελαιολάδου στην επιφάνεια για προστασία. Μπορούμε να διατηρήσουμε σε ελαιόλαδο παντός είδους τροφές: κρέατα, ψάρια, λαχανικά, τυριά ακόμα και αυγά. Πρέπει να φροντίζουμε οι προς συντήρηση τροφές να είναι τελείως στεγνές καθότι οι περισσότεροι μικροοργανισμοί αναπτύσσονται στο νερό.

## ΕΚΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΟ



Η λαϊκή ιατρική χρησιμοποιεί το ελαιόλαδο ως άριστο αφροδισιακό. Η παροιμία που ακούγεται σε πολλές ελαιοπαραγωγικές περιοχές της Ελλάδας “φάε λάδι κι έλα βράδυ” απηχεί αυτήν ακριβώς τη λαϊκή αντίληψη. Στην Κρήτη θεωρείται πιο αποτελεσματικό αφροδισιακό το ελαιόλαδο που καταναλώνεται ωμό και ακόμη καλύτερο κυρίως όταν προέρχεται από άγριες ποικιλίες ελιάς. Ίσως να μην είναι άσχετο με αυτές τις αντιλήψεις το γεγονός ότι μερικά νιόπαντρα ζευγάρια έπρεπε να φάνε από κοινού βρεγμένη κουλούρα με το πρώτο λάδι της χρονιάς. Το θεωρούσαν ελιξίριο γονιμότητας. Μια Θεσσαλική παροιμία συγκρίνει τις λιπαρές ουσίες και βρίσκει το λάδι αφροδισιακό και το βούτυρο ως υλικό που προκαλεί μαλθακότητα και ερωτική απραξία.

Ε η βιταμίνη του έρωτα!!! Η βιταμίνη Ε προστατεύει τα κύτταρα του αίματος, ενώ έχει άμεση επίπτωση στη γονιμότητα και τη σεξουαλική λειτουργία. Γνωστή και ως αναπαραγωγική βιταμίνη συστήνεται για τη θεραπεία της αντρικής ανικανότητας.

**Που θα τη βρείτε:** Βιταμίνη Ε περιέχουν κυρίως οι ξηροί καρποί, το ελαιόλαδο και το αβοκάντο.

**Πόση βιταμίνη Ε χρειαζόμαστε ημερησίως:** Η ημερήσια ανάγκη του οργανισμού σε βιταμίνη Ε είναι 15mg, ποσότητα που αντιστοιχεί σε 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.

Η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων συνδέεται με λειτουργίες του οργανισμού που σύμφωνα με τους ειδικούς βοηθούν στην αύξηση της ερωτικής επιθυμίας και στην καλή σεξουαλική ζωή. Οι διατροφολόγοι όμως προειδοποιούν ότι για να απολαύσουμε τις ευεργετικές ιδιότητες αυτών των τροφίμων απαιτούνται πολύ μεγάλες ποσότητες που από τη μια, είναι δύσκολο να απορροφηθούν μόνο από τη διατροφή και από την άλλη η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει σε άλλους είδους προβλήματα. Μόνο ένα πρόγραμμα συνολικής ευεξίας μπορεί να βοηθήσει. Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες αλλά και η συχνή άσκηση που θα απαλλάξει από το καθημερινό άγχος, είναι τα εγγυημένα μυστικά για καλή σεξουαλική ζωή.

## ΕΒΔΟΜΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ



Χιλιάδες χρόνια πριν οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν αρωματισμένο ελαιόλαδο στην διατροφή και τον καλλωπισμό τους. Ακόμα και στην αρχαία Ελλάδα έβαζαν αρωματικά φυτά για να προσδώσουν στο ελαιόλαδο φαρμακευτικές και καλλυντικές ιδιότητες, να νοστιμέψουν τα φαγητά ή και να βελτιώσουν τη γεύση και το άρωμά του. Οι τεχνικές που χρησιμοποιήθηκαν για τον αρωματισμό των ελαίων, ήταν απλές. Είτε άφηναν μέσα στο έλαιο το αρωματικό φυτό του οποίου την μυρωδιά ήθελαν να πάρει, είτε μεταχειριζόντουσαν διάφορες τεχνικές με θέρμανση. Τα αρωματικά ελαιόλαδα είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα σε όλες τις σύγχρονες κουζίνες.



### Αρωματισμένο ελαιόλαδο

Μπορούμε να παρασκευάσουμε χρησιμοποιώντας κυρίως αρωματικά φυτά. Φρέσκα ή αποξηραμένα, μπαχαρικά, σκόρδο, καυτερή πιπεριά, φλούδες εσπεριδοειδών. Τα υλικά αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα τους ή σε συνδυασμούς.

Το ελαιόλαδο που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να είναι καλής ποιότητας και χαμηλής οξύτητας. Τα μπουκάλια που θα χρησιμοποιηθούν για την αποθήκευση του ελαιολάδου πρέπει να είναι καθαρά και στεγνά. Στεγνά πρέπει να είναι και τα αρωματικά φυτά που θα βάλουμε.

Τα μπουκάλια με το ελαιόλαδο δεν πρέπει να μένουν εκτεθειμένα στον ήλιο, αλλά να φυλάγονται σε σκοτεινό και δροσερό σημείο.

Το αρωματισμένο ελαιόλαδο μπορεί να αποτελέσει ένα ωραιότατο επιδόρπιο σερβιρισμένο με μπουκίτσες παξιμάδι ή μικρά ψωμάκια, αλλά μπορεί επίσης να αρτύσει σαλάτες, βραστά λαχανικά, ψητά κρέατα ή ψάρια, αλλά και να αποτελέσει βασικό συστατικό στην Παρασκευή κάποιας σάλτσας.

