

**Α' Αρσάκειο Γενικό Λύκειο Ψυχικού**  
**Θέμα : Ελαιόλαδο , το χρυσάφι στο πιάτο μας**



**Μέλη ομάδας :**  
Αναγνώστου Νίκος  
Μάινας Θανάσης  
Νικολάου Θάνος  
Πανουργιά Αναστασία

**ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ:**

Ελένη Λαγουτάρη  
Άρτεμις Σούσου

\* Πολιτισμός: Ιστορία, Τέχνη,  
Θρησκεία, Λαογραφία,  
Εκπαίδευση και Αθλητισμός

\* Χρήση: Βιοκαύσιμα, Πηγή  
ενέργειας, Σαπωνοποιία και  
Μαγειρική

# ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ



# Μυθολογία


- \* **Μύθος για την εμφάνιση της ελιάς στην Αθήνα**

Προσφορά της θεάς Αθηνάς προς τους κατοίκους της Αθήνας, για να αναλαβει εκείνη την προστασία της πόλης και όχι ο Ποσειδώνας.

- \* **Μύθος για τη γέννηση του θεού Απόλλωνα**

Η μητέρα του Απόλλωνα, Λητώ, κατά την ώρα της γέννησής του, στηρίχτηκε σε μια ελιά και τη στιγμή που γεννήθηκε τα φύλλα της έγιναν χρυσά.





# **Η ελιά στο πέρασμα του χρόνου**

# Αρχαία Αίγυπτος

- \* Μεγάλη κατανάλωση λαδιού.
- \* Χρήση λαδιού στην τελετή του χρίσματος.
- \* Επάλειψη νεκρών με λάδι, κατά τη διαδικασία της ταρίχευσης.
- \* Στην Αίγυπτο το λάδι δεν το εκτιμούσαν, λόγω της έντονης μυρωδιάς του, εξαιτίας του ότι το μάζεμα των καρπών της δεν γινόταν με φροντίδα.

# Ομηρικά χρόνια

- Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται για την επάλειψη του σώματος και όχι για τροφή ή φωτισμό.
- Ο καρπός της ελιάς χρησιμοποιείται ως τροφή των ζώων.
- Η χρήση του λαδιού γινόταν κυρίως σε θρησκευτικές τελετές, στον καλλωπισμό του σώματος και στην παρασκευή θεραπευτικών αλοιφών.





# Μινωική εποχή

- \* Η ελιά καταλαμβάνει βαθμιαία υψηλότερη θέση στη ζωή των κατοίκων της Κρήτης.
- \* Εικονιστικές αποδόσεις του ελαιόδεντρου.





# Κλασσικά χρόνια

- \* Η καλλιέργεια της ελιάς ήταν διαδεδομένη στην Αρχαία Ελλάδα, καθώς η μεγαλύτερη έκταση γης ήταν καλυμμένη από ελαιώνες.
- \* Οι Αθηναίοι γνωρίζοντας, πόσο πολύτιμο ήταν το ελαιόδεντρο, το τιμούσαν ιδιαίτερα και το προστάτευαν νομοθετικά.
- \* Σε αρχαία νομίσματα απεικονίζεται κλαδί ελιάς.
- \* Άλλοτε συνδέεται με τη λατρεία της θεάς Αθηνάς και άλλοτε με την αναπτυγμένη καλλιέργεια του δέντρου αυτού στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας.



# Ρωμαϊκή εποχή

Χρήση της ελιάς-ελαιολάδου:

- \* για τροφή
- \* για φωτισμό
- \* στην παλαίστρα (γυμναστήριο)
- \* στις θέρμες (μεγάλα δημόσια αυτοκρατορικά λουτρά)

# Βυζαντινοί χρόνοι

- \* Η παραγωγή γινόταν στα ελαοτριβεία ή όπως τα αποκαλούσαν "λαδαρία ή ελαιόσπιτα" που βρίσκονταν στο εσωτερικό των μονών.
- \* Η ελιά αποτελούσε βασικό συστατικό της εκκλησιαστικής ζωής, της καθημερινής διατροφής αλλά και του φωτισμού τους.

# Νεότερη Ελλάδα-19<sup>ος</sup> αιώνας

- \* Η ελαιοκαλλιέργεια ήταν από τους σημαντικότερους παράγοντες στους οποίους στηρίχθηκε η επιβίωση του λαού αλλά και η ανεξαρτησία του Ελληνικού Κράτους τον 19<sup>ο</sup> αιώνα.

