

Τα τοπικά προϊόντα της Μεσσηνίας

**1.Ελιά : Πέγκυ Αναγνωστοπούλου
Ευαγγελία Γιαννουλοπούλου**

2.Σταφίδα – Αμπέλι – Ούζο - Τσίπουρο

Αργύρης Ντόσι
Χρήστος Βλασταράς
Μένης Κουλέτσης

3.Μέλι – Παστέλι – Δίπλες – Σύκο - Τυρί

Γιάννης Παπαβασιλείου
Ειρήνη Γεωργακοπούλου
Σπύρος Κωνσταντόπουλος

Υπεύθυνος καθηγητής:

Λαμπρόπουλος Γεώργιος



Τα τοπικά προϊόντα της Μεσσηνίας



Ομάδα εργασίας :

- 1. ΠΕΤΚΥ ΑΝΑΤΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ*
- 2. ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ*



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι ελιές είναι πολύ γνωστές στους μεσογειακούς λαούς από αρχαιοτάτων χρόνων. Στην αρχή χρησιμοποιούσαν τις ελιές μόνο την περίοδο που ωριμάζουν πάνω στο δέντρο



ΜΑΥΡΕΣ ΕΛΙΕΣ

Οι μαύρες ελιές ξεπικρίζουν αφού τις πασπαλίσουμε με αλάτι. Και μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά από 1-2 μήνες.

Μαύρες ελιές εμπορίου

Καλαμών.- Είναι γνωστές παντού και στο εξωτερικό, εκτιμούνται πολύ και γίνονται από τα σόγια μπουράκλες και χοντρολιές. Τις μαζεύουν όταν μαυρίσουν καλά και πριν ζαρώσουν και διαλέγοντας, ξεχωρίζουν τις γερές και χονδρές από τις σκουληκιασμένες, πληγωμένες και γενικά σκάρτες. χάραγμα είναι εργασία πού δεν παίρνει αναβολή και πρέπει να Αυτές τις στέλνουν στο λιοτρίβι και τις γερές χαράζουν στο μάκρος σε δυο-τρεις μεριές με πολύ κοφτερό μαχαίρι και τις ξεπικρίζουν με καθαρό νερό που αλλάζουν κάθε δυο μέρες. Το γίνεται αμέσως με το μάζεμα γιατί αν αμελήσουμε οι ελιές θα ζαρώσουν και θα χάσουν τη καλή ποιότητα τους. Όταν όμως τύχει να μην έχουμε καιρό να το κάνουμε αμέσως βάζουμε τις ελιές για δυο το πολύ μέρες σε νερό. Όταν οι ελιές χαραχτούν και ξεπικρίσουν τις πλένουμε και τις βάζουμε σε άρμη για λίγες ημέρες ώσπου ν' αλατιστούν και από εκεί τις μεταφέρουμε σε ξίδι όπου μένουν δυο το πολύ μέρες. Τελευταία γεμίζουμε μ' αυτές στρογγυλά και όμορφα τενεκεδένια κουτιά, προσθέτουμε εκλεχτό διυλισμένο λάδι ώσπου οι ελιές να σκεπαστούν και τα σφραγίζουμε με κοινή κόλληση. Το πόσο πρέπει να μείνουν οι ελιές στο ξεπικρισμα, στην άρμη και στο ξίδι εύκολα κανονίζεται με τη γεύση. Οι ελιές των Καλαμών είναι οι πιο περιποιημένες του τόπου μας και θα ήταν καλύτερες και πιο φιγουράτες και περισσότερο θα διατηρούντο αν τις ξεπικρίζαν αχάραγες με αδύνατη διάλυση (ως ενάμισι γράδα) καυστικής σόδας. Έτσι και η δουλειά θα συντόμευε και οι ελιές δε θα πληγώνονταν με το χάραγμα που τις κάνει να σαπίσουν. Οι Καλαματιανοί για να βρούνε πόση δύναμη πρέπει να έχει για τις ελιές τους η διάλυση της καυστικής σόδας, πρέπει στην αρχή να κάμουνε μικρές δοκιμές με 1-2 γράδα Μπωμέ.



