



Η ελιά και το ελαιόλαδο στον ελλαδικό χώρο

Εσπερινό Γυμνάσιο-Λ.Τ. Θήβας 2013-2014

ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Με σημαντικά οφέλη για την υγεία και μακροζωία, οι ελιές και τα προϊόντα τους αποτελούν πολύτιμα συστατικά της καθημερινής μας διατροφής. Ο καρπός τους ήταν από τα αρχαία χρόνια ευλογημένος, σύμβολο γνώσης σοφίας και αφθονίας, υγείας, δύναμης και ομορφιάς.

Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τις ελιές ως σύμβολο της καλοσύνης και της ευγένειας ενώ ακόμη και σήμερα τα κλαδιά της ελιάς συμβολίζουν την ειρήνη. Το δέντρο της καλλιεργείται εδώ και πολλά χρόνια και πολλά μέρη του χρησιμοποιούνται για τα οφέλη τους. Οι ελιές, το ελαιόλαδο, το κομψό του ξύλο, ακόμη και τα φύλλα του. Ευδοκίμει σε υποτροπικές περιοχές, στις Ηνωμένες πολιτείες, τη Λατινική Αμερική, και κυρίως στη Μεσόγειο.

Ο καρπός της ελιάς είναι πράσινος και σαρκώδης και μετατρέπεται σε μαύρο-μωβ όταν είναι πλήρως ώριμος με εξαίρεση κάποιες ποικιλίες που παραμένουν πράσινες ακόμη και όταν ωριμάσουν και κάποιες γίνονται χάλκινες. Όταν οι ελιές ωριμάσουν βγαίνει το λάδι. Οι μαύρες ελιές είναι ανώτερες από τις πράσινες ελιές καθώς έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε ανόργανα άλατα.

Ο ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

- 1) Οι ελιές περιέχουν πολύ λίγους υδατάνθρακες και είναι πλούσια πηγή μονοκόρεστων λιπαρών οξέων (ελαϊκό οξύ) .
- 2) Η περιεκτικότητα της ελιάς σε νάτριο είναι υψηλή.
- 3) Είναι πλούσια πηγή βιταμίνης E, καθώς περιέχουν μικτές τοκοφερόλες.
- 4) Οι ελιές είναι πλούσιες σε μέταλλα όπως το ασβέστιο ο σίδηρος, το μαγνήσιο, ο φώσφορος, το κάλιο, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός, και το σελήνιο.
- 5) Το ελαιόλαδο περιέχει πολλές μοναδικές φαινολικές και αρωματικές ενώσεις, όπως η ολεουροπείνη, και τα φλαβονοειδή. Άλλα θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνες, βιταμίνη C, βιταμίνη ιο, ιστιδίνη, ισολευκίνη, λευκίνη, φαινυλαλανίνη, και η μεθειονίνη, είναι παρόντα σε μικρές ποσότητες στο ελαιόλαδο.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

- 1) Οι ελιές περιέχουν λινολεϊκό οξύ που είναι πολύ ευεργετικό για τα βρέφη που θηλάζουν. Η ανεπάρκεια του Συνδέεται με ορισμένες ασθένειες του δέρματος και προβλήματα ανάπτυξης στα βρέφη. Οι μητέρες που θηλάζουν είναι καλό να περιλαμβάνουν τον καρπό της ελιάς στη διατροφή τους.
- 2) Το χλώριο που περιέχουν μπορεί να βελτιώσει της λειτουργίες του ήπατος. Βοηθώντας τον οργανισμό για την αποτελεσματική εξάλειψη των αποβλήτων από το σώμα.
- 3) Οι βιταμίνες A,D,και K, που περιέχονται στις ελιές βοηθούν την ανάπτυξη των οστών σε παιδιά και ενήλικες.
- 4) Η βιταμίνη E και άλλα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στις ελιές μειώνουν τον κίνδυνο καταστροφής των κυττάρων και φλεγμονών.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το ελαιόλαδο (υγρό χρυσάφι) κατά τον Όμηρο βασικό του μεσογειακού τρόπου διατροφής.

- 1) Βοηθάει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.
- 2) Λειτουργεί σαν προστατευτική ουσία για τον καρκίνο του στομάχου.
- 3) Αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου στο έντερο και μπορεί να ελαττώσει την οστεοπόρωση.
- 4) Βοηθάει στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα στη λειτουργία του ήπατος την αρτηριοσκλήρωση και κατά του διαβήτη.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Κάτι που δεν πρέπει να ξεχνάμε πότε είναι το αποτέλεσμα του μαγειρέματος στα λίπη επίδραση της αυξημένη θερμοσιάς στα λίπη. Η επίδραση της αυξημένης θερμοκρασίας στα λίπη μπορεί να αλλάξει τη δομή τους και να μετατρέψει ένα υγιεινό έλαιο σε ανθυγιεινό. Άλλο σημαντικός παράγοντας είναι ο χρόνος μαγειρέματος. Άρα για καλύτερο μαγείρεμα πρέπει να δίνουμε σημασία στη χαμηλή θερμοκρασία τη μικρότερη δυνατή διάρκεια μαγειρέματος και να αλλάζονται συχνά τα λάδια που χρησιμοποιούνται στο τηγάνισμα.

