Η ελιά έφτασε στην αρχαία Ελλάδα την εποχή του Χαλκού, θέτοντας τις ρίζες της σε ένα ιδανικό περιβάλλον, ιδανικό για την καλύτερη καλλιέργεια ελιάς στον κόσμο. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τις ελιές ως κύρια πηγή λίπους αντί για ζωικό λίπος, επειδή νόμιζαν ότι ήταν ανθυγιεινό, δεδομένου ότι οι βάρβαροι έτρωγαν με αυτόν τον τρόπο.

Για την παραγωγή του ελαιολάδου, οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν λίθινα πιεστήρια και σκάφες από πηλό για να παράγουν εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο, το οποίο δεν είναι πολύ διαφορετικό από το παρθένο ελαιόλαδο που παράγεται σήμερα.

Τα οφέλη για την υγεία και οι θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιολάδου αναφέρθηκαν για πρώτη φορά από τον Ιπποκράτη, τον πατέρα της ιατρικής, ο οποίος χρησιμοποιούσε το ελαιόλαδο για να θεραπεύσει τους ασθενείς του. Επίσης το ελαιόλαδο ονομάστηκε υγρό χρυσάφι από τον Όμηρο.

Η ελιά ήταν το σύμβολο σοφίας και ειρήνης, το ιερό δέντρο της αρχαίας πόλης των Αθηνών. Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο Δίας αποφάσισε ότι η πόλη θα πρέπει να δοθεί είτε στον Ποσειδώνα ή στην Αθηνά, ανάλογα με το ποιος θα προσφέρει το πιο χρήσιμο δώρο. Ο Ποσειδώνας χτύπησε το έδαφος με την τρίαινά του και μια πηγή με θαλασσινό νερό εμφανίστηκε, ενώ η Αθηνά χτύπησε το γυμνό έδαφος με το δόρυ της και ξεφυτρώσε μια ελιά. Οι άνθρωποι επέλεξαν το δώρο της Αθηνάς και η πόλη πήρε το όνομά της. Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες, οι νικητές τιμούνται με ένα απλό στεφάνι ελιάς που κόπηκε με ένα χρυσό μαχαίρι από αγριελιά. Η ιστορία του ελαιόλαδου έχει ταυτιστεί με την ελληνική ιστορία για πάνω από 4.000 χρόνια.