



“ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ”

Μαθητική ηλεκτρονική εφημερίδα που εκδόθηκε από τους μαθητές του Δ2 τμήματος, του 2^{ου} Δημ. Σχολείου Θήβας. Αρ. Φύλλου 1/Ιούνιος 2021

Η ΕΛΙΑ ΕΝΑ ΔΕΝΤΡΟ ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΕΤΩΝ ΚΑΙ Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

▪ Σελ. 2-4

Η ΕΛΙΑ ΣΤΗ ΒΙΒΛΟ

▪ Σελ.4-5

ΘΡΥΛΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΛΙΑ

▪ Σελ.5-7



ΠΟΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ
ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;

▪ Σελ.11-12

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

▪ Σελ.7-11

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΤΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥ ΣΤΗΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΖΩΗ

▪ Σελ.12-14

ΕΛΙΑ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ-ΑΝΕΚΔΟΤΑ-
ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ-ΠΟΙΗΜΑΤΑ

▪ Σελ. 15-16

ΠΑΜΕ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ!

▪ Σελ.17-18

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΕ ΜΕ ΤΑ ΚΟΜΙΚΣ ΤΟΥ
Δ2

▪ Σελ.19-26

Αγαπητοί μας αναγνώστες,
Σας καλωσορίζουμε στο πρώτο φύλλο της εφημερίδας μας για το σχολικό έτος 2020-2021, το οποίο αποτελεί ένα αφιέρωμα στην ελιά. Στις επόμενες σελίδες θα σας παρουσιάσουμε πολλά και ενδιαφέροντα θέματα που σχετίζονται με την ελιά καθώς ήταν ένα από τα θέματα που μας κέντρισε το ενδιαφέρον όταν το συναντήσαμε στο σχολικό μας βιβλίο. Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση και ελπίζουμε να σας κρατήσουμε ευχάριστη συντροφιά!

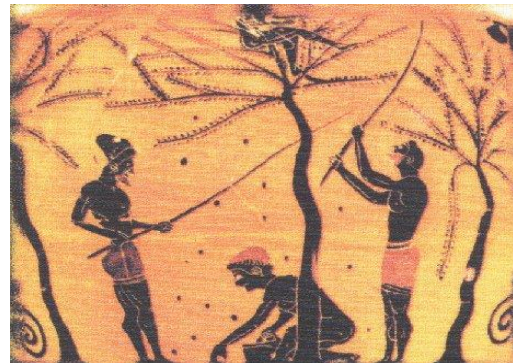
Η συγγραφική ομάδα του Δ2

Η ΕΛΙΑ ΕΝΑ ΔΕΝΤΡΟ ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΕΤΩΝ ΚΑΙ Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Του Μιχάλη Π. και Ιουλίας Τ.



Το ελαιόδεντρο στον ελλαδικό χώρο εμφανίστηκε για πρώτη φορά τη Νεολιθική εποχή. Απολιθωμένα φύλλα ελιάς που βρέθηκαν γύρω από τη Μεσόγειο μαρτυρούν την ύπαρξή του. Η ελιά στην αρχαιότητα αποτελούσε ένα από τα χρησιμότερα και πιο αγαπητά δέντρα των Ελλήνων. Συστηματική καλλιέργειά της πιστοποιήθηκε και στη μυκηναϊκή περίοδο σε διάφορα σημεία της Ελλάδας, όπως φαίνεται και στις πινακίδες της Γραμμικής Β΄ που ανακαλύφθηκαν στην Κνωσό, την Πύλο και τις Μυκήνες. Στην Κνωσό βρέθηκαν μέσα σε αγγεία κουκούτσια από ελιές, ενώ στη Ζάκρο βρέθηκαν ολόκληρες ελιές με τη σάρκα τους, που χρονολογούνται περίπου το 1450 π.Χ.



Σε άλλα σημεία της Κρήτης βρέθηκαν ελαιοπιεστήρια περιόδου 1450-1200π.Χ. Οι Αθηναίοι δε, στα νομίσματά τους ,απεικόνιζαν την Αθηνά με στεφάνι ελιάς στο κράνος της και έναν αμφορέα με λάδι ή ένα κλαδί ελιάς, αφού άλλωστε προς τιμήν της έδωσαν και το όνομα της στην πόλη τους. Σύμφωνα με τον μύθο το ιερό δέντρο ήταν δώρο της θεάς Αθηνάς κατά τη διάρκεια φιλονικίας της με τον Ποσειδώνα. Στον βράχο της Ακρόπολης υπάρχει ακόμα και σήμερα ένα ελαιόδεντρο που θυμίζει τον Θρύλο.