Οι ελιές που θα χρησιμοποιηθούν για διατήρηση να μαζεύονται με τα χέρια.

Το ιερό δέντρο της Αθηνάς έγραψε τη δική του ιστορία στην Αθήνα. Λέγεται πως το 480 π.Χ. όταν κατέκτησαν οι Πέρσες την Ακρόπολη, έκαψαν την ιερή ελιά της Αθήνας προς μεγάλη θλίψη των Αθηναίων που το θεώρησαν κακό σημάδι. Όμως η θλίψη μετατράπηκε σε αισιοδοξία όταν την άλλη μέρα κιόλας ο ξερός και καμένος κορμός είχε βλαστήσει και πάλι: Ένα καινούριο δροσερό βλαστάρι ύψους δυο πήχεων αποτελούσε πια το καινούριο ιερό δέντρο της Αθήνας. Μέχρι και τα ύστερα ρωμαϊκά χρόνια οι Αθηναίοι έδειχναν με

καμάρι το ιερό δέντρο και πίστευαν πως απ' αυτό είχε ξεκινήσει η έλαιο καλλιέργεια και από αυτό κατάγονται όλα τα δέντρα ελιάς που υπήρχαν στον κόσμο.

Η κρητική μυθολογία, όμως θέλει την κρητική θεά Αθηνά, η οποία φαίνεται πως σχετίζεται με τη μινωική θεά των Όφεων, να γεννιέται στις εκβολές του ποταμού Τρίτωνα και φυσικά να δωρίζει το ιερό δέντρο στους Μινωίτες. Σημαντική σε αυτό το μύθο είναι η αναφορά της Πόντιας Αθάνας στις πινακίδες της Γραμμικής Β' Γραφής που βρέθηκαν στην Κνωσό και δείχνει τη σύνδεση της θεάς με την προϊστορική θρησκεία της Κρήτης.

Μύθος για την Ελαις, Σπερμώ, Οίνω

Σύμφωνα με τον αρχαιολόγο Νικ. Πλάτωνα ο μύθος των τριών αδερφών, Ελαις, Σπερμώ, Οίνω, που τα ονόματά τους συνδέθηκαν με τα τρία βασικά προϊόντα του ελληνικού χώρου (λάδι, σιτάρι, κρασί) αρχίζει από τη μινωική Κρήτη. Η Ελαις, η Σπερμώ και η Οίνω ήταν κόρες του Ύμιου και εκείνος με τη σειρά του ήταν παιδί του Διονύσου και της Αριάδνης. Όταν οι απόγονοι του Μίνωα πήγαν να διοικήσουν διάφορα νησιά ή και περιοχές του αιγιακού χώρου, ο Ύμιος πήγε στο ιερό νησί τη Δήλο. Παντρεύτηκε τη Δωρίππη και απέκτησε τρεις κόρες που τις είπαν Οινοτρόπους ή Οινοφόρους. Σ' αυτές ο παππούς τους ο Διόνυσος έδωσε ένα μοναδικό χάρισμα: "ποιεί εκ γης ελαιών, σίτων και οίνων". Οι Οινοτρόποι παρείχαν άφθονους καρπούς και τροφές σ' όσους έφταναν για χρησμό στο μαντείο της Δήλου. Ο μύθος μας λέει ότι οι Αχαιοί όταν άρχισαν την εκστρατεία τους εναντίον της Τροίας, πέρασαν από τη Δήλο. Ο Ύμιος που ήξερε να προλέγει το μέλλον, τους είπε ότι ο πόλεμος που σκόπευαν να ξεκινήσουν θα κρατούσε δέκα χρόνια. Για να μην ταλαιπωρούνται λοιπόν τους πρότεινε να μείνουν εννιά χρόνια κοντά του και τον δέκατο να πολεμήσουν με τους Τρώες μια και τότε θα έπεφτε η Τροία. Κι όσο για τη διατροφή τους δεν θα υπήρχε πρόβλημα. Θα την ανελάμβαναν οι τρεις κόρες του. Η Σπερμώ θα πρόσφερε άφθονους καρπούς (δημητριακά), η Ελαις όσο λάδι θα ήθελαν και η Οίνω θα τους τροφοδοτούσε με κρασί. Οι Αχαιοί αρνήθηκαν και συνέχισαν το ταξίδι τους. Η περιπέτεια των Οινοτρόπων άρχισε όταν αργότερα μετά από χρόνια αποφάσισαν να τις πάρουν κοντά τους. Άλλοι λένε ότι αρνήθηκαν να πάνε κι άλλοι ότι τις πήραν μαζί τους. Πάντως κινδύνεψαν να θανατωθούν και τις προστάτηψε ο παππούς τους Διόνυσος. Ο Οβίδιος μάλιστα έγραψε, πως ο Διόνυσος μεταμόρφωσε τις τρεις κοπέλες σε περιστέρια.