# Ελαιόλαδο και Τέχνη



# Ζωγραφική

- \* Στα αρχαία χρόνια αποτελεί:
  - συχνό διακοσμητικό μοτίβο σε τοιχογραφίες
  - εξωτερικός διάκοσμος κεραμικών αμφορέων
- \* Στην Νεοελληνική ζωγραφική (19ος αιώνας), υπάρχει περιορισμένη απεικόνιση της.
- \* Σύγχρονοι Έλληνες καλλιτέχνες περιέχουν συχνά στα θεματολόγια τους τον καρπό της ελιάς.

# Ξυλογλυπτική

- \* Το ξύλο της ελιάς λόγω των ποικίλων σχεδίων που εμφανίζει, αποτελεί μέσω καλλιτεχνικής έκφρασης. (αποχρώσεις, ποικιλόμορφοι σχηματισμοί-ρόζοι)
- \* Στη μυθολογία, ο Κέκρωπας είχε φτιάξει ομοίωμα της Αθηνάς από το κορμό του δέντρου.
- \* Στην Αρχαία Αγορά, γινόταν χρήση ξύλου για την κατασκευή διακοσμητικών αντικειμένων. (καλλωπιστική χτένα)



# Χρυσοχοΐα

- \* Προσπάθεια απεικόνισης της ελιάς στα κοσμήματα κατά την Προανακτορική περίοδο (3<sup>η</sup> χιλιετία).
- \* Απεικονίσεις υπάρχουν σε κοσμήματα όπως, καρφίτσες, περιδέραια, διαδήματα.

# Η ελιά ως διακοσμητικό

- \* Η ελιά αποτελεί στοιχείο εκτίμησης όλων των λαών της Μεσογείου.
- \* Πολλά αντικείμενα καθημερινής χρήσης είχαν ως διάκοσμο κλαδιά και καρπούς ελιάς.
- \* Το κλαδί ελιάς έχει διακοσμητικό ρόλο στις θρησκευτικές τελετές και παραδόσεις της Ελλάδος, πχ στους γάμους και στις βαπτίσεις.

# Ελιά και Θρησκεία



# Το ελαιόλαδο στην Θρησκεία

- \* Η ελιά είναι το ιερό δέντρο όλων των θρησκειών, από τους χρόνους της ειδωλολατρίας μέχρι τους χρόνους της εμφάνισης των μονοθεϊστικών θρησκειών της Μεσογείου και ιδιαιτέρως της χριστιανικής θρησκείας. Είναι το ιερό δέντρο που αγαπούν και διεκδικούν όλοι οι πολιτισμοί της Μεσογείου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.
- \* Οι τρεις μεγάλες μεσογειακές θρησκείες, δηλαδή ο Χριστιανισμός, ο Ισλαμισμός και ο Ιουδαϊσμός κάνουν αναφορά για την ιερότητα του λαδιού, το οποίο και χρησιμοποιούν ευρύτατα στις ιεροτελεστίες τους.

# Παλαιά Διαθήκη

- \* Στην Παλαιά Διαθήκη, η «κατάκαρπος ελαία» αποτελεί συνήθη εικόνα σε πολλά χωρία και εκφράζει την αισιοδοξία για το μέλλον, την ευλογία και την χάρη της δωρεάς του Θεού.
- \* Στον κατακλυσμό του Νώε, το περιστέρι φέρει κλαδί ελιάς για να δείξει το τέλος του κατακλυσμού.



# Καινή Διαθήκη

- \* Στο μυστήριο του βαπτίσματος, του χρίσματος και της ιεροσύνης το λάδι έχει συμβολικό χαρακτήρα.
- \* Η ελιά θεωρείται ο ολοζώντανος ύμνος της δημιουργίας του Θεού και με το αειθαλές των φύλλων της συμβολίζει την αθανασία.
- \* Ο κήπος της Γεσθημανής είναι γεμάτος ελαιόδεντρα. Τα αιωνόβια δέντρα που σώζονται από τους χρόνους του Χριστού, μαρτυρούν, ότι λίγο προ του πάθους του ο Κύριος τα αγίασε και τα ευλόγησε με τις προσευχές Του.