Οι γεύσεις που προκύπτουν από τον φυσικό αρωματισμό του ελαιολάδου είναι πολλές, μπορούμε όμως να πειραματιστούμε είτε με αρωματικά φυτά του τόπου μας, είτε με διάφορους συνδυασμούς και να επιλέξουμε τις γεύσεις και τα αρώματα που μας αρέσουν περισσότερο. Δεν είναι άσχημο να έχουμε μερικά μπουκάλια με αρωματισμένα ελαιόλαδα και να χρησιμοποιούμε εκείνο που ταιριάζει περισσότερο στην κάθε περίπτωση. Αν θέλουμε να αρωματίσουμε ελαιόλαδο γρήγορα και να έχουμε και δυνατό άρωμα, μπορούμε να ζεστάνουμε τα αρωματικά σε ένα μέρος του ελαιολάδου, στη συνέχεια να φιλτράρουμε με καθαρό πανί ενώ είναι ακόμα ζεστό και να ανακατέψουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.



### Ελαιόλαδο με αρωματικά χόρτα

Μπορούμε να αρωματίσουμε ελαιόλαδο με όλα τα αρωματικά φυτά: δεντρολίβανο, μάραθο, άνηθο, δυόσμο, βασιλικό, εστραγκόν, μαϊντανό, κ.τ.λ.. Σε ένα μπουκάλι ελαιόλαδο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε από ένα κλωναράκι από όλα αυτά τα αρωματικά ή δύο-τρία μαζί. Πολύ

επιτυχημένο είναι το ελαιόλαδο με δυόσμο, άνηθο ή μάραθο και μαϊντανό.

### Ελαιόλαδο με κανελογαρύφαλλα

Σε μπουκάλι με δύο φλιτζάνες ελαιόλαδο βάζουμε 2-3 ξυλάκια κανέλα και 5-6 καρφάκια γαρύφαλλα. Φυλάμε το μπουκάλι και χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο αυτό μετά από λίγες μέρες, κυρίως σε γλυκά.

## Ελαιόλαδο με μπαχαρικά

Μπορούμε να αρωματίσουμε 2 φλιτζάνες ελαιόλαδο με 5-6 κόκκους πιπέρι, 4-5 κόκκους μπαχάρι. 1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο ακοπάνιστο και 1 ξυλάκι κανέλα και θα έχουμε ελαιόλαδο για ωραία πικάντικα πιάτα.

## Ελαιόλαδο με βασιλικό

Σε ένα μπουκάλι βάζουμε 3-4 κλαδιά βασιλικού που έχουμε πλύνει και έχουμε στεγνώσει καλά καθώς και 2 σκελίδες σκόρδο ολόκληρες. Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια αγνό παρθένο ελαιόλαδο και κλείνουμε το μπουκάλι. Το αρωματισμένο λάδι θα είναι έτοιμο σε 10 μέρες περίπου. Το ελαιόλαδο με βασιλικό πάει θαυμάσια με ωμά λαχανικά.

Μπορείτε εύκολα μόνοι σας να ετοιμάσετε αρωματικό ελαιόλαδο, αρκεί να προσέξετε:

- ✘ Το μπουκάλι που θα χρησιμοποιήσετε να είναι καλά καθαρισμένο και εντελώς στεγνό.
- ✘ Οι καρποί, τα φυτά ή τα μπαχαρικά να είναι καθαρά και φρεσκοαποξηραμένα, ώστε να έχουν όλο τους το άρωμα.
- ✘ Να ετοιμάζετε μικρές ποσότητες κάθε φορά ώστε να διατηρείται το άρωμα.
- ✘ Να φυλάτε το μπουκάλι καλά κλεισμένο σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.
- ✘ Πρώτα βάζετε στο μπουκάλι τα αρωματικά βότανα, μετά γεμίζετε με το ελαιόλαδο, σφραγίζετε καλά και το φυλάτε για 2-3 εβδομάδες πριν το χρησιμοποιήσετε.



Η παράδοση αυτή δεν θα μπορούσε να χαθεί εύκολα. Φαίνεται πως ήταν μέρος της πρακτικής που ακολουθούσαν για να διατηρούν το ελαιόλαδο και να το προστατεύουν από αλλοιώσεις όπως το τάγγισμα. Δεν έχουμε επαρκείς πληροφορίες για να δούμε πως εξελίχθηκε μέσα στους αιώνες ή αν χάθηκε εντελώς σε κάποιες περιοχές αυτή η συνήθεια. Φαίνεται όμως πως είχε επιβιώσει σε μερικές περιοχές της Κρήτης. Στη περιοχή Καστελλίου Πεδιάδος συνήθιζαν μέχρι και τις πρώτες δεκαετίες του 20<sup>ου</sup> αιώνα να βάζουν μέσα στο λαδοπίθαρο ένα ματσάκι ρίγανη. Το λάδι γινόταν έτσι πιο καλό και δεν χαλούσε εύκολα.