Μύθοι για την Ελιά



Πολλές μυθολογικές εκδοχές υπάρχουν για την προέλευση της ελιάς στον ελλαδικό χώρο. Έτσι αντιλαμβανόμαστε τη σημασία του δέντρου της ελιάς για τον αρχαίο κόσμο. Ο πολιτισμός που δημιούργησε είναι συνδεδεμένος με τη γεωργία και την παραγωγή αγαθών, όπως το λάδι, το σιτάρι, το κριθάρι και το κρασί.

Οι άνθρωποι της εποχής εκείνης για να εξηγήσουν την παραγωγή όλων αυτών των σημαντικών προϊόντων πίστευαν ότι προέρχονται από τους θεούς οι οποίοι διαφύλατταν την ευφορία και τη γονιμότητα της γης. Οι θεοί για να βοηθήσουν τους ανθρώπους τους στέλνουν τις "θεσμοφόρους" θεότητες, οι οποίες δωρίζουν την καλλιέργεια των καρπών και τη θέσπιση των νόμων. Στο δύσκολο αυτό έργο τους οι θεοί, ως ευρέτες αγαθών και πολιτισμού, βοηθιούνται από μυθικούς ήρωες, ημίθεους, όπως ο Ηρακλής, ο Προμηθέας και ο Αρισταίος

Η παράξενη σχέση της θεάς Αθηνάς με την ελιά και τον εγκέφαλο. Η ελιά ήταν από αρχαιότατων χρόνων γνωστή και είχε ιδιαίτερη τιμητική θέση στην ζωή των Ελλήνων. Εκτός από την διατροφική της αξία, με κλάδο ελιάς στεφάνωναν τους ολυμπιονίκες, αλλά ήταν και το σύμβολο της ειρήνης. Η ελιά έγινε ιερό

δέντρο όταν η θεά Αθηνά αγωνίσθηκε με τον Ποσειδώνα για την διεκδίκηση της πόλης του Κέκροπα, την μετονομαζόμενη Αθήνα. Κατά την μυθολογία όταν οι δύο θεότητες ανέβηκαν στον βράχο της Ακρόπολης για να προσφέρουν ο καθένας το δώρο του για να κερδίσουν την εξουσία της πόλης

Η ελιά είναι ένα από τα πιο παλιά δέντρα, που έδωσαν τροφή στον άνθρωπο και σίγουρα, ένα από τα πιο σημαντικά. Η ιστορία της, η καλλιέργειά της, οι καρποί της και ο χυμός τους – το



