

92° Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης

Δ' ΤΑΞΗ

Σχ. Έτος 2022-23

Ε λαιόλαδο

Λ αμπρή

Ι ατρική

Α σπίδα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Ελιά-Ελαιόλαδο. Γενικές πληροφορίες
2. Ιστορική αναδρομή
3. Μεσόγειος-μεσογειακή διατροφή
4. Μαθητική διατροφή
(έρευνα)
5. Κυλικείο σχολείου
6. Συνταγές με βάση το ελαιόλαδο



«Είμαι η ελιά η τιμημένη» Κ. Παλαμάς

- Δέντρο αειθαλές & αιωνόβιο. Ευδοκίμει στο γλυκό κλίμα της πατρίδας μας και σ' άλλες χώρες που γειτονεύουν με τη Μεσόγειο Θάλασσα.
- Καλλιεργείται στη χώρα μας από τα πανάρχαια χρόνια.
- Οι ρίζες της προχωρούν πολύ βαθιά στο χώμα. Ο καρπός της έχει διάφορα σχήματα. Αρχίζει να ωριμάζει τον Οκτώβριο. Το μάζεμα ξεκινά το Νοέμβριο και σε πολλά μέρη διαρκεί ως το Μάρτιο.
- Ανθίζει τον Απρίλιο-Μάιο. Η επικονίαση γίνεται με τον άνεμο. Τα άνθη της βγαίνουν πολλά μαζί (15-25) αλλά δε μυρίζουν. Τα φύλλα της είναι μικρά, σε σχήμα λόγχης.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η ελιά εμφανίστηκε στη γη εκατομμύρια χρόνια πριν.
- Στην Ελλάδα έχουν βρεθεί απολιθωμένα φύλλα ελιάς στην Εύβοια, όπως επίσης και στους κρατήρες των ηφαιστείων της Σαντορίνης και της Νισύρου.
- Επίσης βρέθηκαν απολιθωμένοι κόκκοι γύρης από άνθη ελιάς στην Ήπειρο και στην Ανατολική Στερεά.
- Το αρχαιότερο δέντρο στον κόσμο, με ηλικία πάνω από 5.000 χρόνων-κατ' άλλους 2.500- βρίσκεται στην Ελλάδα, στις Πάνω Βούβες του Ν.Χανίων.
- Στη Γραμμική Β' υπήρχαν ιδεογράμματα για την ελιά, τον καρπό της και το λάδι.
- Οι κάτοικοι της Μινωικής Κρήτης εφάρμοσαν σύγχρονους για την εποχή τρόπους καλλιέργειας (κλάδεμα, μπόλιασμα της ελιάς).
- Τον 6^ο αιώνα π.Χ το κάψιμο ενός ελαιόδεντρου τιμωρούνταν αυστηρά.
- Στα χρόνια του Περικλή, η παραγωγή είχε αυξηθεί θεαματικά.
- Στα Παναθήναια, οι νικητές των αγώνων έπαιρναν ως έπαθλο στεφάνι ελιάς και αμφορείς με ελαιόλαδο.

Στη μυθολογία:

- Είναι γνωστός ο μύθος της φιλονικίας της Αθηνάς και του Ποσειδώνα για το όνομα της Αθηνάς.
- Η παράδοση λέει πως όταν οι Πέρσες κατέκτησαν την Ακρόπολη το 480π.χ., έκαψαν το ιερό δέντρο, κάτι που λύπησε πολύ τους Αθηναίους και το θεώρησαν κακό σημάδι. Όμως την επόμενη μέρα ο καμένος κορμός βλάστησε ξανά.
- Οι «Νύμφες» έμαθαν στον Αρισταίο, γιο του Απόλλωνα, πώς να καλλιεργεί ελιές, και αυτός διέδωσε το μυστικό στους ανθρώπους.

Στο Όμηρο αναφέρεται:

- Στο παλάτι του βασιλιά Αλκίνοου η ελιά βρίσκεται σε περίοπτη θέση.
- Τα σώματα των νεκρών στην Ιλιάδα τα άλειφαν με εκλεκτής ποιότητας ελαιόλαδο.
- Οι γυναίκες περιποιούνται τα μαλλιά τους με ελαιόλαδο και άλειφαν με λάδι τους χιτώνες τους, γιατί έδινε λάμψη στα λευκά τους ρούχα.
- Ξύλο ελιάς χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή του κρεβατιού του Οδυσσέα.

ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ - ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι χώρες της μεσογείου που παράγουν λάδι είναι: Ελλάδα, Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Μαρόκο, Λιβύη, Τυνησία, Αίγυπτο, Λίβανο, Συρία και Τουρκία.