# Ελαιόλαδο και Παράδοση





# Λαογραφία και ελαιόλαδο

- \* Με το πέρασμα των χρόνων το ελαιόλαδο έχει αποτελέσει πηγή έμπνευσης του απλού λαού .
- \* Η έκφραση της λαϊκής σοφίας εμφανίζεται μέσω των αινιγμάτων και των παροιμιών, οι οποίες έχουν εμφανή την επίδραση της ελιάς.
- \* Η ακόλουθη παροιμία είναι δημιούργημα του λαού σχετικά με την ελιά η οποία θεωρείται θείο δώρο .  
«Λέει η ελιά στον αφέντη : Φρόντισέ με να σε θρέψω , πότισέ με να σε πλουτίσω»

# Με τη ματιά του καλλιτέχνη

- \* Θεόφιλος: «Το Λιομάζωμα» επιβεβαιώνει το γενικό ιδεαλισμό που επικρατεί ότι δηλαδή η Ελλάδα είναι βαπτισμένη στο λάδι.
- \* Οδυσσέας Ελύτης:
  - \* «Αν αποσυνδέσεις την Ελλάδα, θα βρεις ότι αποτελείται από ένα αμπέλι ένα καράβι και μια ελιά, που σημαίνει ότι με αυτά τα τρία μπορείς να την ξαναφτιάξεις».
  - \* «Το λάδι είναι ένα από το τρίπτυχο που συνθέτουν την Ελλάδα, είναι το δέντρο, που κάτω από το ηλιόλουστο ελληνικό ουρανό, επί αιώνες τώρα ακούραστα και υπομονετικά συνδέει τα απόμακρο παρελθόν με το παρόν και το μέλλον, την αρχαία Ελλάδα του πνεύματος και της σοφίας, του ολυμπιακού δωδεκάθεου, με την χριστιανική Ελλάδα του σήμερα και της ορθοδοξίας».

# Αθλητισμός

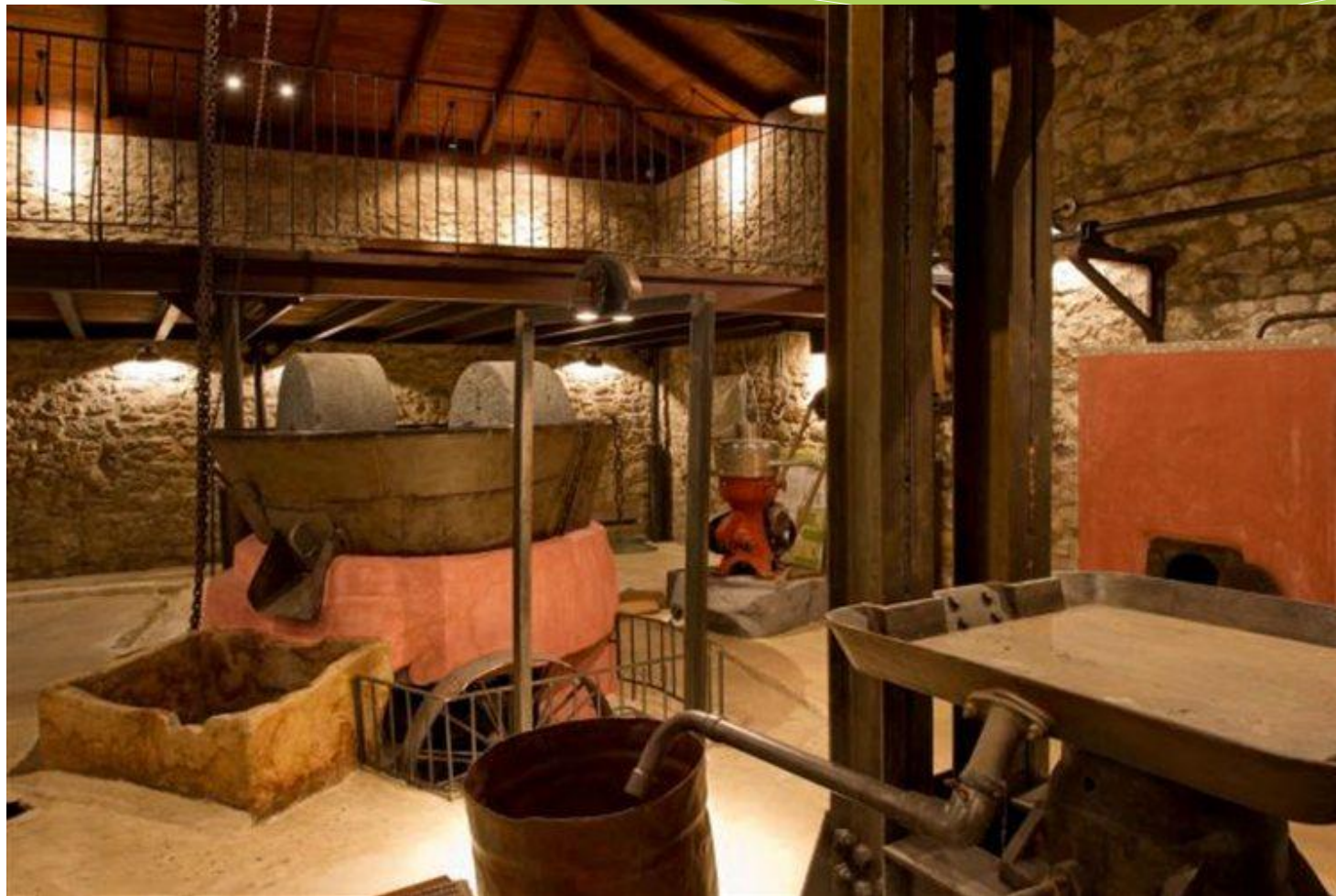
- \* Από τις αρχαίες εποχές οι αθλητές και ειδικά οι ολυμπιονίκες το χρησιμοποιούσαν για αθλητικούς σκοπούς.
- \* Οι παλαιστές αλείφονταν πριν κάθε αγώνα με ελαιόλαδο για να μπορούν να γλιστράνε από τους αντίπαλους.
- \* Επίσης μετά από τον αγώνα ξαναλοίφονταν με σκοπό αυτή τη φορά να επουλώσουν τις πληγές που είχαν αποκτήσει από τον αγώνα.
- \* Οι νικητές στέφονταν με στεφάνι από ελιά.