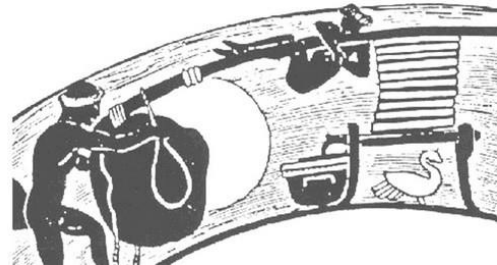
Στην αρχαία Ελλάδα η ελιά κατείχε σημαντική θέση τόσο στη διατροφή των πολιτών όσο και στην οικονομία των πόλεων. Οι χρήσεις της ήταν ποικίλες:

- Ο καρπός της και το έλαιο της ήταν βρώσιμα
- Είχε συνδεθεί με τις αθλητικές δραστηριότητες (οι αθλητές άλειψαν τα σώματά τους με λάδι. Σαν έπαθλο είχαν στεφάνι από αγριελιά)
- Για θρησκευτικές τελετές (σπονδές στους βωμούς των Θεών)
- Θεραπευτικές χρήσεις
- Παραγωγή αρωμάτων και καλλυντικώνσκευασμάτων
- Για τον φωτισμό
- Την θέρμανση (τα κλαδιά και ο κορμός της ελιάς)
- Στις τέχνες (απεικόνιση της ελιάς σε αμφορείς και αγάλματα)
- Στις καθημερινές τους συναλλαγές (νομίσματα με τη Θεά Αθηνά)

Ο Σόλωνας, νομοθέτης της αρχαίας Ελλάδας, θέσπισε νόμους

που απαγόρευαν την κοπή της ελιάς και παρότρυνε τους πολίτες για το φύτεμα νέων ελαιόδεντρων τα οποία θεωρούνταν ιερά.

Η διαδικασία παραγωγής του λαδιού γινόταν ως εξής:



Αρχικά, έλιωναν τις ελιές σε πέτρινο γουδί που είχε τρύπα στον πάτο για να φεύγει η αμόρφη (το κατακάθι του λαδιού). Έπειτα τοποθετούσαν τον πολτό σε σακιά και το μετέφεραν στο πιεστήριο. Η έκθλιψη γινόταν με τη βοήθεια ενός βάρους αναρτημένου σε σκοινιά στην άκρη ενός δοκαριού. Το λάδι έτρεχε από σωλήνα σε πήλινο σκεύος. Το λάδι της πρώτης πίεσης προοριζόταν για τροφή, το δεύτερο για αλοιφές και το τρίτο για τα λυχνάρια.

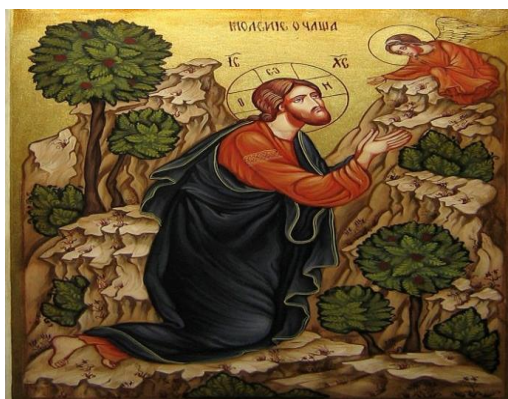
Στα κλασικά χρόνια (5^{ος}- 4^{ος} αι. π.Χ.) ελαιώνες υπήρχαν κυρίως στην Κρήτη, στα νησιά του Ιονίου, στην Άμφισσα, στην Εύβοια, στη Λέσβο, στη Δήλο και στη Σάμο. Αξίζει να αναφέρουμε ότι στον τομέα της ιατρικής θεραπευτικό θεωρούσαν το έλαιο της αγριελιάς. Οι Έλληνες, και πολύ νωρίτερα, όταν ίδρυσαν τις πρώτες αποικίες τους στη Σικελία, μετέφεραν μαζί τους και την καλλιέργεια της ελιάς. Η ελιά και το ελαιόλαδο γίνονται γνωστά σε αυτές τις περιοχές του

δυτικού κόσμου κάπου στον 7^ο αι. π.Χ. Η καλλιέργεια όμως θα γίνει συστηματική με τη συμβολή των Ρωμαίων. Οι Ρωμαίοι ήταν αυτοί που διέδωσαν την καλλιέργεια της ελιάς στην Τυνησία, την Αλγερία και το Μαρόκο. Με την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας τον 5^ο αι.π.Χ. η καλλιέργεια της ελιάς μειώνεται αλλά η ελαιοπαραγωγή συνεχίζεται στο Βυζάντιο. Γύρω στον 13^ο αι.μ.Χ. όμως , το εμπόριο

του ελαιόλαδου μετατρέπεται ξανά σε κερδοφόρα επιχείρηση. Τον 16^ο αι.π.Χ. οι Ευρωπαίοι φτάνουν στην Αμερική και μεταφέρουν και εκεί την ελιά. Σήμερα υπάρχουν ελαιοκαλλιέργειες στην Καλιφόρνια, το Μεξικό, το Περού, τη Χιλή, την Αργεντινή. Η συντριπτική πλειοψηφία βέβαια των ελαιόδεντρων, βρίσκεται στις χώρες της Μεσογείου!