Στα ρωμαϊκά χρόνια τα αρωματισμένα λάδια προορίζονταν μόνο για την περιποίηση του σώματος. Σήμερα χρησιμοποιούνται ευρύτερα για γαστρονομικούς λόγους αλλά φαίνεται πως μια βαθύτερη έρευνα μπορεί να μας αποκαλύψει μερικά ακόμη μυστικά αυτής της πανάρχαιας συνήθειας. Αν παρακολουθήσουμε την πρακτική διατήρησης του ελαίου που ακολουθούσαν για πολλούς αιώνες οι παραγωγοί αλλά και τη λαϊκή θεραπευτική, θα διαπιστώσουμε πως οι άνθρωποι συνήθιζαν, ακόμη και στο πιο πρόσφατο παρελθόν, να αρωματίζουν το ελαιόλαδο είτε για να βελτιώσουν κάποια χαρακτηριστικά του είτε για να το κάνουν πιο αποτελεσματικό σε περιπτώσεις χρησιμοποίησής του σε θεραπευτικές πρακτικές.



## ΟΓΔΟΟ ΚΕΦΑΛΙΟ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ



## Με... ρίζες βαθιές

Η ελιά καλλιεργήθηκε στην Κρήτη γύρω στα 3000 π.Χ. και τα προϊόντα της χρησιμοποιήθηκαν για καλλυντικούς αλλά και θεραπευτικούς λόγους. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο αρωματισμένο ή όχι, για καλλωπισμό, για επαλείψεις του σώματος, στις θρησκευτικές τελετές τους, ως μέσο θεραπείας και ως λιπαντικό, ενώ οι αθλητές το έκαναν εξωτερικές επαλείψεις για να διατηρήσουν την ελαστικότητα των μυών τους.

## Επιδερμίδα γεμάτη υγεία

Με δεδομένη την αντιοξειδωτική της δράση, οι βιολόγοι δημιούργησαν προϊόντα που περιέχουν ενεργά συστατικά τόσο από τον καρπό και τα φύλλα, όσο και από τα κουκούτσια της ελιάς. Τα εκχυλίσματα αυτά καταπολεμούν τα πρώτα σημάδια της γήρανσης και συμβάλλουν αποτελεσματικά στην ανθεκτικότητα, τη σφριγηλότητα και την ελαστικότητα της επιδερμίδας. Πιο συγκεκριμένα, η ουσία ελαιοευρωπαϊνή ενισχύει τους εσωτερικούς μηχανισμούς άμυνας της επιδερμίδας, προστατεύοντάς την από την κυτταρική οξείδωση που προκαλείται από τη ρύπανση, την έκθεση στον ήλιο και το καθημερινό στρες. Παράλληλα, οι φαινολικές ενώσεις διευκολύνουν τη μεταβολική δραστηριότητα του δέρματος, ενώ τα ακόρεστα λιπαρά οξέα έχουν παρόμοια σύνθεση με αυτή του δικού μας σμήγματος, και επομένως είναι ιδιαίτερα συμβατά με το δέρμα και τα μαλλιά. Και τα τρία αυτά βρίσκονται στα φύλλα της ελιάς.



## **Αποτελέσματα πολλών επιπέδων**

Εάν θέλετε να διατηρήσετε την επιδερμίδα σας νεανική και απαλή, χρησιμοποιείτε ένα κοκτέιλ προϊόντων φροντίδας που προλαμβάνουν, επανορθώνουν και αναζωογονούν το δέρμα. Τα αποτελέσματα είναι εμφανή τόσο στην επιφάνεια της επιδερμίδας και στις βαθύτερες στιβάδες της, όσο και στα μαλλιά. Πιο συγκεκριμένα:

### **Στην επιφάνεια:**

Η υφή της επιδερμίδας γίνεται πιο λεία, πιο φωτεινή και πιο λαμπερή. Αυξάνεται η ελαστικότητα καθώς και τα επίπεδα υγρασίας της. Η επιδερμίδα δείχνει πιο δροσερή και τονωμένη. Λειαινούνται οι λεπτές γραμμές έκφρασης.

### **Στο κυρίως δέρμα:**

Αναζωογονεί τους ιστούς, προστατεύει τα κύτταρα και συμβάλλει αποτελεσματικά στην καλή λειτουργία του αμυντικού συστήματος του δέρματος. Αυξάνει την ανθεκτικότητα της επιδερμίδας στην οξειδωση των ελευθέρων ριζών και εμποδίζει την πρόωρη γήρανση.

### **Στα μαλλιά:**

Τα προϊόντα περιποίησης που περιέχουν λάδι ελιάς, θρέφουν και ενυδατώνουν την τρίχα. Πρόσφατα, οι ειδικοί δημιούργησαν την πρώτη βαφή μαλλιών με εκχύλισμα ελιάς, που τα προστατεύει από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. σκόνη, ήλιο) ενώ τους χαρίζει λάμψη και απαλή υφή.

Η χρήση του ελαιόλαδου σε μαλλιά, δέρμα αλλά και στη διάθεση, έχει ευεργετικές ιδιότητες. Μπορεί η επάλειψη με ελαιόλαδο απο την κορυφή μέχρι τα νύχια να αποτελεί πανάρχαια τακτική, όμως είναι και ο λόγος που πρόσφατα η Σοφία Λόρεν ψηφίστηκε ως η ωραιότερη γυναίκα στα 71 της χρόνια χωρίς να έχει καθίσει στην χειρουργική καρέκλα. Όπως δήλωσε η ίδια η Ιταλίδα σταρ, το μυστικό της ομορφιάς της κρύβεται στο καθημερινό μπάνιο σε ελαιόλαδο, μια λίγο πιο μεσογειακή εκδοχή του διάσημου μπάνιου σε γάλα που συνήθιζε η Κλεοπάτρα.



## ΣΩΜΑ

✂ **Αν το δέρμα σας είναι ξηρό και σας “τραβάει”.**  
Ρίχνετε στο νερό της μπανιέρας μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο και μένετε στο νερό για τουλάχιστον 15 λεπτά.