ελαιόλαδο, συνδέθηκαν άρρηκτα με τους λαούς της Μεσογείου. Αυτό το δέντρο που αγαπάει τη θάλασσα και τον μεσογειακό ήλιο, μεγαλώνει ακόμα και σε άγονα & πετρώδη εδάφη και αντέχει σε συνθήκες ανομβρίας και δυνατών ανέμων. Συντρόφεψε τους κατοίκους αυτών των περιοχών τόσο σε εποχές ευμάρειας, όσο και σε εποχές στέρσης. Οι καρποί της ελιάς, το λάδι της, αλλά και τα κλαδιά της, χρησιμοποιήθηκαν για ανθηρό εμπόριο, έθρεψαν υγιεινά γενιές και γενιές, πρόσφεραν μακροζωία, έγιναν γιατρικό για διάφορες αρρώστιες, φώτισαν, καλλώπισαν, στεφάνωσαν και συνδέθηκαν με θρύλους, αλλά και με την πραγματική ιστορία & τον πολιτισμό της Ανατολικής Μεσογείου. Ο μύθος λέει ότι την ελιά την έφερε στον ελληνικό χώρο ο Ηρακλής, από τις παραποτάμιες περιοχές της Μαύρης θάλασσας. Οι ιστορικοί αναζητούν την καταγωγή της στη Συρία και στις μακρόστενες κοιλάδες μεταξύ Ταύρου και Λιβάνου. Άλλοι ιστορικοί αναφέρουν ότι το δέντρο της ελιάς είναι ιθαγενές, στην λεκάνη της Μεσογείου και ότι η αγριελιά προέρχεται από τη Μικρά Ασία και από την Αρχαία Ελλάδα. Άγριες ελιές συλλέγονταν από την Νεολιθική εποχή

Η ελιά ανάμεσα στο μύθο και την ιστορία

Η Αθήνα πήρε το όνομά της από τη θεά Αθηνά, που έφερε την ελιά στους Έλληνες ως δώρο. Ο Δίας είχε υποσχεθεί να δώσει την Αττική, στο θεό ή στη θεά που θα έκανε την πιο χρήσιμη εφεύρεση. Δώρο της Αθηνάς ήταν το δέντρο της ελιάς, χρήσιμο για το φως, τη θερμότητα, τη διατροφή, τα φάρμακα και τα αρώματα. Επιλέχθηκε από τους πολίτες, ως μια πιο ειρηνική εφεύρεση, που συμβόλιζε την ειρήνη, τη φρόνηση και τη σοφία. Προτιμήθηκε από το άλογο του Ποσειδώνα, που ήταν ένα ταχύ και περήφανο ζώο, αλλά θεωρήθηκε σύμβολο του πολέμου. Η θεά Αθηνά φύτεψε την πρώτη ελιά σε ένα βραχώδη λόφο, στην Ακρόπολη. Η ελιά που φυτρώνει εκεί σήμερα λέγεται για να προέρχεται από τις ρίζες του αρχικού δέντρου, που ήταν ιερό. Ο Όμηρος αναφέρει ότι τα ελληνικά δικαστήρια καταδίκάζαν σε θάνατο, όποιον κατέστρεφε ένα δέντρο ελιάς. Αρχαία χρυσά νομίσματα που κόπηκαν στην Αθήνα απεικόνιζαν το πρόσωπο της θεάς Αθηνάς, φορώντας ένα στεφάνι ελιάς στο κράνος της, ενώ κρατούσε ένα πήλινο αγγείο ελαιολάδου. Η ιερή λυχνία που αναφέρεται στον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό, φώτιζε τα σκοτεινά δωμάτια τροφοδοτούμενη με ελαιόλαδο. Ο Ηρόδοτος έγραφε το 500 π.Χ., ότι η καλλιέργεια και η εξαγωγή των ελιών και ελαιολάδου ήταν κάτι τόσο ιερό, που μόνο παρθένες και ευνούχοι είχαν τη δυνατότητα να καλλιεργούν περιβόλια από ελιές.

Ένας άλλος μύθος, που φανερώνει, πόσο πολύτιμο θεωρούνταν το ελαιόλαδο από τους ολύμπιους θεούς, είναι ο μύθος των δώρων που έκανε ο Διόνυσος, στις τρεις εγγονές του Απόλλωνα και θυγατέρες του Άνιου (βασιλιά της Δήλου). Έδωσε στην Σπερμώ το χάρισμα να μετατρέπει τη γη σε στάρι, στην Οινώ να μετατρέπει το νερό σε κρασί, ενώ η Ελαΐς είχε τη χάρη να μετατρέπει το νερό σε ελαιόλαδο! Αναφέρεται ακόμη πως το ρόπαλο του ημίθεου Ηρακλή ήταν από ξύλο ελιάς, κι