Οι λαοί της Μεσογείου καταναλώνουν και το περισσότερο λάδι, με πρώτους τους Έλληνες, όπου ο μέσος όρος κατανάλωσης είναι 20 κιλά το άτομο. Ο μέσος όρος των Ιταλών είναι 12 κιλά ανά άτομο και των Ισπανών 11 κιλά.

Σε χώρες όπως η Γερμανία, Αγγλία και σκανδιναβικές χώρες η κατανάλωση είναι ελάχιστη, 0.5-1 κιλό το άτομο.

Είναι φανερό ότι το ελαιόλαδο κυριαρχεί στην ελληνική κουζίνα και τη μεσογειακή διατροφή, είναι όμως σχεδόν άγνωστο σε όλους τους λαούς.

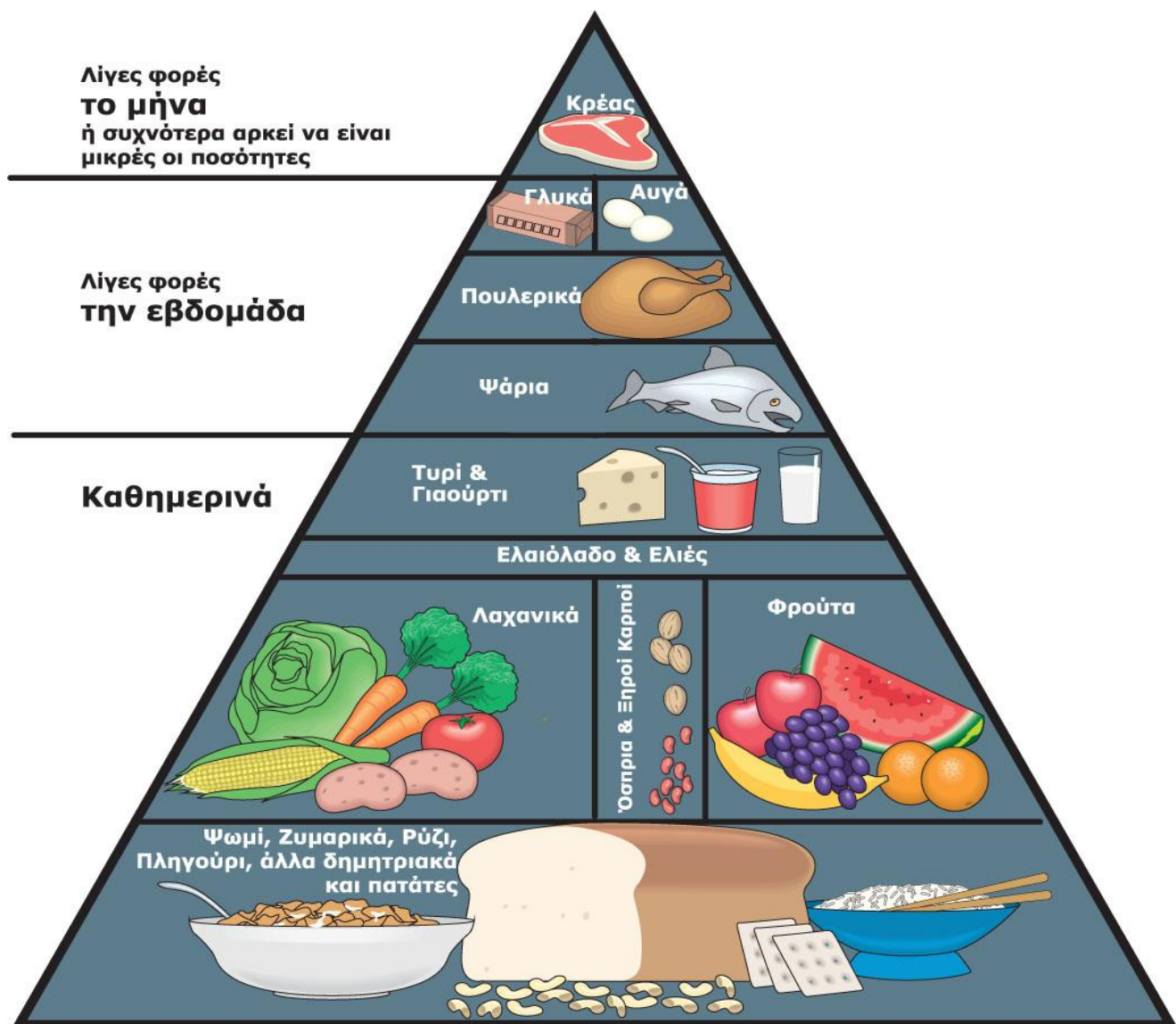
Και τι εννοούμε λέγοντας Μεσογειακή διατροφή;