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

1 πακέτο σπαγγέτι Νο 6
4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
150 γραμμ. τυρί φέτα σκληρή κομμένη σε κύβους
10 μαύρες ελιές κομμένες στα δυο
1 κουτάλι του γλυκού ρίγανη
1 κουτί συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας
1 κρεμμύδι τριμμένο και σκόρδο
Μισό κουταλάκι κανέλα
Αλάτι πιπέρι
1 κουτάλι της σούπας σέλινο
1 ψιλοκομμένη πιπεριά

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε στο λάδι το σκόρδο προσθέτουμε το κρεμμύδι την ντομάτα την κανέλα το σέλινο και την πιπεριά και τα αφήνουμε να βράσουν. Λίγο πριν σερβίρουμε προσθέτουμε την φέτα τη ρίγανη και τις ελιές.

Χρόνος προετοιμασίας 20 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος 20 λεπτά

Μερίδες 4

Βαθμός 2.

ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΕΛΙΕΣ ΘΡΟΥΜΠΕΣ.

Τηγανίζουμε σε λίγο λάδι για λίγη ώρα. Τις πασπαλίζουμε με ρίγανη. Συνοδεύει το ουζάκι ή το τσιπουράκι μας .

Το Πολύτιμο κι αγαπημένο δέντρο των Ελλήνων

Εδώ και χιλιετίες, το κατ' εξοχήν δέντρο του μεσογειακού χώρου, η ελιά, συνυπάρχει με τους λαούς της Μεσογείου, έχει συνδεθεί με την καθημερινότητα και τις συνήθειες τους και, έχοντας ξεπεράσει τα όρια του τοπιού, έχει αφήσει τα ίχνη της σε όλους τους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν στα παράλια της.

Ελιά, ένα δώρο της φύσης, μια λέξη – κλειδί για την κατανόηση της εξέλιξης πολλών περιοχών αλλά και μια πρόκληση για να ταξιδέψεις ακολουθώντας τους δρόμους και την πλούσια ιστορία της γύρω από τη Μεσόγειο, τη Μεσόγειο της Ελιάς.

Η φυσιογνωμία των λαών και των κοινωνιών πλάθεται, εκτός των άλλων, και μέσα από τον διάλογο τους με τον φυσικό χώρο που τους περιβάλλει.

Για τους Έλληνες και τους άλλους μεσογειακούς λαούς, αν θα έπρεπε να κατονομάσουμε ένα χαρακτηριστικό οικείας σ' αώτους φύσης, ένα καρποφόρο δέντρο που επέδρασε όχι μόνο στην κοινωνική και οικονομική πραγματικότητα, αλλά και στο πεδίο της λατρευτικής τους πρακτικής, των δοξασιών και των εθίμων, την πρώτη θέση κατέχει αναμφισβήτητα, η ελιά.

Η Ιστορία της Ελιάς και του λαδιού*

Το δέντρο της ελιάς είναι στενά συνδεδεμένο με την ιστορία της Μεσογείου. Το ήπιο κλίμα που επικρατεί στο χώρο αυτό ευνόησε τη διάδοση και καλλιέργεια της. Από τα προϊστορικά χρόνια η ελιά συμβιώνει με τους λαούς που κατοίκησαν τη Μικρά Ασία, τη Συρία, και την Παλαιστίνη, τον Ελλαδικό χώρο και την Κύπρο, την Ιταλία και τη Σικελία, την Ιβηρική Χερσόνησο, τη Νότια Γαλλία και τα παράλια της Βόρειας Αφρικής.

Πρόσφατες έρευνες στα νησιά του Αιγαίου αποκάλυψαν φύλλα ελιάς ηλικίας 60.000 ετών. Σαν αυτοφυές δέντρο η αγριελιά πρωτοεμφανίστηκε στην ανατολική Μεσόγειο. Καλλιέργεια της ήμερης ποικιλίας που δίνει το λαδί τοποθετείται γύρω στο 3.500 π.Χ. σχετίζεται με την καλλιέργεια της γης, που ξεκίνησε από τον ευρύτερο χώρο της Μέσης Ανατολής.

Για την παράγωγη του λαδιού από τη σύνθλιψη των καρπών χρησιμοποιήθηκαν αρχικά λίθινοι τριπτήρες, γουδιά και χειρόμυλοι, όμοιοι με αυτούς της άλεσης των σιτηρών.

Οι Φοίνικες, λαός της ανατολικής Μεσόγειου, διέδωσαν πιθανότατα την καλλιέργεια της ελιάς στην Κρήτη και στα παράλια της Ελλάδος και οι Έλληνες αργότερα στους λαούς της Δυτικής Μεσόγειου.

Η "Olea Europaea", η ελιά των ελαιοπαραγωγών χώρων της Ευρώπης, της Ελλάδος, της Ισπανίας, της Ιταλίας και της Γαλλίας, μετά προϊόντα της, τις μαύρες και πράσινες ελιές και το πολύτιμο για τη διατροφή ελαιόλαδο, το υγρό χρυσάφι (al-zait) των Αράβων, στηρίζει την οικονομία και το εμπόριο των λαών που έζησαν η ζούσαν στην σκιά της.

Τα υποπροϊόντα της ελιάς, από τους αρχαίους χρόνους χρησιμοποιούνται στο χώρο της φαρμακευτικής και του καλλωπισμού. Ακόμη και η υγιεινή του σώματος γινόταν αρχικά με το λάδι και αργότερα με το σαπούνι. Για τον φωτισμό χρησιμοποιούσαν στα λυχνάρια λάδι και για τη θέρμανση τον πυρήνα των καρπών της ελιάς. Το γερό της ξύλο χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα για την κατασκευή εργαλείων, επίπλων και σαν οικοδομικό υλικό. Επιπλέον το φύλλωμα της αποτελεί πολύτιμο λίπασμα.