# Η ελιά στην εκπαίδευση και την ιστορική έρευνα

- \* Η μεγάλη προσφορά της μεσσηνιακής γης στις γνώσεις μας για την προϊστορία της ελιάς και του λαδιού προήλθε το 1939 από την εύρεση πήλινων πινακίδων γραμμικής γραφής Β.
- \* Η παλαιότητα του ονόματος της ελιάς μαθεύτηκε το 1952 με την αποκρυπτογράφηση επιγραφών γραμμένες σε γραμμική Β .
- \* Στη συλλαβογραφική της παράδοση η λέξη ελιά αναφέρεται ως *e-ra-wa*.

- \* Από ένα σύνολο 51 πινακίδων αντλούνται πληροφορίες για το λάδι απλό ή αρωματικό που προοριζόταν για λατρευτικούς σκοπούς.
- \* Σε άλλη πινακίδα γίνεται καταγραφή ψευδόστομων αμφορέων που ήταν αγγεία μεταφοράς λαδιού.
- \* Εξαιτίας της εύρεσης αυτών των αμφορέων αποδεικνύεται η εξάπλωση του μυκηναϊκού εμπορίου του λαδιου και η μεγάλη σημασία που είχε.

# ΧΡΗΣΗ





# Βιοκαύσιμα και πηγή ενέργειας





# Βιοκαύσιμα (1)

- \* Σύμφωνα με την οδηγία 2003/30/EK τα καθαρά φυτικά λάδια θεωρούνται βιοκαύσιμα.
- \* Ένα από αυτά είναι το βιοντίζελ το οποίο παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα:
  - σημαντική οικονομία μέχρι και 40% συνολικών εξόδων όχι μόνο κίνησης αλλά και θέρμανσης
  - υψηλότερη απόδοση
  - δεν προκαλεί φθορά στον κινητήρα
  - θεωρείται ως το απόλυτο βιολογικό καύσιμο γιατί οι ρύποι που εκπέμπει είναι χαμηλότερη και από τις προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής ένωσης