Στις αρχές του 1950 έγινε μια μεγάλη έρευνα σε 7 χώρες που κράτησε 30 χρόνια και το αποτέλεσμα της έδειξε ότι οι Κρητικοί έχουν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Αυτό οφείλεται στη μεσογειακή διατροφή. Η συχνή, αν όχι καθημερινή, κατανάλωση σε δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι είναι αυτά που μας παρέχουν ενέργεια. Φρούτα και λαχανικά αποτελούν πηγές βιταμινών και προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνων.

Βασικό συστατικό αποτελεί το ελαιόλαδο που δίνει προστασία στην καρδιά και από τον καρκίνο.

Τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί είναι από τα βασικά προϊόντα της Μεσογειακής διατροφής. Στην παραπάνω έρευνα βασίστηκε η επινόηση του όρου «Μεσογειακή διατροφή» από το φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που περιλαμβάνονταν στη μελέτη των εφτά χωρών. Στη διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή Μεσογειακή, παραδοσιακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ δημιούργησε την «Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής».

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Η Διατροφική Πυραμίδα (Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής)

Η Διατροφική Πυραμίδα είναι μια πυραμίδα, η οποία **δίνει οδηγίες** για μια **σωστή, υγιεινή και ισορροπημένη** διατροφή. Η πυραμίδα **ονομάζεται** και «Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής».

Η βάση της Διατροφικής Πυραμίδας **παρουσιάζει** τα τρόφιμα που πρέπει να **καταναλώνουμε καθημερινά**. Η κορυφή της πυραμίδας παρουσιάζει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε **σπάνια**. Άρα, όσο πιο **χαμηλά** στην πυραμίδα είναι ένα τρόφιμο, τόσο πιο συχνά πρέπει να το **τρώμε**. Όσο πιο ψηλά είναι ένα τρόφιμο, τόσο πιο σπάνια πρέπει να το τρώμε.

Στη βάση της Μεσογειακής Διατροφής είναι οι τροφές που έχουν **πολλούς** υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (π.χ. ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, καλαμπόκι, άλλα δημητριακά και πατάτα). Αυτές οι τροφές δίνουν ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Επίσης, μας **προστατεύουν** από **ασθένειες** της καρδιάς.

Εκτός από τα δημητριακά, πρέπει να τρώμε και άλλες **σημαντικές** ομάδες τροφών. Αυτές οι ομάδες τροφών είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια. Αυτά έχουν πολλές βιταμίνες. Έτσι, κάνουν το σώμα **δυνατό** και μας προστατεύουν από σοβαρές αρρώστιες. Άλλη σημαντική ομάδα είναι τα γαλακτοκομικά (κυρίως το γιαούρτι και το τυρί). Αυτά μας δίνουν ασβέστιο, πρωτεΐνες και βιταμίνες, για να έχουμε **γερά κόκκαλα**. Ακόμη, είναι σημαντικά τα ψάρια και τα πουλερικά. Αυτά έχουν πρωτεΐνες, βιταμίνες και σίδηρο. Τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος, σκουμπρί, τσιπούρα, ρέγκα, σολομός) είναι **καλά** για την καρδιά. Τα θαλασσινά (καβούρια, χταπόδι, καλαμαράκια, μύδια, στρείδια) έχουν βιταμίνη B12 και φώσφορο.

Στη Μεσογειακή Διατροφή το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας. Προσφέρει σίδηρο και πρωτεΐνες, αλλά πρέπει να το τρώμε μόνο **ελάχιστες** φορές το μήνα, γιατί μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά **προβλήματα** υγείας (αρρώστιες της καρδιάς, παχυσαρκία).

ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Κάναμε μια μικρή έρευνα μέσα στο ίδιο το σχολείο μας, για να διαπιστώσουμε πρώτον κατά πόσο η μεσογειακή διατροφή ακολουθείται από το άμεσο περιβάλλον μας και δεύτερον εάν η διαφήμιση επηρεάζει τη διατροφή μας.