✂ **Αν το δέρμα στους αγκώνες ή τα γόνατα είναι σκληρό.**  
Ανακατεύετε 1 κουταλιά αλάτι με 1 κουταλιά ελαιόλαδο και τους τρίβετε απαλά για 1 λεπτό. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό και σκουπίζετε με μια πετσέτα. Μετά απλώνετε λίγη ενυδατική κρέμα.



## Σαπούνι απο ελαιόλαδο:

Κυκλοφορούν χειροποίητα σαπούνια υψηλής ποιότητας, φτιαγμένα με πιστοποιημένο βιολογικό παρθένο ελαιόλαδο. Το σαπούνι αυτό καθαρίζει και ενυδατώνει την επιδερμίδα αποτελεσματικά αφήνοντάς την απαλή και λεία. Και όσο για το άρωμα, θυμίζει αληθινή φρεσκάδα και αγνότητα καθώς δεν περιέχει συνθετικά χρώματα, αρώματα ή χημικά. Είναι ιδανικό για ευαίσθητες επιδερμίδες, ελεγμένο σε ανθρώπους με αλλεργίες, έκζεμα και ψωρίαση.



## ΠΡΟΣΩΠΑ

✿ **Αν τα μάτια σας έχουν “σακούλες” και ρυτίδες.**

Ανακατεύετε ένα κρόκο αυγού, ένα κουταλάκι ελαιόλαδο, μια κουταλιά γάλα και μια κουταλιά μέλι. Απλώνετε το μείγμα στα μάτια σας και το αφήνετε για 10 λεπτά. Αφαιρείτε τη μάσκα με άφθονο χλιαρό νερό.

✿ **Αν το δέρμα του προσώπου σας δείχνει κουρασμένο.**

Ανακατεύεται ένα κουτάλι ελαιόλαδο, ένα κουταλάκι μέλι, ένα μήλο τριμμένο και μισή λιωμένη μπανάνα. Απλώνετε το μείγμα στο πρόσωπο και το λαιμό σας και το αφήνετε για 15 περίπου λεπτά. Αφαιρείται τη μάσκα με άφθονο χλιαρό νερό.

**\* Αν το δέρμα σας είναι λιπαρό.**

Ψιλοκόβετε λίγο μαϊντανό και τον ανακατεύετε με 2 κουταλιές Cottage Cheese και 1 κουταλιά ελαιόλαδο. Απλώνετε το μίγμα στο πρόσωπο και το λαιμό σας και το αφήνετε για 5-10 λεπτά να δράσει. Ξεπλένετε με άφθονο νερό.



**\* Αν το δέρμα σας είναι κανονικό.**

Αλείφετε 2 μεγάλα φύλλα μαρουλιού με ελαιόλαδο, τα ψεκάζετε με το χυμό ενός λεμονιού, τα βάζετε στο πρόσωπό σας (δεξιά το ένα και αριστερά το άλλο) και τα καλύπτετε με μια χάρτινη πετσέτα βουτηγμένη σε εμφιαλωμένο νερό. Αφήνετε τη μάσκα να δράσει για 10-15 λεπτά και ξεπλένετε με άφθονο χλιαρό νερό.

**\* Αν το δέρμα σας είναι ξηρό.**

Ανακατεύετε 1 κρόκο αυγού, 1 κουταλιά ελαιόλαδο και λίγες σταγόνες λεμόνι μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές. Το απλώνετε στο πρόσωπο και στο λαιμό σας και το αφήνετε μέχρι να στεγνώσει. Ξεβγάζετε με άφθονο νερό.

**\* Αν το δέρμα σας είναι ευαίσθητο.**

1. Πολτοποιείτε 2 βερίκοκα στο μπλέντερ, προσθέτετε 1 κουταλιά ζεστό ελαιόλαδο και ανακατεύετε καλά. Απλώνετε το χλιαρό μείγμα στο πρόσωπο και το λαιμό σας και το αφήνετε για 5-10 λεπτά. Ξεβγάζετε με άφθονο νερό.

2. Σε ένα μπολ ανακατεύετε 1 τριμμένο καρότο 1 φλιτζανάκι γιαούρτι και 1 κουταλιά ελαιόλαδο. Απλώνετε το μείγμα στο πρόσωπο και το λαιμό σας και το αφήνετε για 5-10 λεπτά. Ξεβγάζετε με άφθονο νερό.

✿ **Αν το δέρμα σας έχει μαύρα στίγματα.**

Ανακατεύετε 1 κουταλιά ελαιόλαδο, 2 κουταλιές κουάκερ, 4 κουταλιές γιαούρτι και 1 κουταλιά χυμό λεμονιού. Απλώνετε το μείγμα στο πρόσωπο σας και αφήνετε για 5 λεπτά. Ξεβγάζετε με άφθονο νερό.

**ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ: Η ομορφιά κρύβεται...στην κουζίνα μας.**

Αλοιφή καλεντούλα θα χρειαστούμε:

- ✿ 100γρ ελαιόλαδο
- ✿ 10γρ κεριά μέλισσας
- ✿ Μια χούφτα άνθη καλεντούλας



Προετοιμασία: ζεσταίνουμε 100γρ ελαιόλαδο και 10γρ κεριά μέλισσας σε ένα τηγάνι. Ρίχνουμε μια χούφτα άνθη καλεντούλας και τα αφήνουμε για 2 λεπτά. Στραγγίζουμε πριν πήξει.