ακόμα πως όταν τελείωσε με επιτυχία τους δώδεκα άθλους τους φύτεψε μια ελιά στην Αρχαία Ολυμπία. Στην Ολυμπία υπήρχε μια οδός που περιστοιχιζόταν από αγριελιές και στην οποία οι δρομείς δοκίμαζαν την αντοχή τους. Οι αθλητές που έφευγαν από τα στοιχισμένα δέντρα, έφευγαν και από τον αγώνα. Η πιθανή αυτή παρέκκλιση έγινε φράση συμβολική του ήθους. Ο Πάνος Βασιλόπουλος στο βιβλίο « Η Ελιά στην Ελλάδα» (που έχει και υπέροχες φωτογραφίες του Δημήτρη Ταλιάνη), αναφέρει στο κεφάλαιο «έκφραση του ήθους» «..Τιμή σ' αυτόν που δεν είναι «εκτός ελαίων»...». Οι κριτές των αγωνισμάτων στην Αρχαία Ολυμπία, επιβράβευαν τους νικητές με ένα κλαδί αγριελιάς, που το έλεγαν «κότινο». Το κλαδί προερχόταν από το ιερό άλσος «'Αλτις» που βρισκόταν κοντά στο χώρο των αγώνων. Οι ελιές προσφέρονταν στους θεούς – μαζί με άλλα αγαθά - σε αναίμακτες θυσίες. Στη Ζάκρο, στην Κρήτη, βρέθηκαν ελιές του 2000π.Χ, άψογα διατηρημένες, οι οποίες είχαν προσφερθεί σε χθόνια θεά για προστασία από τους σεισμούς. Η ελιά ενέπνευσε πολλούς καλλιτέχνες, από την αρχαιότητα έως σήμερα. Μένοντας σ' εκείνα τα χρόνια αναφέρουμε ότι βρέθηκαν τοιχογραφίες με ελιές και λιομάζωμα σε ανάκτορα των ελαιοπαραγωγών περιοχών, καθώς και κοσμήματα (π.χ. περιδέρια με φύλλα ελιάς) Πολλές περιγραφές για τις χρήσεις της ελιάς βρίσκουμε σε πινακίδες γραμμικής γραφής Β', στα Μινωικά και στα Μυκηναϊκά ανάκτορα. Στον Άνω Εγκλιανό της Πύλου – στο παλάτι του Νέστορα- βρέθηκε πινακίδα όπου δίπλα στο ιδεόγραμμα της ελιάς, διαβάζουμε τη λέξη ro-qa (φοβρή / φοβράς) που σημαίνει βρώσιμη ελιά. Οι συνεχείς αναφορές σε αρωματικά ελαιόλαδα οδηγούν ορισμένους ιστορικούς στο συμπέρασμα, ότι τουλάχιστον στη συγκεκριμένη εποχή η χρήση του λαδιού εντοπίζεται κυρίως στις θρησκευτικές τελετές, στον καλλωπισμό του σώματος και στην παρασκευή θεραπευτικών αλοιφών. Οι Αιγύπτιοι πριν από το 2000 π.Χ. εισάγουν ελαιόλαδο από την Κρήτη, τη Συρία και την Χαναάν. Ο αιγύπτιος Sihuhe, που ζούσε εξόριστος στο βόρειο τμήμα της Χαναάν περίπου το 1960 π.Χ., μιλάει για άφθονα ελαιόδεντρα. Ελιές, που έχουν βρεθεί σε αιγυπτιακούς τάφους και χρονολογούνται από το 2000 π.Χ. Η ελιά ήταν αναπόσπαστο μέρος της ζωής στην ανατολική Μεσόγειο, αλλά δεν μπορούμε να πούμε με ακρίβεια πότε άρχισε η συστηματική καλλιέργειά της. Από τους προϊστορικούς ακόμη χρόνους το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε για την κάλυψη διαφόρων αναγκών. Κατά τους ομηρικούς χρόνους, το λάδι χρησιμοποιείται κυρίως για την επάλειψη του σώματος και όχι για τροφή ή φωτισμό. Στην συνέχεια των χρόνων βρίσκουμε το ελαιόλαδο να χρησιμοποιείται, τόσο σαν τροφή, όσο και σαν φάρμακο, και σαν καλλυντικό, αλλά και για φωτισμό και ακόμη σαν συστατικό σε διάφορα τελετουργικά διάφορων θρησκειών και πολιτισμών. Για παράδειγμα, σαν μέσο καλλωπισμού το ελαιόλαδο το συναντούμε στην Οδύσσεια στον Τηλέμαχο, ο οποίος πλένεται με νερό και μετά αλείφεται με ελαιόλαδο. Οι αρχαίοι Έλληνες μετέφεραν την καλλιέργεια της ελιάς στις αποικίες τους. Καθώς ο ελληνικός πληθυσμός αυξανόταν με ταχείς ρυθμούς, μετά από λίγο, δεν