Η ελιά, σύμβολο της ειρήνης και έπαθλο των νικητών στους Ολυμπιακούς αγώνες, δώρο της Αθηνάς, της Θεάς της Σοφίας, στην ίδρυση της πόλης των Αθηνών, επηρέασε με το πέρασμα του χρόνου τα έθιμα, τις παραδόσεις, τα τραγούδια, τις εικαστικές τέχνες, τις τέχνες του λόγου, τη λατρεία των θρησκειών όλων των λαών που συνδέονται μαζί της.

Η ασημοπράσινη παρουσία της σφραγίζει το μεσογειακό τοπίο και ένας ιδιαίτερος πολιτισμός, ο πολιτισμός της ελιάς, καταγράφεται στον ευρύτερο αυτό γεωγραφικό χώρο, συνδέοντας τους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν εκεί στη διάρκεια της μακραίωνης ιστορίας της.

Ποικιλίες ελαιόδεντρων

Κατά τον Ιπποκράτη, το Θεόφραστο, τον Αριστοτέλη, τον Έρμιππο, τον Αριστοφάνη, τον Παισανία, τον Πλίνιο και τον Όμηρο αναφέρονται συνολικά 16 διαφορετικές ποικιλίες σε όλη την Ελλάδα, που ανάλογα τον προορισμό τους, το σχήμα του καρπού τους άλλα και τον τρόπο παρασκευής τους κατατάσσονται ως εξής:

- 1) . Καλλιστέφανος: Αναφέρεται από τον Αριστοτέλη και πρόκειται για την αγριελιά που φυόταν στην Ολυμπία και από την οποία φτιάχνονταν τα στεφάνια των Ολυμπιονικών.

- 2) Φαυλία ή Φαύλιος: Αναφέρεται από το Θεόφραστο ως ποικιλία χωρίς μεγάλο ενδιαφέρον, με λευκό και μικρού μεγέθους καρπό
- 3) Εχίνος: Τα φύλλα της ποικιλίας αυτής έφεραν στην απόληξή τους μια μεγάλη ακάθα.
- 4) Στεμφυλίτης: Αυτή έφερε καρπούς μελανούς, κατάλληλους να γίνουν με σύνθλιψη θλαστοί και να παρασκευαστούν με αλάτι. Από τον Ιπποκράτη οι ελιές αυτές καλούνται «τρύγκες στεμφυλίτιδες». Οι ελιές που είχαν προσβληθεί από το δάκο ή από σκώληκες ονομάζονταν «πιτυρίδες». Σύμφωνα με άλλους συγγραφείς «πιτυρίς ή επίτυρις» ήταν είδος αλατισμένων ελιών
- 5) Μορία: Αναφέρεται από τον Αριστοφάνη και πρόκειται για την ήμερη ελιά, δηλαδή την ιερή ελιά της θεάς Αθηνάς, που βρισκόταν στο σηκό του Ερεχθείου, και από την οποία εξαπλώθηκε η καλλιέργεια του ιερού δέντρου σ' ολόκληρη την Αττική.
- 6) Δρυπεπής ή Ρυσσή: Είδος ελιάς που έφερε μεγάλο καρπό, σαν βελανίδι, ωρίμαζε δε μόνος του πάνω στο δέντρο και τελικά έπεφτε αφού συρρικνωνόταν. Οι ελιές αυτές παρασκευάζονταν με άφθονο αλάτι και πιθανώς έμοιαζαν με τις κρητικές αλατσολιές.
- 7) Ραφανίς: Είδος ελιάς που ο καρπός της έμοιαζε με ραφανίδα, δηλαδή με ραπάνι.
- 8) Νίτρις: Είδος ελιάς, της οποίας οι καρποί παρασκευάζονταν επίσης με αλάτι.
- 9) Κολυμβάς ή Νηκτρίς ή Βομβία: Οι καρποί της διατηρούνταν ολόκληροι μέσα σε άρμη και λάδι. Πρόκειται για τις ελιές που σήμερα ονομάζονται κολυμβάδες ή κολυμπιστές.
- 10) Αλμάς ή Υποπάρθενος: Ο καρπός της διατηρούνταν επίσης μέσα σε άρμη.
- 11) Ορχάς ή Ορχέμων: Είδος ελιάς που ο καρπός της είχε σχήμα όρχη.
- 12) Γεργέριμος ή Ισχάς: Είδος ελιάς που ο καρπός της έπεφτε από το δέντρο μετά από πλήρη ωρίμανση.
- 13) Γογγυλίσ: Ποικιλία που οι καρποί της έμοιαζαν με τους χουρμάδες.
- 14) Τράμπελος: Έγνωστη μέχρι σήμερα ποικιλία ελιάς.
- 15) Ισχυάς: Ποικιλία της οποίας ο καρπός είχε σχήμα νεφρού.
- 16) Λευκόκαρπος: Πρόκειται μάλλον για την ίδια ποικιλία με την Φαυλία.

Οι αρχαίοι Έλληνες γνώστες της ελαιοκομικής τέχνης

Από τα κείμενα που άφησαν οι αρχαίοι συγγραφείς, Έλληνες και Ρωμαίοι, συμπεραίνουμε ότι η γνώση της ελαιοκομίας ήταν ευρύτατη κατά την αρχαιότητα, τόσο δε στην Ελλάδα όσο και στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, το δέντρο της ελιάς γνώρισε εξαιρετική άνθιση.