# Βιοκαύσιμα (2)

- \* Πολλές εταιρίες όπως η ιταλική Pasian χρησιμοποιεί ως βιοκαύσιμα τον ελαιοπυρήνα.
- \* Το μαγειρικό λάδι έχει γίνει αποδεκτό από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως βιοκαύσιμο και έχει ήδη χρησιμοποιηθεί για την πτήση ενός αεροπλάνου.
- \* Η χρήση αυτή είναι χρησιμότερη από να το πετάξουμε στο νεροχύτη οπού το ένα 1 λίτρο μαγειρικό λάδι ρυπαίνει 1.000.000 λίτρα νερού.
- \* Το κόστος του είναι 30 λεπτά φθηνότερο από το ντίτζελ το οποίο κοστίζει 2,95 \$ το λίτρο.
- \* Όμως το μαγειρικό λάδι πρέπει να δεχθεί μια επεξεργασία η οποία δεν επιβαρύνει το κόστος του με αποτέλεσμα να παραμένει πιο φθηνό από κάθε άλλο βιοκαύσιμο.

# Πράσινη Χημεία

Η πράσινη χημεία στην καλλιέργεια της ελιάς:

## \* **Λίπανση:**

- χρήση κοπριάς
- χρήση κομπόστας
- εφαρμογή χλωρής λίπανσης
- χρήση μικροτεμαχιασμένων προϊόντων κλαδέματος

## \* **Φυτοπροστασία**

- χρήση φαρμάκων φυσικής προέλευσης και ήπιας τοξικότητας
- κάλυψη ελαιόκαρπου με ανόργανα συστατικά
- καταπολέμηση του δάκου σε γονιδιακό επίπεδο
- χρήση των φυσικών εχθρών του δάκου
- εφαρμογή ειδικού τρόπου καλλιέργειας



# Στόχοι πράσινης χημείας

- \* Η κατά το δυνατό μείωση των αποβλήτων.
- \* Η αξιοποίηση τους με σκοπό την ανάκτηση των χρήσιμων συστατικών τους.
- \* Πράσινοι μέθοδοι φυτοπροστασίας:
  - Η παγίδα Vioryl
  - Η παγίδα McPhail
  - Το εντομοκτόνο Spinosad

# Ως πηγή ενέργειας

- \* Οι λιπαρές ουσίες του ελαιολάδου είναι απαραίτητες όχι μόνο για την αποταμίευση ενέργειας αλλά και για την συμμετοχή σε διαφορές διαδικασίες του μεταβολισμού και προστασίας των οργάνων.
- \* Είναι σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών όπως η βιταμίνη E, τα καροτενοειδη και τις φαινόλες που εξαρτώνται από τις κλιματολογικές συνθήκες, την παραγωγή, την αποθήκευση και την ωριμότητα των ελιών. Αυτές οι ουσίες περιέχουν αντικαρκινικές δράσεις εμποδίζοντας την παραγωγή ελεύθερων ριζών.
- \* Οι φαινόλες του extra παρθένου ελαιολάδου μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ασφαλή βάση για τον σχεδιασμό νέων αντικαρκινικών φάρμακων.

# Ευεργετικές δράσεις

- \* Το ελαιόλαδο συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού.
- \* Φροντίζει την καρδιά
- \* Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει χάρη στα αντιοξειδωτικά του στοιχεία
- \* Επιβραδύνει τη γήρανση
- \* Φροντίζει την ισορροπία του μεταβολισμού και την σωστή ανάπτυξη των οστών και του εγκεφάλου στην παιδική ηλικία.

# Στη σαπωνοποιία





# Γενικά

- \* Η ιστορία καταγράφει την ποιήτρια Σαπφώ η οποία έγραψε για εκείνες τις φορές που παρατηρήθηκε η δράση του κιτρινωπού υγρού και έτσι τιμώντας την δόθηκε ο όρος 'σαπωνοποίηση'.
- \* Η παραγωγή σαπουνιού από ελαιόλαδο είναι μια παραδοσιακή συνταγή, ειδικά στη Μεσόγειο και θεωρείται το καλύτερο καθαριστικό για το δέρμα.
- \* Το λάδι της ελιάς είναι το μόνο φυτικό έλαιο στη φύση που περιέχει 83 % μονοακόρεστα λιπαρά (υγιεινά λιπαρά).
- \* Σύμφωνα με κάποιες έρευνες τα προϊόντα καθαρισμού και ομορφιάς που παράγονται από αυτό συντελούν στην μείωση των σύγχρονων ασθενειών.