υπήρχε πλέον αρκετός χώρος για όλους στις πόλεις. Η πιο τολμηροί ανάμεσά τους, άρχισαν να αναζητούν νέους τόπους και έτσι ξεκίνησε η ίδρυση ελληνικών αποικιών στη Σικελία, στη νότια Γαλλία, και στη δυτική ακτή της Ισπανίας ως το 800 π.Χ. Άλλοι άποικοι πήγαν ανατολικά, φθάνοντας στις ακτές της Μαύρης Θάλασσας. Παντού όπου πήγαν, πήραν μαζί τους ελιές . Ας μη ξεχνάμε επίσης, ότι η ενασχόληση με το ελαιόλαδο ήταν η ραχοκοκαλιά του εμπορίου στον αρχαίο κόσμο. Έμποροι από τη Φοινίκη, την Κρήτη και την Αίγυπτο έκαναν γνωστό το ελαιόλαδο στη λεκάνη της Μεσογείου , στη Μαύρη θάλασσα και ακόμη μακρύτερα, από το 600 π.Χ. και μετά. Αποθετήρια βάζα ελαίου, όπως αυτά των Κομού στην Κρήτη είναι απόδειξη της σημασίας του εμπορίου του ελαιολάδου. Το ελαιόλαδο ήταν το υγρό χρυσάφι, πολλά χρόνια πριν εμφανιστεί ο μαύρος χρυσός. Αναγνωρίζοντας την αξία του ελαιολάδου, οι Ρωμαίοι συνέτειναν αργότερα στην εξάπλωση της καλλιέργειας της ελιάς στα εδάφη της αυτοκρατορία τους. Το ελαιόλαδο θεωρούνταν πολύτιμο στην αρχαία ελληνική και ρωμαϊκή κουζίνα. Σύμφωνα με τον ιστορικό Πλίνιο, η Ιταλία είχε "εξαιρετικό ελαιόλαδο σε λογικές τιμές" από τον 1ο μ.Χ. αιώνα, [«το καλύτερο της Μεσογείου", υποστηρίζει] Η Ελένη Πατέρα στο βιβλίο της « Η διατροφή στους αρχαίους Ρωμαϊκούς χρόνους» αναφέρει « ..Οι Ρωμαίοι ήταν αυτοί που έκαναν γνωστή την καλλιέργεια της ελιάς στις εύφορες κοιλάδες της Τυνησίας, του Μαρόκου και της Αλγερίας, όπου σήμερα βρίσκονται διάσπαρτα υπολείμματα ρωμαϊκών ελαιουργείων» Μας ενημερώνει επίσης ότι με το εμπόριο έκαναν γνωστό το ελαιόλαδο σε όλη τη Βόρεια Αφρική, αλλά και σε χώρες της Βόρειας Ευρώπης. Διαβάζουμε επίσης , ότι οι Ρωμαίοι είχαν το Πικρό λάδι (oleum acerbum), που ονομαζόταν και Καλοκαιρινό λάδι και το έπαιρναν το Σεπτέμβριο από άσπρες ελιές. Τον Δεκέμβριο έπαιρναν το Πράσινο λάδι (oleum viride) από ελιές που άρχιζαν να παίρνουν μαύρο χρώμα. Το πιο γνωστό ήταν το λάδι που έπαιρναν, από τις ελιές που είχαν ωριμάσει. Οι Ρωμαίοι κατέτασσαν το ελαιόλαδο σε τρεις βασικές κατηγορίες , ανάλογα με την πίεση που είχε υποστεί κατά την παραλαβή του. Υπήρχε διάταγμα του Διοκλητιανού, που διαφοροποιούσε την τιμή του ελαιολάδου , ανάλογα με την ποιότητά του. Οι Ρωμαίοι αντέγραψαν, πολλές από τις πρακτικές των ελλήνων , για να αναπτυχθεί και να επεκταθεί στην αυτοκρατορία τους η καλλιέργεια της ελιάς. Στην αρχή δεν καλλιεργούν ελιές στην ίδια την Ιταλία, αλλά στηρίζονται σε καλλιέργειες σε απομακρυσμένες επαρχίες, όπως π.χ. στην Ισπανία, αυξάνοντας έτσι το εμπόριο του ελαιολάδου με τις κατακτημένες χώρες της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Μετά την κατάκτηση του συνόλου της Μεσογείου και την εξάλειψη της ελληνικής δύναμης, οι Ρωμαίοι άρχισαν την καλλιέργεια της ελιάς και στην Ιταλία.