Η ΕΛΙΑ ΣΤΗ ΒΙΒΛΟ

Της Θάλειας Τ. και Αντρέα Ν.



Η ελιά είναι το μόνο φυτό που αναφέρεται περισσότερο από 170 φορές στη Βίβλο. Στη ρίζα μια ελιάς , στο όρος των Ελαιών, κάθισε ο Χριστός να προσευχηθεί πριν τον οδηγήσουν στον Γολγοθά.

Κλαδί ελιάς στέλνει ο Θεός με το περιστέρι στον Νώε, σύμβολο του Θεού ελέους, της γαλήνης και της ειρήνης.



Η ελιά, αποτελεί ιερό σύμβολο του κύκλου της ζωής που χρησιμοποιείται σε όλες τις σημαντικές στιγμές και τελετουργίες όπως τη γέννηση, τη βάπτιση , τον γάμο και τον θάνατο. Το λάδι όπως το σιτάρι και το κρασί , είναι συνδεδεμένο με τα μυστήρια του χρίσματος και του ευχελαίου. Με το λάδι της ελιάς έχριζαν τους βασιλείς και τους ιερείς . Με το λάδι ανάβουν τα καντήλια στις εκκλησίες. Το

αγιασμένο από την εκκλησία λάδι θεωρείται από τους πιστούς φυλαχτό και βοήθεια για κάθε δύσκολη στιγμή.



ΘΡΥΛΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΙΑ

Της Νάγιας Π., Δανάης Σ. και Ευγενίας Φ.



<<Οι τρεις αδερφούλες>>

Τρεις άγριες ελιές είχαν φυτρώσει επάνω σ' έναν λόφο. Γύρω τους δεν ήταν άλλα δέντρα. Όταν φυσούσε δυνατός άνεμος, τα αδύνατα και λεπτά δεντράκια υπέφεραν πολύ. Πολλές φορές κινδύνευαν να ξεριζωθούν και να στρωθούν στο χώμα. Μια μέρα η πιο μικρή και η πιο αδύνατη από τις τρεις είπε:

- Αγαπημένες μου αδερφούλες, το μέρος που φυτρώσαμε είναι πολύ άσχημο και καθώς εγώ είμαι τόσο μικρή κι αδύναμη, σήμερα ή αύριο θα με ξεριζώσει ο άνεμος. Γι' αυτό ας σμίξουμε τα κλαδιά μας, για να στηρίξει η μια την άλλη, και ας γίνουμε και οι τρεις σαν ένα δέντρο.

- Πολύ σωστά, είπαν οι άλλες δυο αγριελιές. Ας γίνουμε λοιπόν και οι τρεις σαν ένα δέντρο.

Την άλλη μέρα περνώντας ο κυρ Δημήτρης, που είχε το κτήμα του εκεί κοντά, έσκαψε και μάζεψε χώμα γύρω από τις ρίζες τους. Ύστερα τις μπόλιασε και ένωσε τα κλαδιά τους. Από εκείνη την ημέρα άρχισαν ν' απλώνουν τα κλαδιά τους και οι τρεις, ώσπου σε λίγο καιρό, όποιος τις έβλεπε από μακριά, νόμιζε πως ήταν ένα

δέντρο.

Μάταια τώρα ο άνεμος φυσά δυνατά! Οι τρεις αδερφές δεν φοβούνται πια τίποτε. Άπλωσαν και τις ρίζες τους στη γη. Και σιγά σιγά δυνάμωσε και ο κορμός τους. Μεγάλωσαν και είναι φορτωμένες από ελιές.

- Ευλογημένο δέντρο η ελιά, με το δυνατό και τραχύ κορμό της, έλεγε ο πατέρας του Κωστάκη στα παιδιά το βράδυ που γυρνούσε στο σπίτι. Ανθεί το Μάη. Αλλά ποιος διακρίνει τους ανθούς της; Ούτε χρώματα φανταχτερά έχουν, ούτε δυνατή μυρωδιά για να τραβήξει το βιαστικό διαβάτη. Μικρούλης είναι κι ο καρπός και μεγαλώνει σιγά σιγά. Είναι όμως πλούσιο δώρο, που δίνει το δέντρο στον καλλιεργητή, όταν το περιποιείται.

Αυτό το δώρο, κάτω από τις βαριές πέτρες των ελαιοτριβείων μας, βγάζει το μυρωδάτο λάδι, την τόσο υγιεινή αυτή τροφή. Το λάδι, μαζί με το ψωμί και τις φανώσιμες ελιές, αποτελούν τη βάση της τροφής του χωριού μας.