# Μέθοδοι παραγωγής σαπουνιού

- \* **Ψυχρή μέθοδος:** δε βράζουμε το λάδι ούτε βάζουμε αλάτι, είναι αργή μέθοδος και απαιτεί περισσότερο χρόνο από τη θερμή
- \* **Θερμή μέθοδος:** χρησιμοποιείται η μούργα του λαδιού, τα τηγανόλαδα και κατά το βρασμό το αλάτι καθαρίζει τα βρώμικα λίπη
- \* Η διαδικασία παραγωγής του σαπουνιού από ελαιόλαδο διαρκεί αρκετές μέρες και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν περάσουν 3-4 εβδομάδες, καθώς τότε θα είναι ώριμο και θα έχει κατέβει το pH του.
- \* Σήμερα, παρότι η παραγωγή σαπουνιού από ελαιόλαδο είναι περιορισμένη, υπάρχουν κάποιες εταιρίες που κρατάνε ζωντανή την παράδοση κυρίως με τη θερμή μέθοδο.

# Είδη σαπουνιού από ελαιόλαδο

- \* **Πράσινο σαπούνι** από πυρηνέλαιο ελιάς για χρήση κυρίως οικιακή.
- \* **Άσπρο σαπούνι** από 100% ελαιόλαδο χωρίς προσθήκες, που είναι αγνό, φυσικό, χαλαρωτικό, οικολογικό για χρήση κυρίως προσωπικής υγιεινής.
- \* Στο άσπρο μπορεί να προσθεθούν στον ελαιοχυμό διάφορες φυτικές ουσίες και αιθέρια έλαια, όπως βαλσαμόχορτο, λεβάντα με ιδιότητες επουλωτικές και χαλαρωτικές, αιθέριο έλαιο μέντας που χαρίζει αίσθηση δροσιάς .

# Στη μαγειρική



# Συνταγές με ελαιόλαδο στην Αρχαία Ελλάδα

- \* Η αρχέγονη ανάγκη για διατροφή είχε μετατραπεί σε κεντρικό γεγονός με κοινωνικές και άλλες προεκτάσεις στην Αρχαία Ελλάδα.
- \* Το ελαιόλαδο μαζί με άλλα τρόφιμα όπως σήμερα έτσι και τότε αποτελούσε το κυρίαρχο συστατικό της γαστρονομίας.
- \* Πολλά ευρήματα από ανασκαφές δείχνουν ότι η κατανάλωση του ελαιολάδου ήταν ευρύτατα διαδεδομένη στην Αρχαία Ελλάδα.
- \* Κατά καιρούς έχουν βρεθεί άφθονοι ελαιοπυρήνες, δείγμα κατανάλωσης ελιάς και λαδιού .
- \* Φημισμένο λάδι στην αρχαιότητα ήταν από τη Σάμο, την Ικαρία και Αττική.

# ΠΗΓΕΣ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- \* <http://www.clab.edc.uoc.gr>
- \* <http://www.altisblog.gr>
- \* <http://www.irisoliveoil.gr>
- \* <http://www.kathimerini.gr>
- \* <http://www.slideomb.gr>
- \* <http://www.messinia.gr>
- \* [www.micro-kosmos.voa.gr](http://www.micro-kosmos.voa.gr)
- \* [www.sedik.gr](http://www.sedik.gr)
- \* [www.chem.uoa.gr](http://www.chem.uoa.gr)
- \* [www.epixeiro.gr](http://www.epixeiro.gr)
- \* [www.casss.gr](http://www.casss.gr)
- \* [www.comoutos.gr](http://www.comoutos.gr)
- \* [www.gcex.gr](http://www.gcex.gr)
- \* [www.gosavenergy.gr](http://www.gosavenergy.gr)
- \* [www.kalanea.gr](http://www.kalanea.gr)
- \* Πότης Στρατίκης 1989. Οι Θεοί του Ολύμπου. Εκδ. Στρατίκη
- \* Αντώνης Μαλλιάρης 2006. Νέα Εγκυκλοπαιδεία. Εκδ. Μαλλιάρης παιδεία
- \* Πάνος Βαλαβάνης 2004. Ωδή στην Ελιά. Εκδ. Κέντρο Ερεύνησης της Ελληνικής Λαογραφίας