Με την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας τον πέμπτο αιώνα μ.Χ. και την εισβολή των βαρβάρων η καλλιέργεια της ελιάς , μειώθηκε για μια χιλιετία. Η Δυτική Ευρώπη μπήκε στο Μεσαίωνα, αλλά η ελαιοπαραγωγή συνεχίστηκε στην Ανατολική Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, δηλαδή στο Βυζάντιο. Με επαναλαμβανόμενες

εισβολές από διάφορους χριστιανικούς στρατούς και αργότερα από τους Οθωμανούς υπήρχε μεγάλη αναταραχή στο Βυζάντιο. Η ελαιοκαλλιέργεια όμως, συνέχισε να γίνεται σταθερά και να αποτελεί σημαντική δραστηριότητα στην περιοχή της σημερινής Τουρκίας. Ωστόσο, οι βάρβαροι και οι πρώτες αραβικές επιδρομές σήμαναν το τέλος της «καλής περιόδου» για την καλλιέργεια της ελιάς. Το Ελαιόλαδο ξαναπήρε το αρχικό της ρόλο του αργότερα και κυρίως κάτω από την επιρροή των θρησκευτικών κοινοτήτων. Οι Σταυροφορίες και, πιο συγκεκριμένα, το εμπόριο της Βενετίας στο δέκατο τρίτο αιώνα άρχισαν να δίνουν και πάλι στο ελαιόλαδο την παλιά του αίγλη και να μετατρέπουν το εμπόριό του σε μια προσοδοφόρα επιχείρηση. Την εποχή εκείνη δόθηκε έμφαση όχι μόνο στη διατροφή & στη μαγειρική, αλλά και στο φωτισμό, την παραγωγή σαπουνιών και στην επεξεργασία των υφανσίμων υλών. Ωστόσο, χρειάστηκε αρκετός χρόνος για να θεωρηθεί και πάλι το υγρό χρυσάφι της αρχαιότητας.

Μετά τον 16ο μ.Χ. αιώνα, οι Ευρωπαίοι φτάνουν στην Αμερική και μεταφέρουν την ελιά στο Νέο Κόσμο. Σήμερα υπάρχουν ελαιοκαλλιέργειες στην Καλιφόρνια, στο Μεξικό, στο Περού, στη Χιλή και στην Αργεντινή. Εκτιμάται ότι σήμερα υπάρχουν περίπου 800 εκατομμύρια ελαιόδεντρα σε όλο τον κόσμο, και ότι η συντριπτική πλειοψηφία (95%) βρίσκεται στις χώρες της Μεσογείου. Τα ελαιόδεντρα καλλιεργούνται ευρέως στην Ελλάδα, πολύ περισσότερο από ο, τι οποιοδήποτε άλλο οπωροφόρο δένδρο. Αντιστοιχούν στο 75% της συνολικής δενδροκομίας και καλύπτουν περίπου το 15% της γεωργικής γης.

ή, δηλαδή από την 8η χιλιετία π.Χ.