Για την καλλιέργεια της ελιάς, ο Θεόφραστος γράφει πως η εξάπλωση του δέντρου γινόταν με πολλούς τρόπους, αλλά όχι με μπήξιμο ενός κλαδιού στη γη, όπως γίνεται με τη συκιά και τη ροδιά. Αντίθετα, χώνοντας τα κουκούτσια της ελιάς στη γη θα φυτρώσουν απλώς αγριελιές. Όταν μάλιστα επισκέφτηκε τον Τάραντα της Ιταλίας, βλέποντας τους εκεί ελαιώνες, έγραψε ότι ο αέρας της θάλασσας και η ομίχλη καταστρέφουν την ανθοφορία. Έτσι υπάρχουν θαυμάσια δέντρα που δεν δίνουν καθόλου καρπό. Ο Θεόφραστος, έχοντας άποψη για το κλάδεμα της ελιάς, έγραψε ότι τα δέντρα πρέπει να διατηρούνται κοντά και μάλιστα όσο λιγότερα κλαδιά έχουν, τόσο καλύτερα θα αναπτυχθούν και θα δώσουν περισσότερο καρπό. Συμπληρώνει δε ότι η αγριελιά δεν γίνεται ποτέ ήμερη. Ωστόσο, λέει, μερικοί ισχυρίζονται πως αν μεταφυτευτεί, αφού της κόψουν το φύλλωμα, τότε ξαναφυτρώνει και δίνει ελιές.

Ο Σόλων, στους σχετικούς με την ελιά νόμους του, καθόριζε την απόσταση φύτευσης σε τουλάχιστον εννέα πόδια η μια από την άλλη.

Εξάλλου, συχνή κατά την αρχαιότητα, ήταν η φύτευση συκιάς πλάι σε ελαιόδεντρο, επικρατούσε δε η αντίληψη ότι αν φυτευθεί κλαδί ελιάς μέσα στον κορμό μιας συκιάς, θα αναπτυχθεί. Κατά τον Πλίνιο, στο μέσο της αγοράς στην αρχαία Ρώμη μια ελιά και μια συκιά αναπτύχθηκαν.

Ο Βιργίλιος ισχυρίζεται ότι η ελιά είναι η λιγότερο δαπανηρή καλλιέργεια και «μόλις το δέντρο ενωθεί με τη γη αντέχει όλες τις κακουχίες».

Το μάζεμα της ελιάς κατά την αρχαιότητα γινόταν κυρίως με τον ραβδισμό, παρότι οι αρχαίοι συγγραφείς καταδίκασαν τη μέθοδο αυτή. Ο Πλίνιος επανειλημμένα συνιστά: «μην κουνάτε και μη ραβδίζετε τα δέντρα σας. Το μάζεμα με το χέρι εξασφαλίζει κάθε χρόνο μεγάλη καρποφορία.

Οι ελαιοκομικές γνώσεις των αρχαίων, εξαιρετικά προωθημένες για την εποχή τους, συχνά συνεπικουρούνταν και από την αστρονομία, η οποία και προέβλεπε για την καλή ή φτωχή σοδειά. Ο Θαλής ο Μιλήσιος, για παράδειγμα, είχε προβλέψει, από τις αστρονομικές παρατηρήσεις του, μια εξαιρετική σοδειά για το 596 π. Χ. Εγκατέστησε τότε στη Χίο και στη Μήλο πολλά νέα πιεστήρια, κάνοντας έτσι μέσα σ' ένα χρόνο πλούσιους τους κατοίκους του νησιού. Αλλά και ο Δημόκριτος είχε ασχοληθεί με τη σχέση της καλής σοδειάς και της θέσης των άστρων.

Τέλος, σχετικά με τις ασθένειες που πλήττουν το δέντρο της ελιάς, ο Φλωρεντίνος, αναφερόμενος σ' αυτές και τη θεραπεία τους, έγραφε: «πρέπει λοιπόν, αν βρούμε, ότι οι ρίζες του δέντρου ξεραίνονται και είναι άρρωστες, να ξέρουμε ότι αιτία είναι τα σκουλήκια, τα οποία βρίσκονται βαθιά στις ρίζες. Μπορούμε να τα εξαφανίσουμε με πολλούς τρόπους αλλά ο καλύτερος είναι να φυτέψουμε κοντά στις ρίζες της ελιάς σκυλοκρόμμυδες».

Κότινος, έπαθλο των Ολυμπιακών Αγώνων

Σύμφωνα με την μυθολογία ο εφευρέτης του αθλητισμού και ο θεμελιωτής των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν ο Ιδαίος Ηρακλής, ο οποίος φύτεψε για πρώτη φορά αγριελιά στην Ολυμπία. Ο Κρητικός Κουρήτης ή Ιδαίος Δάκτυλος Ηρακλής είχε φέρει την αγριελιά από τον Βορρά ή από την πατρίδα του, την Κρήτη. Ο Ιδαίος Ηρακλής είχε τέσσερα αδέρφια, τον Παιωναίο, τον Επιμίδη, τον Ιάσιο και τον Ίδα. Ο μεγαλύτερος αδερφός τους πήγε κάποια μέρα στην Ολυμπία για να τρέξουν. Ήταν ο πρώτος αγώνας δρόμου που έγινε στον κόσμο! Ο Ηρακλής στεφάνωσε τον νικητή με ένα κλαδί από την ελιά που είχε ο ίδιος φυτέψει εκεί. Κι από τότε έμεινε η συνήθεια να στεφανώνουν με κλαδιά στεφάνια αγριελιάς τους νικητές των Ολυμπιακών αγώνων. Πράγματι, το μοναδικό βραβείο («άθλον») για τους νικητές των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από τον «κότινο», δηλαδή την άγρια ελιά. Ο κότινος καθιερώθηκε, ως έπαθλο, από τον Ίφιτο, ύστερα από χρησμό του Μαντείου των Δελφών, την έκοβε πάντα δε από την «Καλλιστέφανο» ελιά ένα

μικρό αγόρι (του οποίου ζούσαν και οι δυο γονείς του). Το παιδί αυτό πήγαινε στην ελιά και έκοβε με χρυσό ψαλίδι τόσα ακριβώς κλαδιά όσα και τα αγωνίσματα των Ολυμπιακών. Έπειτα το πήγαινε στο ναό της θεάς Ήρας, όπου και τα τοποθετούσε πάνω σε χρυσελεφάντινη τράπεζα.