**Σπιτικές συνταγές ομορφιάς:**

Τα φρούτα τα γαλακτοκομικά και τα βότανα δεν είναι απαραίτητα μόνο στη διατροφή μας. Είναι εξίσου ευεργετικά και για την περιποίηση μας.



**Μάσκες ομορφιάς για αναζωογόνηση:**

Ανακατέψτε τον πολτό ¼ ώριμου πεπονιού με 3 κουταλιές της σούπας, άμυλο ρυζιού, ώστε το μείγμα να γίνει πιο συμπαγές. Απλώστε την στο πρόσωπο για 20 λεπτά και ξεβγάλετε με δροσερό νερό. Είναι ιδανική για κουρασμένες και αφυδατωμένες επιδερμίδες.

### Για αφυδάτωση:

Λιώστε ένα αβοκάντο και ανακατέψτε καλά με ½ φλιτζάνι μέλι, το χυμό ½ λεμονιού για να μη μαυρίσει και μια κουταλιά κρέμα γάλακτος. Απλώστε το μείγμα σε καθαρή επιδερμίδα και αφήστε το να δράσει για 15 λεπτά. Ξεβγάλετε με χλιαρό νερό. Προσοχή! Η αποτελεσματικότητα αυτής της φροντίδας εξαρτάται από το πόσο ώριμο είναι το αβοκάντο.



### Για τις ευαισθησίες:

Ανακατέψτε πολύ καλά στο μπλέντερ ή με το χέρι 1 φλιτζάνι γιαούρτι με ½ φλιτζάνι πλιγούρι. Απλώστε το μείγμα σε καθαρή επιδερμίδα και αφήστε το για 10 λεπτά. Ξεβγάλετε καλά με το φρέσκο χυμό ενός ροδάκινου.



### **Για κοκκινίλες:**

Ανακατέψτε 2 κουταλιές της σούπας άσπρη άργιλο, 1 κουταλάκι αγνό παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι κρέμα γάλακτος και 3 κουταλιές της σούπας χυμό πορτοκάλι. Απλώστε το μείγμα σε καθαρή επιδερμίδα για 20 λεπτά. Ξεβγάλετε με μεταλλικό νερό.

### **Για λιπαρότητα:**

Ανακατέψτε 3 κουταλιές της σούπας γιαούρτι και 3 μεγάλες φράουλες. Απλώστε το μείγμα σε καθαρή και στεγνή επιδερμίδα για 10 λεπτά. Ξεβγάλετε με άφθονο νερό.

### **Ελαιόλαδο με αιθέρια έλαια:**

Χρησιμοποιείται σαν ενυδατικό προσώπου και σώματος απο αιθέρια έλαια πλούσιο σε βιταμίνη E. Το πιστοποιημένο βιολογικό ελαιόλαδο σε συνδυασμό με τα αιθέρια έλαια τριαντάφυλλου, χαρίζει υγεία και λάμψη στην επιδερμίδα, εξαφανίζοντας λεπτές γραμμές και το στρες της καθημερινότητας. Είναι κατάλληλο για όλες τις επιδερμίδες και ευεργετικό για γυναίκες και άντρες. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για μασάζ.

### **ΧΕΡΙΑ**

✱ **Αν τα νύχια σας σπάνε εύκολα.**

1. Δυο φορές την εβδομάδα, σε ένα μπολ με χλιαρό νερό ελαιόλαδο μαλακώνετε τα νύχια σας για 15 λεπτά. Τα σκουπίζετε απαλά και δεν τα πλένετε για τουλάχιστον μια ώρα.
2. Σε ένα μπολ αναμειγνύετε 1 ½ φλιτζανάκι λεμόνι και μαλακώνετε τα νύχια σας για 3-5 λεπτά.



**3.** Φοράτε βαμβακερά γάντια (ή βαμβακερή κάλτσα) στο κάθε χέρι και το αφήνετε να δράσει όλη τη νύχτα. Επαναλαμβάνετε δύο φορές την εβδομάδα, για 3 μήνες. Σταδιακά, τα νύχια σας θα γίνουν πιο ανθεκτικά και δεν θα σπάνε εύκολα.

✳ **Αν η επιδερμίδα των χεριών σας είναι ξηρή και άγρια.**

1. Σε ένα μπολ ανακατέψτε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και 1 κουταλιά ζάχαρη μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα. Κάντε ελαφρό μασάζ στα χέρια σας, αφήστε το μείγμα να δράσει 2 λεπτά και ξεβγάλετε με άφθονο νερό.  
Το αποτέλεσμα: ελαφριά απολέπιση του δέρματος και χέρια απαλά!

2. Ξεφλουδίσετε μια μπανάνα πολύ γινομένη και με ένα πιρούνι την λιώνετε σε ένα μπολ. Προσθέτετε μια κουταλιά ελαιόλαδο και ανακατεύετε καλά. Αλείψετε τα χέρια σας με το μείγμα και φοράτε βαμβακερά γάντια ή μια βαμβακερή κάλτσα σε κάθε χέρι. Αφήνετε το μείγμα να δράσει όλη τη νύχτα. Όταν ξυπνήσετε, τα χέρια σας θα είναι απαλά σαν μετάξι.



## ΜΑΛΛΙΑ

✳ **Αν τα μαλλιά σας είναι θαμπά και άτονα.**

Μια φορά την εβδομάδα, μετά το λούσιμο απλώνετε στις ρίζες χλιαρό ελαιόλαδο. Κάντε ελαφρό μασάζ και τυλίγετε τα μαλλιά σας με ζεστή πετσέτα για μια ώρα.