<<Όταν άρχισε το μάζεμα>>

Μετά από έναν μήνα γέμισε ο ελαιώνας από κόσμο. Όλοι ήρθαν να μαζέψουν το βιος τους.



Τα παιδάκια, με κοφίνια στον ώμο και με σακούλες, κατέβαιναν τραγουδώντας να βοηθήσουν. Η Ξανθούλα ήρθε με τον αδερφό της τον Ρήγα. Η γιαγιά με τον πατέρα είχαν κατεβεί πιο νωρίς. Μαζί τους ήταν και δυο εργάτριες.

Ο πατέρας είχε μαζί του μια σκάλα ψηλή. Μερικά δέντρα ήταν δύσκολα στο ανέβασμα· για τούτο έφερε τη σκάλα. Ο Ρήγας σκαρφάλωσε και γέμιζε το σακουλάκι από τα πιο ψηλά κλωνάρια. Η γιαγιά μάζευε όσες ελιές ήταν στα χαμηλά κλωνάρια και τις έφτανε. Η Ξανθούλα μάζευε αυτές που ήταν πεσμένες στη γη. Κι ενώ μάζευε, έλεγε:

- Τόσος καρπός αδύνατο να μαζευτεί.

- «Το μάτι δειλό, μα το χέρι τολμηρό», της αποκρίθηκε η γιαγιά. Καταλαβαίνεις τι θα πει αυτό Ξανθούλα;

Η Ξανθούλα δεν το είχε καταλάβει κι η γιαγιά τής το εξήγησε:

- Το μάτι μας, κορίτσι μου, βλέπει πολλές φορές μια εργασία και τη νομίζει πολύ δύσκολη. Φοβάται

λοιπόν και δειλιάζει, πως η εργασία δε θα τελειώσει ποτέ. Όταν όμως καταπιαστεί το χέρι, που είναι τολμηρό, η εργασία λίγο λίγο τελειώνει.

Η Ξανθούλα κατάλαβε τότε κι είπε:
- Αυτό παθαίνω κι εγώ, γιαγιά, με τα γραψίματα. Πολλές φορές μου φαίνονται βουνό. Λέω, πως δε θα τα τελειώσω ποτέ. Όταν όμως αρχίσω να γράφω, σιγά σιγά τα τελειώνω, δίχως να το καταλάβω. Μου άρεσε, γιαγιά, αυτό που μου είπες.

Κι η Ξανθούλα το επανέλαβε:

- «Το μάτι δειλό, μα το χέρι τολμηρό!».

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Του Δημήτρη Σ., Γιώργου Σ. και Παρασκευά Σ.

Οι ποικιλίες της ελιάς χωρίζονται σε εκείνες που προορίζονται για ελαιόλαδο και σε εκείνες που προορίζονται για φαγητό (βρώσιμες ελιές).

Έτσι ποικιλίες για ελαιόλαδο είναι:

Η Κορωνέικη

Μικρόκαρπη ποικιλία που είναι η πιο δημοφιλής στη χώρα μας. Δίνει μεγάλη ποσότητα ελαιόλαδου, καλής ποιότητας, αρκεί να βρει τις



κατάλληλες συνθήκες και όχι παγετό. Καλλιεργείται σε χαμηλά υψόμετρα σε όλη την περιοχή από την Φθιώτιδα έως την Κρήτη.

Η Τσουνάτη



Είναι μικρόκαρπη ποικιλία ελιάς που δίνει μέτρια ποσότητα ενός εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδου. Καλλιεργείται στην Πελοπόννησο (Λακωνία, Μεσσηνία) αλλά κυρίως στην Κρήτη καθώς είναι ευαίσθητη σε χαμηλές θερμοκρασίες.

Η Κοθρέικη ή Μανάκι



Είναι μεσόκαρπη ποικιλία ανθεκτική στο κρύο και τους έντονους ανέμους γι' αυτό και τη συναντάμε σε μεγάλα υψόμετρα.

Η Λιανολιά Κέρκυρας



Πρόκειται μια μικρόκαρπη ποικιλία που δίνει μέτρια ποσότητα ελαιόλαδου πολύ καλής ποιότητας. Το δέντρο είναι ανθεκτικό στο κρύο και γίνεται πολύ ψηλό, φτάνοντας ακόμα και τα δεκαπέντε μέτρα. Καλλιεργείται σχεδόν σε όλα τα νησιά του Ιονίου αλλά και την Ήπειρο.

Η Μυτιληνιά

Αυτή η ποικιλία δίνει μέτρια ποσότητα από ένα ελαιόλαδο εξαιρετικής ποιότητας. Το αυθεντικό λάδι της Μυτιλήνης είναι ξανθό, ελαφρύ και αρωματικό και καλλιεργείται στη Μυτιλήνη και στη Χίο.