Οι ελλανοδίκες έπαιρναν από εκεί τα κλαδιά, έφτιαχναν στεφάνια και τα πρόσφεραν ως έπαθλο στους αθλητές. Οι νικητές θεωρούνταν πρόσωπα σεβαστά, τα οποία η θεία χάρη και η εύνοια των θεών τους βοήθησε να κερδίσουν. Επίσης δια του στεφανιού της ελιάς μεταβιβάζονταν σε αυτούς όλες οι θεϊκές δυνάμεις. Τον ίδιο ακριβώς συμβολισμό είχαν και οι κόκκινες μάλλινες κορδέλες που στόλιζαν το μέτωπο ή τα μπράτσα των αθλητών.

Το στεφάνι της ελιάς ήταν η μεγαλύτερη διάκριση για κάθε αθλητή αλλά και για κάθε απλό πολίτη (το ρήμα «στέφω» ήταν συνώνυμο του αμείβω). Σε κανέναν άλλο λαό το στεφάνι της νίκης δεν θεωρήθηκε το υπέρτατο αγαθό που θα μπορούσαν να χαρίσουν οι θεοί στον άνθρωπο.

Πηγή έμπνευσης αποτελεί και στις μέρες μας ο κότινος, το στεφάνι της ελιάς, αφού επιλέχθηκε να είναι το σύμβολο της Ολυμπιάδας του 2004 στην Αθήνα. Σύμβολο ειρήνης και συμφιλίωσης των λαών.

Ελιά-Βιολογική Ελαιοκομία

2.1. Γενικά στοιχεία

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιολάδου (International Olive Council, IOC) του 2009, η Ελλάδα παράγει ετησίως και κατά μέσο όρο περίπου 400.000 τόνους ελαιολάδου και κάτι λιγότερο από 108.000 τόνους επιτραπέζιων ελιών, καταλαμβάνοντας αντίστοιχα την 3η και 5η θέση παγκοσμίως στην ετήσια παραγωγή ελαιολάδου και επιτραπέζιας ελιάς.

Η σπουδαιότητα της ελαιοκομίας για τη χώρα μας είναι αδιαμφισβήτητη. Τα ελαιόδεντρα υπολογίζονται περί τα 170 εκατομμύρια και η ελιά καλλιεργείται στους 50 από τους 54 νομούς της χώρας.

Επίσης, οι απασχολούμενοι στον τομέα των προϊόντων της ελιάς εργάζονται σε περί-

που 2.500 ελαιοτριβεία, σε 300 τυποποιητικές επιχειρήσεις και σε 80 εργοστάσια επεξεργασίας επιτραπέζιας ελιάς.

Όλα αυτά συντελούν ώστε ο τομέας της ελαιοκομίας να συμμετέχει ετησίως κατά 2% στα συνολικά εθνικά έσοδα και κατά 15% στο εθνικό αγροτικό εισόδημα.

Ένα επίσης ενδιαφέρον σημείο είναι πως η χώρα μας έχει τη μεγαλύτερη (και σχεδόν διπλάσια από τις αμέσως επόμενες χώρες, Ιταλία και Ισπανία) παγκόσμια κατά κεφαλήν κατανάλωση σε ελαιόλαδο με 24,5 κιλά, έναντι 13,6 και 12,8 κιλών της Ιταλίας και Ισπανίας, αντίστοιχα (στοιχεία IOC 2004-2007).

Όσον αφορά τις βιοκαλλιεργούμενες εκτάσεις στην Ελλάδα, η καλλιέργεια της ελιάς βρίσκεται στην 1η θέση με ποσοστό 34% (στοιχεία Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων για το έτος 2007) και έκταση περίπου 520.000 στρέμματα.

Το ελαιόλαδο είναι το κυρίως εξαγωγίμο ελληνικό βιολογικό προϊόν, ενώ βιοκαλλιεργητές ελιάς αποτέλεσαν την πρώτη σοβαρή συλλογική προσπάθεια βιοκαλλιέργειας στη χώρα μας, υπό την επιτήρηση και καθοδήγηση του Αυστριακού Friedrich Blauel, το 1985-1986 στη Μεσσηνία.

Με τα πολλά προβλήματα που αντιμετωπίζει η αγορά του συμβατικού ελαιόλαδου και λόγω των ιδανικών εδαφοκλιματικών συνθηκών της χώρας μας για την καλλιέργεια της ελιάς, θα μπορούσε η βιολογική ελαιοκαλλιέργεια να αποτελέσει λύση για πολλές αγροτικές οικογένειες.

2.2. Βοτανικά χαρακτηριστικά -Οικολογικές απαιτήσεις

Το επιστημονικό όνομα της καλλιεργούμενης ελιάς είναι *Olea europaea* και ανήκει στην οικογένεια *Oleaceae*. Είναι είδος υποτροπικό, πλατύφυλλο, αείφυλλο και αναπτύσσεται σε δέντρο ή θάμνο.