✿ **Αν τα μαλλιά σας είναι αδύνατα.**

Σε γυάλινο δοχείο φτιάχνετε ένα μείγμα με μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο, ένα φλιτζάνι μέλι, και δύο σταγόνες λεμόνι. Απλώνετε το μείγμα στις ρίζες των μαλλιών σας και τα τυλίγετε με ζεστή πετσέτα, για μια ώρα.

✿ **Αν έχετε τριχόπτωση.**

Κάνετε ένα ελαφρό μασάζ με ελαιόλαδο στις ρίζες των μαλλιών σας κάθε βράδυ για 8 μέρες. Κάνετε έναν κότσο, φοράτε ένα σκουφάκι για ντους, τυλίγετε με μια ζεστή πετσέτα και αφήνετε το ελαιόλαδο να δράσει όλη τη νύχτα.

✿ **Αν τα μαλλιά σας έχουν ξηρές άκρες.**

Χτενίζετε τα μαλλιά σας σε “αλογοουρά”, βάζετε λίγο ελαιόλαδο στα δάχτυλά σας και τρίβετε τις άκρες των μαλλιών σας. Τα μαλλιά σας θα φαίνονται όμορφα και λαμπερά και οι άκρες θα ενυδατώνονται.



✿ **Αν θέλετε μια φυσική κρέμα μαλλιών.**

Ανακατεύετε για μισό λεπτό στο μπλέντερ 2 κουταλιές ελαιόλαδο, 2 κουταλιές ηλιέλαιο, 2 αυγά, 2 κουταλιές γάλα καρύδας, 2 κουταλιές μέλι και 1 κουταλάκι λάδι καρύδας. Απλώνετε το μείγμα στα μαλλιά σας και το αφήνετε να δράσει 5 λεπτά. Ξεβγάζετε με χλιαρό νερό. Για βαθύτερη ενυδάτωση αφήστε το στα μαλλιά σας για περισσότερη ώρα. Μπορείτε να βάλετε το υπόλοιπο μείγμα στο ψυγείο. Μην το κρατήστε περισσότερο απο 5 ημέρες.

### **Άστα τα μαλλιάκια σου, άστα λαδωμένα...:**

Σύμφωνα με τα Κρητικά έθιμα, οι κοπέλες έβαζαν λάδι στην χτένα τους ώστε να αποκτήσουν υγιή και λαμπερά μαλλιά. Το ελαιόλαδο όμως, μπορεί να έχει και άλλη χρησιμότητα ως μάσκα φροντίδας για βαμμένα και ταλαιπωρημένα μαλλιά. Το ελαιόλαδο είναι επίσης θαυματουργό στη θεραπεία πιο σύνθετων προβλημάτων, όπως η τριχόπτωση.

### **Μάσκα μαλλιών με αυγό και ελαιόλαδο:**

Ανακατέψτε 2 αυγά (ασπράδι και κρόκο) και 4 κουτάλια της σούπας ελαιόλαδο. Απλώστε το μείγμα στα μαλλιά και αφήστε το για 10 λεπτά. Κατά προτίμηση καλύψτε τα μαλλιά με μια ζεστή πετσέτα. Ξεπλύνετε καλά και τα μαλλιά σας θα γίνουν απαλά και γυαλιστερά.

### **Για δύναμη και λάμψη στα μαλλιά:**

Το διαδομένο φυτό χέννα με ελαιόλαδο. 150γρ χέννα, 20γρ ελαιόλαδο, 300-350γρ νερό. Ανακατεύουμε το ελαιόλαδο με τη χέννα και προσθέτουμε το νερό σιγά σιγά μέχρι να γίνει το μείγμα σαν πηχτή κρέμα. Απλώνουμε την κρέμα στα μαλλιά και τυλίγουμε με wpar ή πλαστικό σκουφάκι. Μετά απο 2-3 ώρες λούζουμε τα μαλλιά.

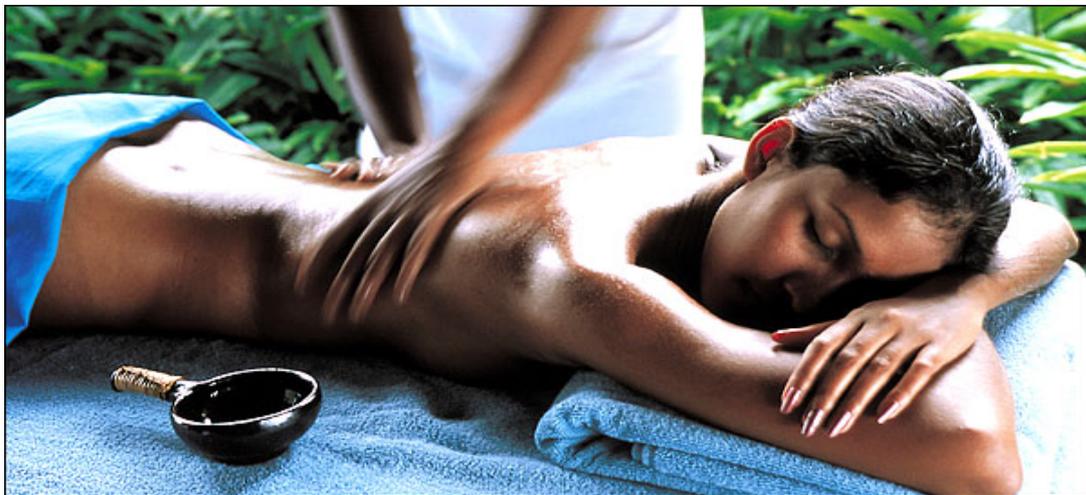
Διάφορες μελέτες αποδεικνύουν ότι οι λιπαρές ουσίες είναι αναγκαίες για την ανάπτυξη των κυττάρων στο σώμα μας, όμως όσο καλύτερης ποιότητας είναι το λάδι τόσο πιο σημαντικές είναι και οι επιδράσεις του στον οργανισμό μας. Βιολόγοι ανακάλυψαν



