

Η Ελιά: Ένα Δέντρο Θαύμα

Η ελιά, ένα πανέμορφο δέντρο, είναι σύμβολο της Ελλάδας. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η θεά Αθηνά πρόσφερε το δέντρο της ελιάς στους Αθηναίους. Οι Αθηναίοι αναγνώρισαν τη σημασία της ελιάς στην καθημερινή τους ζωή (τροφή, λάδι, ξυλεία) και για να την ευχαριστήσουν έδωσαν το όνομά της στην πόλη τους. Η ελιά προσφέρει μια πληθώρα πολύτιμων προϊόντων, με πλούσια γεύση και ευεργετικές ιδιότητες.

M by **ΜΑΡΙΑ ΧΑΤΖΟΓΛΟΥ**



Το Δέντρο της Ελιάς

Εμφάνιση

Το δέντρο της ελιάς είναι στρογγυλό και με δυνατά κλαδιά. Τα φύλλα της ελιάς είναι γυαλιστερά, πράσινα στο επάνω μέρος και ασημί-γκρι στο κάτω μέρος. Τα άνθη της είναι μικρά και λευκά.



Καρπός

Η ελιά είναι δέντρο αιωνόβιο. Τα 3 - 4 πρώτα χρόνια της ζωής της δε δίνει καρπούς. Στη συνέχεια αναπτύσσεται και γίνεται παραγωγική. Από τα 100 άνθη της μόνο τα 5 δίνουν ελιές. Κάθε δέντρο δίνει περίπου 20 έως 30 κιλά ελιές.



Οι ελιές είναι καρποί που ωριμάζουν σε διάφορες αποχρώσεις, από πράσινο μέχρι μαύρο, ανάλογα με το είδος και την ωρίμανση.



Ελαιώνες στην Ελλάδα



Κρήτη

Η Κρήτη φημίζεται για τους πλούσιους ελαιώνες της, που παράγουν ελαιόλαδο υψηλής ποιότητας.



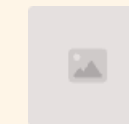
Πελοπόννησος

Στην Πελοπόννησο, οι ελαιώνες καλύπτουν εκτεταμένες περιοχές, προσφέροντας άφθονο ελαιόλαδο.



Αττική

Η Αττική έχει μια πλούσια παράδοση στην καλλιέργεια ελιάς, με τους ελαιώνες της να προσφέρουν ένα υπέροχο προϊόν.



Λέσβος

Η Λέσβος είναι ένα απέραντο δάσος ελιάς. Σε όλο το νησί υπάρχουν έντεκα εκατομμύρια ελαιόδεντρα.

Το Μάζεμα της Ελιάς

1



Μάζεμα με το χέρι

Ο παραδοσιακός τρόπος, με το μάζεμα των ελιών με το χέρι.

2



Μάζεμα με μηχανές

Μηχανές τρέχουν στους ελαιώνες και μαζεύουν τις ελιές.

3



Ράβδισμα

Στρώνουν κάτω από τα ελαιόδεντρα ειδικά πανιά, τα ελαιόπανα και στη συνέχεια χτυπούν τα κλαδιά με ράβδους για να πέσουν οι ελιές.

Από την Ελιά στο Λάδι

Για την παραγωγή ενός κιλού ελαιολάδου χρειάζονται 5 έως 7 κιλά ελιές.

1

Πλύσιμο

Αφαιρούνται χώματα και φύλλα.



2

Άλεσμα

Κάνουν πολτό τις ελιές.



3

Πρέσα

Χωρίζουν το λάδι από τον πολτό.



Προϊόντα της Ελιάς

Ελαιόλαδο

Το "υγρό χρυσάφι" της Ελλάδας.

Πυρήνας

Χρησιμοποιείται για καύσιμο ή για λίπασμα.

Καλλυντικά

Στις μέρες μας το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σε πολλά καλλυντικά : σαπούνια, κρέμες σώματος και χεριών, κρέμες ματιών, αφρόλουτρα, κρέμες προσώπου κ. ά.

Τα σαπούνια από λάδι ελιάς είναι κατάλληλα για τη φροντίδα των ευαίσθητων δερμάτων και δερμάτων με παθήσεις όπως αλλεργίες, έκζεμα, ψωρίαση.

Ελιές

Τρώγονται φρέσκες, σε σαλάτες, ή σε άλλα πιάτα.

Θεραπευτικά προϊόντα

Τα φύλλα της ελιάς χρησιμοποιούνταν από την αρχαιότητα ως ρόφημα καθώς έχουν αντιμικροβιακές ιδιότητες. Οι φαρμοκοβιομηχανίες χρησιμοποιούν εκχυλίσματα από φύλλα ελιάς σε συμπληρώματα διατροφής για την προστασία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.



Συνταγές με Ελιές

1

Σαλάτα

Με ελιές, φέτα, ντομάτες.

2

Πίτσα

Με ελιές, τυρί, λουκάνικα.

3

Παστίτσιο

Συνήθως με ελιές, κρέας, béchamel.



Συνοψίζοντας

Η ελιά είναι ένα πολύτιμο δέντρο που προσφέρει πολλά προϊόντα. Είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ελληνική κουλτούρα. Ας γνωρίσουμε και ας τιμήσουμε αυτό το θαύμα της φύσης.