Χαρακτηριστικό του είδους αυτού είναι η μακροζωία του (ζει για δεκαετίες ή/και αρκετές εκατονταετίες), ενώ εισέρχεται σε παραγωγή σε 5-6 έτη από τη φύτευσή της.

Η ελιά ευδοκίμει σε 2 ζώνες, τη θερμή εύκρατη και την υποτροπική, μεταξύ 30° και 45° στο βόρειο και νότιο ημισφαίριο. Καλλιεργείται κυρίως γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου, αν και τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει και προβλέπεται να γίνουν μελλοντικά σημαντικές φυτεύσεις ελαιόδεντρων και σε χώρες που η ελαιοκαλλιέργεια αποτελεί νέο είδος, όπως Αργεντινή, Αυστραλία, ΗΠΑ, Χιλή, Κίνα.

Σημαντικότερος παράγοντας για την ανάπτυξή της είναι η θερμοκρασία. Συγκεκριμένα, το χειμώνα και λόγω της ευαισθησίας της στους παγετούς για τη διαφοροποίηση των ανθοφόρων οφθαλμών της απαιτείται μια περίοδος με θερμοκρασίες μεταξύ 7°C και 16°C.

Παρατεταμένες θερμοκρασίες όμως κάτω από τους -4°C και απότομη πτώση κάτω από τους -7°C, προκαλούν ξηράνσεις κλάδων αλλά και ολόκληρου του δέντρου. Την άνοιξη και το θέρος απαιτούνται υψηλές θερμοκρασίες για την παραγωγή νέας βλάστησης, την ομαλή ανθοφορία, την καρπόδεση και την ωρίμανση του καρπού.

Αναπτύσσεται σε όλους τους τύπους των εδαφών, προτιμά όμως τα γόνιμα εδάφη που συγκρατούν υγρασία, χωρίς να νεροκρατούν, διότι η ελιά υποφέρει στα βαριά, μη στραγγιζόμενα εδάφη.

Ωστόσο, είναι γνωστό πως η ελιά μπορεί να δώσει ικανοποιητική παραγωγή και σε ξηρικά και άγονα εδάφη. Αντέχει στην αλατότητα και προτιμά τα ουδέτερα και ελαφρά αλκαλικά εδάφη (pH=8), αποδίδει όμως και στα ελαφρά όξινα.

Για όλους αυτούς τους λόγους η ελιά καλλιεργείται στη χώρα μας από τις ημιορεινές περιοχές έως τις γόνιμες πεδιάδες αλλά και σε κτήματα δίπλα στη θάλασσα.

Βέβαια, πολλοί παράγοντες υπεισέρχονται στην επιλογή τοποθεσίας για την καλλιέργεια της ελιάς, σημαντικότερος των οποίων είναι η ποικιλία της.

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί πως η υπερβολική ατμοσφαιρική υγρασία ευνοεί την επικράτηση μερικών ιδιαίτερα σοβαρών ασθενειών και εντομολογικών εχθρών της ελιάς (βλέπε παρακάτω, Φυτοπροστασία).

2.3. Μετάβαση από τη συμβατική στη βιολογική καλλιέργεια

Κριτήριο για την έναρξη της βιολογικής καλλιέργειας δεν πρέπει να αποτελεί μόνο η επιθυμία του παραγωγού. Η διαδικασία μετάβασης ενδέχεται να είναι ζημιογόνος, εάν δεν καταρτιστεί ένα ορθό σχέδιο μετάβασης και αν δεν εξεταστούν πρώτα κάποιες παράμετροι.

Το σχέδιο αυτό θα περιλαμβάνει όλα τα προληπτικά και διορθωτικά μέτρα, ώστε το χωράφι να αποκτήσει ένα γόνιμο, ζωντανό έδαφος και να αποκατασταθεί σταδιακά η οικολογική ισορροπία στο οικοσύστημα που το περιβάλλει.

Η έννοια της μετάβασης δε σχετίζεται μόνο με την παρουσία υπολειμμάτων χημικών/συνθετικών λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων στο έδαφος και στους φυτικούς ιστούς, αλλά κυρίως με την ανάγκη προσαρμογής της εκμετάλλευσης στις νέες συνθήκες παραγωγής.

Ο πραγματικός χρόνος της μετάβασης είναι τόσο μεγαλύτερος, όσο πιο εντατικό ήταν το σύστημα εκμετάλλευσης κατά την περίοδο της συμβατικής γεωργίας. Για τον καταρτισμό του σχεδίου μετάβασης θα πρέπει να μελετηθούν, να καταγραφούν και να αξιολογηθούν τα παρακάτω στοιχεία:

οι ποικιλίες και τα πιθανά ιδιαίτερα προβλήματα που μπορεί αυτές να παρουσιάζουν σε συγκεκριμένα παράσιτα της περιοχής (π.χ.ευπάθεια επιτραπέζιων ποικιλιών σε προσβολές από το δάκο),ο τύπος, οι ποσότητες και η εποχή εφαρμογής υλικών θρέψης/λίπανσης και φυτοπροστασίας τα τελευταία πέντε έτη, το είδος και ο πληθυσμός της αυτοφυούς βλάστησης, η διεύθυνση και η ένταση των συνήθως επικρατούντων ανέμων και τα επίπεδα της ατμοσφαιρικής υγρασίας,οι αποστάσεις και τα μοντέλα φύτευσης (παραδοσιακό, γραμμικό κ.ά.) των ελαιόδεντρων και οι δυνατότητες επαρκούς αερισμού και έκθεσης του φυλλώματος και των καρπών στην ηλιακή ακτινοβολία, η καταγραφή της ετήσιας βροχόπτωσης και η κατανομή της ανά μήνα, οι μέσες μηνιαίες και ετήσιες