ότι το αγνό συμπύκνωμα ελιάς τονώνει την παραγωγή του κολλαγόνου- βασικού δομικού στοιχείου της επιδερμίδας. Έτσι έχουν κυκλοφορήσει κατά καιρούς στο εμπόριο πολλά καλλυντικά προϊόντα που καταπολεμούν το οξειδωτικό στρες αυξάνουν την αντίσταση της επιδερμίδας και την διατηρούν νεανική και άψογη.

## Καλλυντικά προϊόντα

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται κατά παράδοση στην Ινδία για μασάζ σώματος, κυρίως σε μωρά και παιδιά. Επίσης, ως συστατικό σε προϊόντα ομορφιάς για το δέρμα και τα μαλλιά (σαμπουάν, λάδι μαλλιών, σαπούνια κλπ) και σε διάφορα άλλα προϊόντα ομορφιάς είτε για οικιακή χρήση, είτε για χρήση σε ινστιτούτα ομορφιάς



### Σύμφωνα με έρευνες το ελαιόλαδο:

- ✧ Είναι καλό για το στομάχι
- ✧ Δίνει λάμψη στα μαλλιά
- ✧ Αποτρέπει την εμφάνιση πιτυρίδας
- ✧ Είναι καλό για τα ξηρά δέρματα
- ✧ Επιβραδύνει την εμφάνιση ρυτίδων



- ✧ Μαλακώνει το δέρμα
- ✧ Δυναμώνει τα νύχια
- ✧ Ανακουφίζει τα κουρασμένα πόδια
- ✧ Εξαλείφει την ακμή
- ✧ Μειώνει τα αποτελέσματα του αλκοόλ.

### **ΕΛΑΪΚΟ ΟΞΥ:**

Το ελαϊκό οξύ αναστέλλει τη δράση της 5-alpha-reductase και το σχηματισμό της ΟΗΤ στο θύλακα της τρίχας και τονώνει την μικροκυκλοφορία. Εμποδίζει την τριχόπτωση και φροντίζει για πλούσια, σπιλπνά και υγιή μαλλιά. Είναι το κυριότερο λιπαρό οξύ στο ελαιόλαδο. Μαζί με το λινελαϊκό και το λινολεϊκό οξύ δίνουν στο ελαιόλαδο την αυξημένη βιολογική αξία.

Το ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και χιλιετίες στην Ελλάδα, Ισπανία και Ιταλία για την πρόληψη της τριχόπτωσης για να αποτρέψει την πιτυρίαση και για να προσφέρει λάμψη στα μαλλιά. Στην Κρήτη καταγράφεται η συνήθεια, οι κοπέλες να βουτούν τις χτένες τους σε ελαιόλαδο και νερό για να αποκτήσουν τα μαλλιά τους ιδιαίτερη λάμψη και δύναμη. Στην αρχαία Ρώμη, έβαζαν την ρίζα της καρύδας μέσα σε λάδι ελιάς και έβαφαν με αυτόν το πολτό τα μαλλιά τους, για να τα διατηρήσουν σκούρα όταν άρχιζαν να γίνονται γκρίζα. Στη βόρεια Αφρική, μούσκευαν λουλούδια στο ελαιόλαδο για να παρασκευάσουν αρωματικά τονωτικά μαλλιών. Στην πραγματικότητα το ελαιόλαδο ήταν το εντελώς απαραίτητο καλλωπιστικό συστατικό και μέσο καθαρισμού για όλο το σώμα. Σήμερα το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται ευρύτατα σε καλλυντικά και προϊόντα υγείας.



Ακόμα και σήμερα οι παιδίατροι συνιστούν στις μητέρες να κάνουν μπάνια τα νεογέννητα μωρά τους με σαπούνι ελαιολάδου, για να αποφύγουν αλλεργίες και ερεθισμούς. Συγκεντρώνοντας όλες αυτές τις πληροφορίες συνειδητοποιούμε πόσο δίκιο είχε ο Όμηρος που αποκαλούσε το ελαιόλαδο ως “χρυσό χυμό” αφού είναι πλούσιο σε στοιχεία ευεργετικά για την υγεία αλλά και την ομορφιά.



ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ  
ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΜΑΣ!!!

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το ελαιόλαδο πρόσφερε πάρα πολλά απ' την αρχαιότητα στον άνθρωπο. Χρησιμοποιούνταν για πολλούς σκοπούς όπως για απολύμανση, για φάρμακο, σε θρησκευτικές τελετές, για καλλωπισμό κ.ά. Από την αρχαιότητα το ελαιόλαδο χρησιμοποιούνταν για τον φωτισμό των οικιών και των δημοσίων οικημάτων. Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι εξακολουθούν να χρησιμοποιούν το λάδι ως φωτιστικό υλικό.