Στα ερωτηματολόγια που τέθηκαν προς απάντηση στους μαθητές της Δ' και της Ε' τάξης του σχολείου φάνηκαν τα εξής:

(Ενδεικτικά κάποια συμπεράσματα)

Τι τρώνε λοιπόν τα παιδιά σήμερα;

Τα παιδιά στην σημερινή εποχή κατά ένα ποσοστό τρέφονται υγιεινά. Προσπαθούν να τρώνε καθημερινά φρούτα και δημητριακά. Με τη θέληση τους να αποκτήσουν καλή υγεία τρώνε για μεσημεριανό συχνά λαχανικά, όσπρια και ψάρι. Μερικές φορές όμως ξεφεύγουν από το πρόγραμμα τους γιατί κανένα παιδί δεν μπορεί να αντισταθεί σε ένα γλυκάκι ή μια λιχουδιά. (Φώτης Δ2)

Πόσο επηρεάζει τη διατροφή των μαθητών η διαφήμιση;

Στις μέρες μας ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών επηρεάζεται από τις διαφημίσεις για διάφορους λόγους. Αρχικά οι διαφημίσεις που προβάλλουν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά είναι λιγοστές. Αντίθετα παροτρύνουν τα παιδιά να τρέφονται με προϊόντα που περιέχουν χημικές ουσίες που βοηθούν στην μακροχρόνια διατήρησή τους. Έτσι τα παιδιά ενώ ζουν σε μια χώρα που διαθέτει υγιεινές και νόστιμες τροφές επιλέγουν συχνά τις διαφημιζόμενες ανθυγιεινές. Το πρόβλημα της διατροφής είναι ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα παγκοσμίως και η πολιτεία θα έπρεπε να ελαχιστοποιήσει τις διαφημίσεις του ανθυγιεινού φαγητού, προβάλλοντας περισσότερο τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή. (Ανθή Δ2)

Η διαφήμιση σε κάποια παιδιά αυξάνει τις πιθανότητες να το αγοράσουν επειδή παρουσιάζονται ελκυστικές και τέλειες. (Γιοέλα Δ2)

Τα συμπεράσματα δεν ήταν και τόσο ενθαρρυντικά όσον αφορά τη διατροφή. Δεν ακολουθείται εξ ολοκλήρου από όλους τους μαθητές και γι' αυτό θα πρέπει να γίνει μια στροφή στις διατροφικές τους συνήθειες. Δάσκαλοι και γονείς θα πρέπει να επιμένουν και να συμβουλεύουν διαρκώς για να αλλάξει αυτή η κατάσταση.

Κυλικείο σχολείου

Στα πλαίσια της γενικότερης έρευνας τα παιδιά επισκέφθηκαν το κυλικείο του σχολείου και αφού συζήτησαν με την υπεύθυνο του κυλικείου διαπίστωσαν ότι τα τρόφιμα που διατίθενται τα προμηθεύεται από άλλους και δεν τα παρασκευάζει η ίδια. Όμως σε αυτά το ελαιόλαδο έχει τον πρώτο λόγο (διαφόρων ειδών πίτες) και είναι εγκεκριμένα από το υπουργείο.

Συνταγές με βάση το ελαιόλαδο

Οι μαθητές αφού συνεργάστηκαν με τους γονείς τους έφεραν στην τάξη υπέροχες συνταγές όπως:

Ελαιόψωμο

Φρικασέ

Μηλόπιτα

Φασολάκια

Αρακά με φρέσκια ντομάτα

Φακές

Λαχανοντολμάδες

Κέικ με πορτοκάλι

Μπάμιες

Τορτέλι με κουκουνάρια

Μπισκότα νηστίσιμα

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Ελιόψωμο

Υλικά

500 γραμμάρια αλεύρι
1 φακελάκι ξηρή μάγια
1 ποτήρι χλιαρό νερό
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 κουταλάκι ζάχαρη
λίγο αλάτι
1 και 1/2 φλιτζάνι ελιές πράσινες ή μαύρες
Κομμένες σε χοντρά κομμάτια.



Εκτέλεση

1. Σε λευανίτσα ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι, τη μαγιά και τη ζάχαρη, προσθέτουμε το νερό και ζυμώνοντας συνέχεια, το μισό ελαιόλαδο.
2. Το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά και μετά προσθέτουμε ζυμώνοντας το υπόλοιπο μισό ελαιόλαδο και τις ελιές.
3. Το βάζουμε σε Νο 28 ταψί και το αφήνουμε 30 λεπτά να φουσκώσει.
4. Το αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο και το ψήνουμε για 45 λεπτά στους 127 βαθμούς.