ανώτερες και κατώτερες θερμοκρασίες, η εμφάνιση παγετού την άνοιξη (τα στοιχεία αυτά συλλέγονται από μετεωρολογικούς σταθμούς και ερευνητικά ιδρύματα), τα φυσικοχημικά χαρακτηριστικά του εδάφους, τα επίπεδα της οργανικής ουσίας, η αλατότητα, η αντίδραση pH, η κλίση/γονιμότητα του εδάφους, τα επίπεδα των θρεπτικών στοιχείων στο εδαφικό διάλυμα και στους φυτικούς ιστούς (έπειτα από ανάλυση εδάφους ή/και φυλλοδιαγνωστικών), ο υφιστάμενος μηχανολογικός εξοπλισμός, η παρουσία ενδημικών εχθρών και ασθενειών στην ευρύτερη περιοχή και η απόσταση από πιθανές αγορές και οι πιθανές διέξοδοι των τελικών προϊόντων.

Με βάση τα παραπάνω λαμβάνεται η απόφαση εάν ένα συγκεκριμένο αγροτεμάχιο είναι δυνατό να βιοκαλλιεργηθεί και ποια μέτρα πρέπει να λάβει ο παραγωγός, ώστε να μειωθεί στο ελάχιστο ο χρόνος μετάβασης.

Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά μερικά προβλήματα που μπορεί να απασχολήσουν κάποιον νεοεισερχόμενο στη βιολογική παραγωγή και τους τρόπους αντιμετώπισής τους:

– Εάν το αγροτεμάχιο γειτνιάζει με καλλιέργειες στις οποίες ασκείται εντατική χημική γεωργία (κηπευτικά, σπυροφόρα δέντρα, ποτιστικές ελιές κ.ά.), θα πρέπει να κατασκευαστούν φυτοφράχτες ή να εξεταστεί ο αποκλεισμός από τη συγκομιδή των περιφερειακών δένδρων που γειτνιάζουν με πιθανές πηγές επιμόλυνσης από τις χημικές εισροές των γειτόνων. Ο καρπός από τα δέντρα αυτά θα πρέπει να συγκομίζεται χωριστά και να διατίθεται ως συμβατικό προϊόν.

Οι φυτοφράχτες είναι απαραίτητοι και για την προστασία από τους ανέμους, στην περίπτωση που εμφανίζονται με μεγάλη ένταση και συχνότητα (προσοχή όμως, οι φυτοφράχτες να μην εγκλωβίζουν τις αέριες μάζες, αλλιώς θα πολλαπλασιαστούν τα προβλήματα φυτοπροστασίας).

– Στα πολύ μικρά αγροτεμάχια που βρίσκονται ανάμεσα σε συμβατικά κτήματα εντατικής εκμετάλλευσης είναι αδύνατη η επίτευξη οικολογικής ισορροπίας.

– Σε αγροτεμάχια με κακό αερισμό, με εγκλωβισμό των αέριων μαζών και με πολύ υψηλά ποσοστά ατμοσφαιρικής υγρασίας πρέπει να λαμβάνονται ιδιαίτερα μέτρα πρόληψης της εμφάνισης των εχθρών και των ασθενειών, αλλιώς το κόστος για την αντιμετώπισή τους θα είναι ιδιαίτερα μεγάλο.

– Για την αντιμετώπιση της αυτοφυούς βλάστησης είναι πιθανή η ανάγκη αγοράς επιπλέον αγροτικού εξοπλισμού (χορτοκοπτικό, καταστροφέας κ.ά.)

– Σε περίπτωση αρδευόμενων ελαιόδεντρων με υπερ-εντατική προηγούμενη χρήση χημικών εισ-ροών, θα ήταν χρήσιμη μια επιπλέον προπαρασκευαστική περίοδος 1 έτους, χωρίς να ενταχθεί η εκμετάλλευση στο σύστημα ελέγχου.

Κατά την περίοδο αυτή θα εφαρμοστούν οι ενδεδειγμένες στη βιολογική γεωργία πρακτικές και εισροές θρέψης και φυτοπροστασίας και θα έχει τη δυνατότητα ο καλλιεργητής να αποφανθεί κατά πόσο είναι εύκολη/δυνατή η βιοκαλλιέργεια στο συγκεκριμένο αγροτεμάχιο.

Στην πράξη και λόγω του ότι η καλλιέργεια της ελιάς σε μεγάλο βαθμό (ιδιαίτερα στις ημιορεινές ζώνες) είναι ξηρική, εκτατικής μορφής, με όμορες καλλιέργειες επίσης εκτατικής εκμετάλλευσης (ελιές, αμυγδαλιές, σιτηρά κ.ά.) τις περισσότερες φορές δεν παρουσιάζονται ιδιαίτερα προβλήματα επιμόλυνσης από γειτονικά αγροτεμάχια.

Σύμφωνα με την Κοινοτική νομοθεσία, στην περίπτωση των πολυετών καλλιεργειών, όπως είναι η ελαιοκαλλιέργεια, οι πρακτικές της βιολογικής γεωργίας θα πρέπει να έχουν εφαρμοστεί στα αγροτεμάχια κατά διάρκεια περιόδου μετατροπής τουλάχιστον τριών ετών πριν από την πρώτη συγκομιδή του ελαιόκαρπου.

Η περίοδος μετατροπής αρχίζει το νωρίτερο από την ημερομηνία κατά την οποία ο επιχειρηματίας υπογράφει ιδιωτικό συμφωνητικό συνεργασίας με ένα φορέα ελέγχου και πιστοποίησης.