Βρώσιμες είναι οι ελιές:

Καλαμών



Είναι παγκοσμίως γνωστή ποικιλία που δίνει μεγάλες βρώσιμες ελιές. Καλλιεργείται ευρέως στην Πελοπόννησο, στην Κρήτη και την Αιτωλοακαρνανία.

Αμφίσσης ή Κονσερβοελιά



Πρόκειται για μεγαλόκαρπη ελιά που μπορεί να φτάσει και τα 10 γραμμάρια. Δίνει πολύ καλής ποιότητας μαύρες και πράσινες ελιές αλλά μπορεί να δώσει και καλής ποιότητας ελαιόλαδο. Όπως προδίδει και η λέξη «Αμφίσσης», καλλιεργείται στην Κεντρική Ελλάδα, αλλά θα τη συναντήσουμε επίσης στην Αιτωλοακαρνανία και στη Χαλκιδική.

Μεγάρων



Μεσόκαρπη ποικιλία που καλλιεργείται στην Πελοπόννησο και την κεντρική Ελλάδα. Δίνει άριστες ελιές τσακιστές, κονσερβών αλλά και ελαιόλαδο.

Χαλκιδικής



Μεγαλόκαρπη ελιά που καλλιεργείται στη Μακεδονία. Έχει έντονες απαιτήσεις σε κρύο προκειμένου να ανθίσει. Δίνει πράσινες και μαύρες ελιές κονσερβών και δευτερευόντως μπορεί να δώσει καλής ποιότητας ελαιόλαδο.

Τέλος, το ήξερες ότι υπάρχει και **Λευκή ελιά;**



Πρόκειται για την ποικιλία η οποία χαρακτηρίζεται από μικρά φρούτα τα οποία, κατά την ωρίμαση, παίρνουν ένα λευκό χρώμα ελεφαντόδοντου. Είναι κυρίως διαδεδομένη στις περιοχές της νότιας Ιταλίας. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο που παράγεται από αυτή την ποικιλία έχει τα ίδια χαρακτηριστικά με όλα τα άλλα όσον αφορά τη σύνθεση των

λιπαρών οξέων, των γεύσεων και των αρωμάτων. Βέβαια, λόγω του λευκού χρώματος των φρούτων, το οποίο στη δυτική κουλτούρα συμβολίζει την αγνότητα, κατέληξε να χρησιμοποιείται κυρίως για θρησκευτικούς σκοπούς. Προορίζεται δηλαδή για τα μυστήρια και άλλες καθολικές ιεροτελεστίες.

Οι αγρότες που έχουν την τύχη να έχουν αυτά τα δέντρα, τα φροντίζουν καλά όλο τον χρόνο και ειδικότερα την περίοδο της ωρίμανσης.

Όποια και αν είναι η ποικιλία της ελιάς που θα φτάσει στο τραπέζι μας ένα είναι σίγουρο: ότι θα την απολαύσουμε!

Δείτε και κάποια **TIPS** για να τις απολαμβάνετε όλες τις ώρες !!
ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΤΣΑΚΙΣΤΕΣ ΕΛΙΕΣ



Με πέτρα ή σφυράκι τσακίζετε τις ελιές προσεχτικά, για να μην

ανοίξουν πολύ και σαπίσει το κουκούτσι τους. Τις μεταφέρετε σε

δοχείο που να κλείνει και τις σκεπάζετε με φρέσκο κρύο νερό. Τις αφήνετε 15-20 ημέρες, αλλάζοντας το νερό δύο φορές κάθε μέρα. Δοκιμάζετε αν ξεπίκρισαν, τις στραγγίζετε και τις βάζετε σε άλμη. Τις αφήνετε για 24 ώρες και τις στραγγίζετε. Τις

μεταφέρετε σε γυάλινα βάζα, βάζοντας ανάμεσα ροδέλες από καθαρισμένα νεράντζια. Ρίχνετε και το χυμό ενός νεραντζιού για κάθε κιλό ελιών. Γεμίζετε τα βάζα με ελαιόλαδο, βάζετε από πάνω και ένα κλαδάκι μάραθο και τις διατηρείτε σε σκοτεινό μέρος.