Μελιτζάνες γεμιστές με φέτα

Υλικά

2 μελιτζάνες φλάσκες
2 πιπεριές Φλωρίνης ψιλοκομμένες
80 γρ. ρόκα
10 τοματίνια κομμένα στη μέση
200 γρ. τριμμένη φέτα
150 ml ελαιόλαδο
ρίγανη
αλάτι
πιπέρι
balsamico



Εκτέλεση

1. Πλένουμε τις μελιτζάνες και τις τρυπάμε με το πιρούνι.
2. Τις ψήνουμε στο γκριλ μέχρι να μαλακώσουν.
3. Τις κόβουμε στη μέση και τις βάζουμε σε πιατέλα.
4. Με ένα κουτάλι πατάμε την ψίχα τους δημιουργώντας ένα βαθούλωμα.
5. Σε ένα μπολ ρίχνουμε τις πιπεριές, τη ρόκα, τα τοματίνια, τη φέτα, το ελαιόλαδο, τη ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι και τα ανακατεύουμε.
6. Γεμίζουμε τις ψημένες μελιτζάνες με το μίγμα.
7. Γαρνίρουμε με λίγο balsamico.



Κουλουράκια με σουσάμι

Υλικά

1 ποτήρι ελαιόλαδο
1 ποτήρι ρετσίνα
1/2 ποτήρι ζάχαρη
1 ποτήρι σουσάμι
1 πακέτο αλεύρι που φουσκώνει μόνο του



Εκτέλεση

Δουλεύουμε τη ζάχαρη με το λάδι, ρίχνουμε τη ρετσίνα, το μισό ποτήρι σουσάμι και λίγο-λίγο το αλεύρι.
Τα ζυμώνουμε καλά, τα πλάθουμε μικρά στρόγγυλα κουλουράκια, τα τυλίγουμε με σουσάμι και τα ψήνουμε στους 180ο C για μισή ώρα περίπου.



Μυρωδάτο κέικ με ελαιόλαδο και πορτοκάλι

Υλικά

500 γρ αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 κούπα ελαιόλαδο
2 κούπες ζάχαρη
5 αυγά
1 κούπα φρέσκο πορτοκάλι
ξυσμό από 2 πορτοκάλια.



Εκτέλεση

Χτυπάμε στο μίξερ το λάδι και την ζάχαρη. Προσθέτουμε ένα-ένα τ' αυγά, το ξύσμα, τον χυμό και τέλος ρίχνουμε σιγά-σιγά τ' αλεύρι.
Αδειάζουμε το μείγμα σε βούτυρωμένο και αλειρωμένο ταψάκι διαμέτρου 25-30cm ή μεγάλη φόρμα του κέικ.
Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στον αέρα, στους 180ο C, για μια ώρα (μέχρι το μαχαίρι να βγαίνει καθαρό).
Περιμένουμε να κρυώσει και το αναποδογυρίζουμε προσεκτικά σε πιατέλα.
Ένα μυστικό: Αν θέλετε μπορείτε αντί ν' αλεβρώσετε το τοψί ή τη φόρμα, να ρίξετε ζάχαρη. Έτσι γίνονται τα πλαινά πιο κρυσταλλικά.

Συντελεστές

Οι μαθητές της Δ' τάξης:

ΔΗΜΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΠΟΛΥΧΡΟΝΗΣ

ΚΑΡΟΥΝΤΖΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΚΕΡΑΜΑΡΗΣ ΦΩΤΗΣ

ΚΟΚΟΤΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΚΟΥΛΕΜΕΡΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΚΟΥΝΟΥΠΗΣ ΣΩΤΗΡΗΣ

ΚΥΡΙΛΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΛΙΤΣΙΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΛΟΥΡΔΑ ΓΛΥΚΕΡΙΑ

ΛΟΥΡΔΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΜΑΡΚΟΥΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΜΟΡΑΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΜΠΑΣΛΗ ΜΑΡΙΑ

ΜΠΟΣΚΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ

ΠΑΛΑΙΟΔΑΚΗ ΑΝΘΗ

ΠΑΝΤΑΝΕΛΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΠΕΤΡΟ ΓΙΟΕΛΑ

ΣΑΚΑΛΗ ΜΑΡΙΝΑ

ΤΟΡΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

Ο δάσκαλος της τάξης

Ιωάννης Βινιάδης σε συνεργασία με τη δασκάλα Τσιρανίδου Σοφία

Βιβλιογραφία -Πηγές

Λογισμικό « Δίκτυο Ελιάς»

Σχολικά βιβλία

Διαδίκτυο

Βιβλία μαγειρικής