Μετά το πρώτο δωδεκάμηνο από την ένταξή του στο σύστημα ελέγχου, ο παραγωγός μπορεί να διαθέσει τα προϊόντα του στην αγορά ως «προϊόν βιολογικής γεωργίας σε μεταβατικό στάδιο».

Μετά τους 36 μήνες, ελαιόλαδο και ελιές μπορούν να πωληθούν ως «προϊόν βιολογικής γεωργίας».

Παράλληλη παραγωγή βιολογικών και συμβατικών προϊόντων

Σύμφωνα πάντα με την Κοινοτική νομοθεσία είναι δυνατή η παράλληλη παραγωγή προϊόντων βιολογικής και συμβατικής καλλιέργειας (με αναφορά στην ίδια ποικιλία που δεν μπορεί εύκολα να διακριθεί) το ανώτερο για 5 έτη και υπό προϋποθέσεις.

Δηλαδή μόνο εφόσον υπάρχει σχέδιο σταδιακής μετατροπής της συμβατικής καλλιέργειας σε βιολογική καλλιέργεια και λαμβάνονται συγκεκριμένα μέτρα που προβλέπονται στο σχετικό πεδίο του κανονισμού.

Σε όσους όμως επιθυμούν να ενταχθούν σε προγράμματα οικονομικών ενισχύσεων σύμφωνα με την εθνική και την κοινοτική νομοθεσία, δεν πρέπει να υφίσταται παράλληλη παραγωγή από την έναρξη της δραστηριότητας του παραγωγού ως βιοκαλλιεργητή.

Τα παραπάνω σχετίζονται με τη μετάβαση ήδη εγκατεστημένων ελαιώνων. Ο βιοκαλλιεργητής που επιθυμεί η έναρξη της βιοκαλλιέργειας να συμπίπτει με τη φύτευση νέων δενδρυλλίων ελιάς, πέραν των όσων προαναφέρθηκαν, συνιστάται να προσέξει και τα επόμενα.

Σήμερα Πέμπτη 8 Μαΐου το σχολείο μας φύτευσε μια ελιά στο προαύλιο στα πλαίσια του περιβαλλοντικού μας προγράμματος και όλοι μας αναλάβαμε να την φροντίζουμε.

















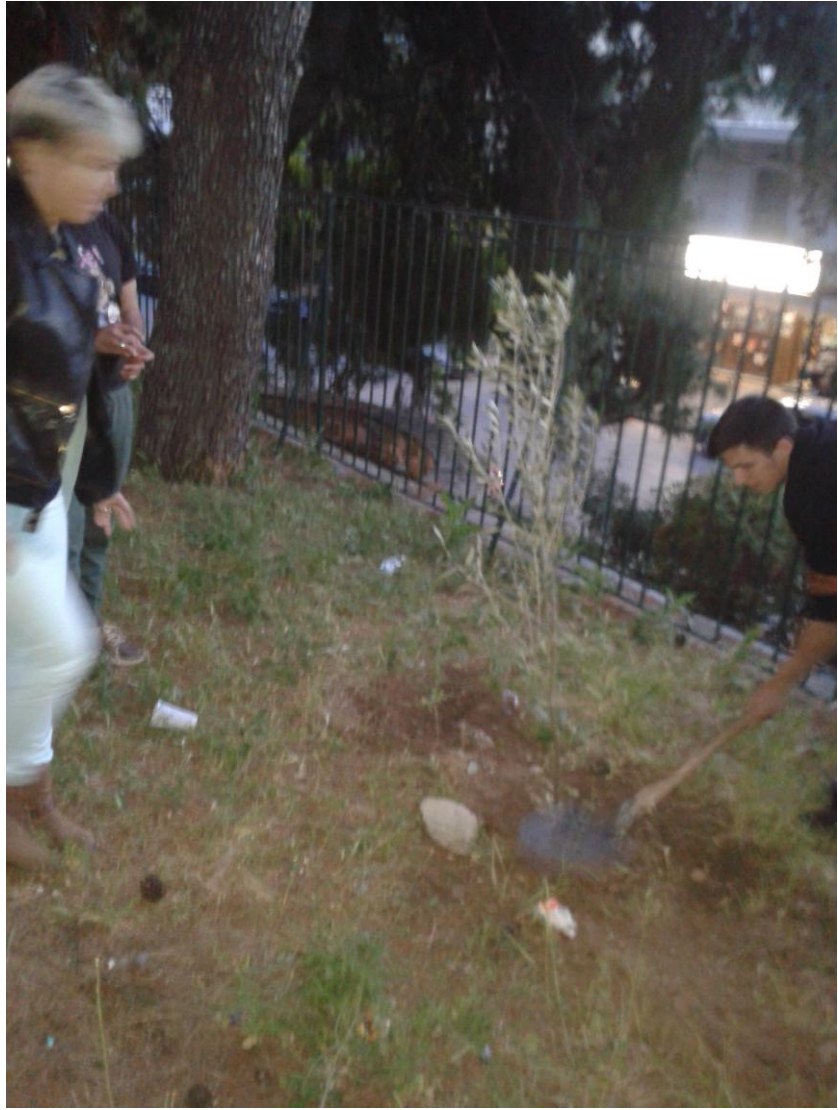
















ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΘΥΜΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΠΟΥ ΕΔΕΙΞΑΝ ΣΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ : ΓΚΙΖΙΛΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΠΕ11

ΝΕΛΛΑ ΜΑΡΙΑ ΠΕ02