ΜΑΥΡΕΣ ΞΙΔΑΤΕΣ ΕΛΙΕΣ

Τις χαράζετε, τις αφήνετε να ξεπικρίσουν για 12-15 ημέρες αλλάζοντας καθημερινά το νερό. Τις στραγγίζετε, τις πασπαλίζετε με αλάτι μπόλικο και τις αφήνετε να μείνουν 12 έως 15 ώρες. Τις ξεπλένετε με ξίδι και νερό για να μη γίνουν πολύ αλμυρές, τις στραγγίζετε, τις βυθίζετε σε καλής ποιότητας ξίδι και τις αφήνετε να «ποτίσουν» για 2-3 ημέρες. Στη συνέχεια τις στραγγίζετε και τις μεταφέρετε σε δοχεία γυάλινα ή πήλινα με καπάκι, μαζί με

φυλλαράκια δάφνης και ρίγανη. Ρίχνετε από πάνω τόσο ελαιόλαδο ώστε να τις σκεπάζει. Στις μαύρες ελιές ταιριάζει πολύ και το πορτοκάλι. Αν θέλετε κόβετε ροδέλες πορτοκαλιού (με τη φλούδα τους), τις αλατίζετε και τοποθετείτε 2-3 στον πάτο του βάζου. Ρίχνετε από πάνω τις ελιές, στάζετε λίγο χυμό πορτοκάλι και τις σκεπάζετε με ελαιόλαδο. Σε αυτές τις ελιές δεν βάζετε άλλο αρωματικό.

ΠΟΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;

Του Κων/νου Π. και Κων/νου Σ.

Οι ελιές είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και συναγωνίζονται με το αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Β1, Β6 και Β12. Τα ιχνοστοιχεία

των ελιών είναι κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και μαγνήσιο, ενώ αυτά που συντηρούνται σε άλμη περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου. Επιπλέον, οι ελιές, εξαιτίας της βιταμίνης Α που έχουν

βελτιώνουν την όραση μας, το δέρμα μας και έχουν και αντικαρκινικές ιδιότητες.

Το ελαιόλαδο, επίσης, μας προστατεύει από καρδιοπάθειες και έχει ισχυρές ιδιότητες που καταπολεμούν τις φλεγμονές.

Συνεπώς, οι ελιές και το ελαιόλαδο είναι ό,τι πιο ωφέλιμο για τη διατροφή μας. Παρακάτω σας προτείνουμε μια συνταγή για "υγιεινές" τηγανιτές πατάτες στο φούρνο!! Στην τάξη μας ψηφίστηκε ως η καλύτερη συνταγή!!

ΥΛΙΚΑ

$\frac{1}{2}$ κιλό πατάτες
3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
 $\frac{1}{2}$ κ. γλυκού γλυκιά πάπρικα
 $\frac{1}{2}$ κ. γλυκού ρίγανη
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε μπαστούνια μήκους 5-6 εκατοστών. Τις τοποθετούμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε ελαιόλαδο, πάπρικα, ρίγανη, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Τις απλώνουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα και τις βάζουμε στον φούρνο. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 40-50 λεπτά.



ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΖΩΗ

Της Στέλλας Τ. και Σμαράγδας Τ.

ΠΥΡΗΝΕΛΑΙΟ

Το πυρηνέλαιο είναι λάδι που λαμβάνεται από το υπόλειμμα του κυρίως ελαιόλαδου μετά από

επεξεργασία του πυρήνα (κουκούτσι) του ελαιόκαρπου. Καθώς τα ελαιοτριβεία δεν μπορούν να αφαιρέσουν το σύνολο του ελαιόλαδου που περιέχει η

ελιά, ακολουθείται μία περαιτέρω επεξεργασία που ολοκληρώνει την απομάκρυνση του ελαιολάδου. Σε πολλά μέρη σήμερα στην Ελλάδα λειτουργούν πυρηνουργεία που συγκεντρώνουν τη μάζα του πυρήνα που παράγεται από τα ελαιοτριβεία και με την κατάλληλη επεξεργασία παράγουν το πυρηνέλαιο. Το πυρηνέλαιο είναι οικονομικότερο και πρόκειται για ένα λάδι ελαφρύ, εύπεπτο και αγνό,

κατάλληλο για μαγείρεμα, τηγάνισμα ή και φρέσκιες σαλάτες.



ΠΥΡΗΝΟΞΥΛΟ

Το πυρηνόξυλο είναι ένα παραπροϊόν, που παράγεται κατά την επεξεργασία της ελιάς και είναι φιλικό προς το περιβάλλον, μπορεί να αντικαταστήσει σε πολλές περιπτώσεις τη χρήση του πετρελαίου καθώς κοστίζει φθηνότερα. Ήδη χρησιμοποιείται ευρέως για τη θέρμανση κατοικιών και επαγγελματικών χώρων. Χαρακτηριστικά του πυρηνόξυλου είναι το χαμηλό κόστος του, το ότι είναι ένας εγχώριος ενεργειακός πόρος και ότι τα καυσαέρια από την καύση του δεν περιέχουν ενώσεις του θείου, ενώ η στάχτη του είναι ένα καλό λίπασμα.