Σήμερα η ελιά και το ελαιόλαδο εξακολουθεί να είναι ανεκτίμητο προϊόν της ελληνικής γης και όλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται προς σ' αυτό αφού έχουν καταλάβει την διατροφική του αξία. Παράλληλα, πολλά αρνητικά ακούγονται για την ποιότητα του λαδιού, τον τρόπο παραγωγής αλλά και για τον τρόπο συσκευασίας σε πολλές βιομηχανίες που έκανε τον κόσμο πιο απόμακρο και πιο επιφυλακτικό όσον αφορά την αγορά και την κατανάλωση.

Παρόλα αυτά, το λάδι χρησιμοποιείται συστηματικά απο όλο τον κόσμο άλλες φορές πιο λίγο άλλες φορές πιο πολύ ενισχύοντας έτσι την διαχρονική του αξία. Γι' αυτό και ποτέ δεν θα πρέπει να ξεχνάμε τον κόσμο που μοχθεί σκληρά όλο το χρόνο, ώστε να φτάσει αυτό το λάδι στο πιάτο μας. Πολλές φορές η τιμή του λαδιού μπορεί να είναι τσιμπημένη αλλά αυτό δεν θα πρέπει να αποτρέπει τον κόσμο απο την αγορά του γιατί τα οφέλη του είναι ευεργετικά και μακροχρόνια.

Δεν πρέπει να μας προκαλεί εντύπωση ότι στην αρχαιότητα οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το λάδι κατά κόρον για σχεδόν όλες τις δραστηριότητές τους αλλά αυτό θα πρέπει να μας αφυπνίσει για την αξία του ελαιολάδου στο πέρασμα των αιώνων και απο γενιά σε γενιά.

Αποδεικνύεται, κατά τρόπο αδιαμφισβήτητο, ότι το ελαιόλαδο πιθανώς δεν είναι η ιδεώδης λιπαρή ουσία την οποία αναζητά η βιοχημεία και η βιοϊατρική, συγκεντρώνει, όμως, τα περισσότερα πλεονεκτήματα, σε σύγκριση με όλες τις άλλες λιπαρές ουσίες και κατέχει μεταξύ αυτών προνομιακή θέση. Επ' αυτού άλλωστε, συμφωνούν τα αποτελέσματα της μακράς εργαστηριακής και κλινικής έρευνας, αλλά και η εμπειρία μιας επιτυχούς διατροφής των μεσογειακών λαών με ελαιόλαδο για πολλούς αιώνες.

## ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

κ.τ.λ = και τα λοιπά

κ.α = και άλλα

π.χ = παραδείγματος χάρη

## ΓΛΩΣΣΑΡΙ

**Olea Europea Sativa** = Ονομασία ελιάς στη βοτανική

**Virgin Olive Oil Extra** = Παρθένο ελαιόλαδο έξτρα

**Lampante** = Βιομηχανικό

**Olive Oil** = Ελαιόλαδο

**Trans** = Βιομηχανική υδρογόνωση λιπιδίων

**Free Radicals** = Ελεύθερες ρίζες

**LDL** = Κακή χοληστερίνη

**Her-2/Neu** = Ογκογονίδιο μαστού

**AIDS** = Επίκτητη Ανοσολογική Ανεπάρκεια

**Alzheimer** = Νόσος του γήρατος

**Olive Leaf Extract** = Εκχύλισμα απο φύλλα ελιάς

**Transcriptase** = τρανσκριπτάση

**Protease** = Πρωτεάση

**Energy** = Ενεργητικότητα

**Cottage Cheese** = Είδος τυριού



## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Σακαντάνη, Κυριακή. Σύγχρονη Πρακτική Ελαιοκομία. Αθήνα: 4 Έκδοση Αγροτικός Εκδοτικός Οίκος Δεληγιώργη.
  2. Κυριτσάκης, Απόστολος (Καθηγητής ΤΕΙ Θεσ/νίκης). Το Ελαιόλαδο. Θεσσαλονίκη: 2<sup>η</sup> Έκδοση, 1989.
  3. Ψιλάκης, Νίκος. Μαρία Ψιλάκη και Ηλίας Καστανάς. Ο Πολιτισμός Της Ελιάς- Το Ελαιόλαδο. Ηράκλειο: Καρμανώφ, 1999.
  4. Ποντίκης, Κώστας. Ελαιοκομία. Περαία: Εκδόσεις Σταμουλή, 1992.
  5. Μπαλατσούρας, Δ. Γιώργος. Σύγχρονη Ελαιοκομία- Το Ελαιόδεντρο- Το Ελαιόλαδο- Επιτραπέζια Ελιά. Αθήνα: Copyright, 1997.
- 1) Elies ksydates. 25 Οκτωβρίου 2007 «<http://www.eroesa.gr/logs.gr/tags/elies-ksydates.gr>».
  - 2) Το ελαιόλαδο στην αρχαιότητα. 02 Νοεμβρίου 2007 «<http://www.focusmag.gr>», «<http://www.geocities.com>».
  - 3) Βιταμίνες ελαιολάδου. 11 Νοεμβρίου 2007 «<http://www.efpolis.gr>», «<http://www.eur-lex.europa.eu>».
  - 4) Γενικά για έλαιο. 14 Νοεμβρίου 2007 «<http://www.eask.gr>», «<http://www.minerva.com>».
  - 5) Ομορφιά και ελαιόλαδο. 5 Δεκεμβρίου 2007 «<http://www.egomag.gr>», «<http://www.myword.gr>».
  - 6) Ποιότητες ελαιολάδου. 20 Δεκεμβρίου 2007 «<http://www.clubs.pathfinder.gr>», «<http://www.elais.gr>».
  - 7) Food and drinks. 22 Δεκεμβρίου 2007 «<http://www.foodanddrinks.gr/articles/articles.php>».