ΣΑΠΟΥΝΙ

Μέσα από το λάδι μπορεί να γίνει και παραγωγή του σαπουνιού.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το σαπυνοποιείο το οποίο εδρεύει στην Λέσβο. Η Λέσβος έχει ειδικευτεί από τα τέλη του 19ου

αιώνα στην παραγωγή ελαιосάπωνων με σύγχρονες τεχνικές και διέθετε τα προϊόντα της στις αγορές της Κωνσταντινούπολης, των παραλίων της Μικράς Ασίας και τις πόλεις της Μαύρης Θάλασσας. Τα τελευταία χρόνια αναπτύσσεται ραγδαία η ζήτηση του σαπουνιού από ελαιόλαδο, ως αποτέλεσμα της

επιστροφής των καταναλωτών σε φυσικά προϊόντα.



Το ήξερες ότι το ελαιόλαδο είναι ένα εξαιρετικό καλλυντικό; Σας προτείνουμε:

Για τα μαλλιά και το δέρμα

Εντριβές στο τριχωτό της κεφαλής, δυναμώνουν και αναζωογονούν τα μαλλιά, ενώ δίνει λάμψη στο δέρμα, κάνοντάς το ελαστικό και νεανικό, μειώνοντας παράλληλα τις ρυτίδες

Αναμιγνύουμε ίσες ποσότητες από ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο και λάδι καλέντουλας και ρίχνουμε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας. Κατόπιν αλείφουμε τα σημεία που εμφανίζουν ξηρότητα και σκασίματα.

Για τις πληγές

Αναμιγνύουμε ελαιόλαδο με κόκκινο κρασί.

Για όμορφα και απαλά χείλη

Βάλτε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο, το βράδυ πριν κοιμηθείτε.

Για την ξηρότητα του δέρματος





ΕΛΙΑ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ- ΑΝΕΚΔΟΤΑ-ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ- ΠΟΙΗΜΑΤΑ

Της Νεφέλης Μ., Άρη Ν. και Δημήτρη Τ.

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Από το θέρος ως τις ελιές δεν
απολείπουν οι δουλειές.

Αν δε σφίξεις την ελιά, δε βγάζει
λάδι.

(Όπως πρέπει να σφίξεις τις ελιές
για να βγάλεις το λάδι, έτσι πρέπει
να δουλέψεις σκληρά για να
αποδώσει η δουλειά σου).

Όποιος έχει σιτάρι, κρασί και λάδι
στο πιθάρι έχει του κόσμου τα καλά
και του θεού τη χάρη.
(Όποιος έχει αυτά τα τρία
προϊόντα στο σπίτι του, είναι σαν
να έχει απ' όλα, είναι πλούσιος).

Δεν τρώγεται ούτε με το λάδι ούτε
με το ξίδι.
(Είναι τόσο άσχημος χαρακτήρας
που ό,τι και να κάνεις δεν μπορείς
να τον συμπαθήσεις).

Δίχως λάδι, δίχως ξίδι πώς θα
κάνουμε ταξίδι;
(Δεν μπορεί να γίνει δουλειά αν
δεν έχεις τα απαραίτητα εφόδια).

Μου 'βγαλε το λάδι.
(Με ξεθέωσε στη δουλειά).

Ξεφόρτωσέ τη την ελιά, να σε
φορτώσει λάδι.
(Αν κλαδέψεις την ελιά ,θα βγάλει
πολύ λάδι).

Άνθρωπος χωρίς υπομονή λυχνάρι
δίχως λάδι.
(Η υπομονή είναι απαραίτητη στον
άνθρωπο όπως το λάδι στο
λυχνάρι)

ΑΝΕΚΔΟΤΟ

- Μαμά, μαμά !
- Τι είναι παιδί μου ;
- Οι ελιές έχουν πόδια ;
- Όχι παιδί μου, οι ελιές δεν έχουν
πόδια.
- Α ! τότε έφαγα μια κατσαρίδα !





Από κλαδάκι κρέμεται,
στην αγορά πουλιέται,
το εξωτερικό της τρώγεται
το μέσα της πετιέται.
Τι είναι ;

Από κλαδάκι κρέμεται ,
το λάδι μας χαρίζει
κι αυτό όλη τη νοστιμιά
στα φαγητά χαρίζει !
Τι είναι ;

Δεν πεθαίνει κι αν περάσουν
χρόνια εκατό και χίλια. ..
Μας χορταίνει , μας φροντίζει ,
μας ανάβει τα καντήλια.
Τι είναι ;

Κι όταν έρθει ο Οκτώβρης ,
ωριμάζω πιο πολύ ,
πρασινίζω και μαυρίζω
και γεμίζω το σακί .
Τι είμαι ;

Δίνω γεύση στο φαΐ σου,
βιταμίνες στο κορμί σου,
τη σαλάτα νοστιμίζω
και υγεία σου χαρίζω !
Τι είμαι ;

ΠΟΙΗΜΑ

Ευλογημένο να' ναι ελιά το χώμα
που σε τρέφει

κι ευλογημένο το νερό που πίνεις
απ' τα νέφη,

κι ευλογημένο τρεις φορές αυτός
που σ' έχει στείλει,

για το λυχνάρι του φτωχού, για του
αγίου το καντήλι.

Πατρίδα τα λιοτρίβια σου
δουλεύουν νύχτα μέρα.

Με του λαδιού τη μυρωδιά
γεμίζουν τον αέρα.

Κι είν' οι ελιές, Πατρίδα μου,
ακούραστες γριούλες.

Με τον καρπό τους τρέφουνε
παιδάκια και μανούλες.

Κι είν' οι ελιές, Πατρίδα μου,
δέντρα ευλογημένα

που στέκονται στον άνεμο
με τα κλαδιά απλωμένα.

(Ιωάννης Πολέμης)



ΠΑΜΕ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ!

Της Θεοδώρας Κ., Βάσιας Π. και Αθηνάς Ρ.

ΥΛΙΚΑ

1ρολό υγείας
χαρτόνι κάνσον πράσινο
καφέ μαρκαδόρο
οδοντογλυφίδες
πράσινη πλαστελίνη
αλουμινόχαρτο
κόλλα υγρή
Ψαλίδι

Εκτέλεση

- 1.Κόβουμε το ρολό υγείας όπως φαίνεται στην εικόνα και κατόπιν το χρωματίζουμε καφέ.
- 2.Ύστερα κόβουμε ένα κομμάτι από το πράσινο χαρτόνι με τον τρόπο που φαίνεται δίπλα έτσι ώστε να σχηματιστεί το ελαιόδεντρο.
- 3.Μετά κολλάμε μερικές οδοντογλυφίδες ως κλαδιά της ελιάς και τα χρωματίζουμε και αυτά καφέ.
- 4.Στη συνέχεια, με την πράσινη πλαστελίνη πλάθουμε μικρές μπαλίτσες ώστε να μοιάζουν με τους καρπούς της ελιάς και τα κολλάμε επάνω,
- 5.Τέλος, κόβουμε μικρά κομματάκια αλουμινόχαρτο σε σχήμα φύλλου και τα κολλάμε και αυτά στο πράσινο χαρτόνι.

Περάστε το χαρτόνι στο ρολό υγείας και η κατασκευή σας είναι έτοιμη!



Μπορείτε ακόμα, πολύ εύκολα, να φτιάξετε και ένα στεφάνι ελιάς όμοιο με αυτό που στεφάνωναν στην αρχαιότητα τους νικητές των ολυμπιακών αγώνων. Στους

αρχαίους ολυμπιακούς αγώνες που γίνονταν στην Αρχαία Ολυμπία, οι νικητές σε κάθε αγώνισμα (Ολυμπιονίκες) λάμβαναν σαν έπαθλο ένα στεφάνι ελιάς, **τον κότινο.**



Σύμφωνα με τη μυθολογία εισήχθη ως έπαθλο για τον νικητή του δρόμου (το αρχαιότερο αγώνισμα) από τον Ηρακλή, προς τιμήν του πατέρα του Δία. Σύμφωνα με τη μυθολογία ο Ηρακλής ήταν αυτός που έφερε την ελιά από την πατρίδα του την Κρήτη ή από τον βορρά και τη φύτεψε στην Ολυμπία. Μαζί με τον μεγαλύτερο αδερφό του πήγε μια μέρα στην Ολυμπία για να τρέξουν και λέγεται ότι αυτοί υπήρξαν οι πρώτοι αγώνες δρόμου, ενώ ο Ηρακλής ήταν αυτός

που στεφάνωσε πρώτος με κλαδί ελιάς τον νικητή. Το στεφάνι ελιάς είχε συμβολική σημασία, καθώς θεωρούσαν πως έφερνε τύχη και θεϊκή προστασία στον στεφανωμένο αθλητή.

Τα κλαδιά από την ελιά, που βρισκόταν κοντά στο ναό του Δία, τα έκοβε ένας «παις αμφιθαλής», δηλαδή ένα αγόρι του οποίου και οι δύο γονείς βρίσκονταν εν ζωή, με χρυσό ψαλίδι. Στη συνέχεια τα πήγαινε στο ναό της Ήρας και τα τοποθετούσε πάνω σε μια χρυσελεφάντινη τράπεζα. Από εκεί τα έπαιρναν οι Ελλανοδίκες, οι κριτές των αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων, έφτιαχναν στεφάνια και τα πρόσφεραν στους νικητές ως βραβείο.



ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΕ ΜΕ ΤΑ ΚΟΜΙΚΣ ΤΟΥ Δ2