Η ΜΥΣΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΘΕΑΣ ΑΘΗΝΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Η ελιά ήταν από αρχαιότατων χρόνων γνωστή και είχε ιδιαίτερη τιμητική θέση στην ζωή των Ελλήνων. Εκτός από την διατροφική της αξία, με κλάδο ελιάς στεφάνωναν τους ολυμπιονίκες, αλλά ήταν και το σύμβολο της ειρήνης.



Η ελιά έγινε ιερό δέντρο όταν η θεά Αθηνά αγωνίσθηκε με τον Ποσειδώνα για την διεκδίκηση της πόλης του Κέκροπα , την μετονομαζόμενη Αθήνα. Κατά την μυθολογία όταν οι δύο θεότητες ανέβηκαν στον βράχο της Ακρόπολης για να προσφέρουν ο καθένας το δώρο του για να κερδίσουν την εξουσία της πόλης.

Ο Ποσειδώνας κτύπησε με την τρίαινα του τον βράχο και ξεπήδησε νερό. Νερό θαλασσινό όπως ήταν και το στοιχείο του. Η Αθηνά κτύπησε τον βράχο με το δόρυ της και ξεπετάχτηκε το δέντρο της ελιάς που της έδωσε και την νίκη.

Η πόλη ονομάστηκε Αθήνα. Αλλά βέβαια , ίσως θα πρέπει να υποψιασθούμε την



αντιπαλότητα αυτών των δύο θεών, που πρέπει να έχουν μια κωδικοποιημένη γνώση πίσω από τους μύθους τους. Όπως λένε οι θεοί διαίρεσαν τη Γη ώστε ο καθένας να έχει το μέρος του.

Ο Ποσειδώνας πήρε το νησί της Ατλαντίδος. Σύμφωνα με τον Πλάτωνα στο έργο του «Κριτίας», η Αθήνα φαίνεται να συμβολίζει την «τέλεια κοινωνία» και η Ατλαντίδα τον

αντίπαλό της. Η Ατλαντίδα ήταν το νησί του Ποσειδώνα, λεγόταν Ποσειδώνια, αργότερα πήρε το όνομα του υιού του Ποσειδώνα, του Άτλαντα.

Να μην ξεχνάμε πώς στις μάχες που έχουμε ανάμεσα σε αυτές τις δύο θεότητες μπορούμε να αποκωδικοποιήσουμε και την μάχη των Ελλήνων με τους Άτλαντες. Μάχη που κέρδισαν οι Αθηναίοι .

Η ελιά λοιπόν κερδίζει πάντα και η θεά Αθηνά υπερέχει με την Σοφία της. Η ευλογημένη ελιά ήταν πάντα η βάση της διατροφής μας. Η βάση της μεσογειακής διατροφής. Το λάδι της ελιάς εκτός από την θρεπτικότητα που παρέχει στην υγεία μας, είναι και το πιο απαραίτητο στοιχείο για τον εγκέφαλό μας.

Ο εγκέφαλος είναι το όργανο που βρίσκετε μέσα στο κρανίο του κεφαλιού μας και πλέει μέσα στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό . Όταν βάλετε λάδι σε ένα ποτήρι νερό το λάδι θα βγει νικητής, θα κάτσει πάνω στο νερό. Για να είναι πάντα ενεργός και δραστήριος ο εγκέφαλος πρέπει να τον «λαδώνουμε».

Η θεά της σοφίας η Αθηνά δεν διάλεξε τυχαία την ελιά.



Η Αθηνά γεννήθηκε από το κεφάλι του Δία. Ξεπετάχτηκε πάνοπλη με ένα κτύπημα του Ηφαίστου. Η Αθηνά είναι η σκέψη και η ιδέα που ξεπετιέται από το μυαλό μας με ηλεκτρικές κεντρίσεις. Κατά τη διαδικασία της γήρανσης και σε καταστάσεις όπως η απώλεια μνήμης και η νόσος του Alzheimer αυξάνονται οι απαιτήσεις του οργανισμού σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, γιατί βοηθούν στο να διατηρείται η δομή του κυτταρικού τοιχώματος του εγκεφάλου. Το λάδι της ελιάς μας κάνει πιο υγιείς και πιο έξυπνους

Ο Όμηρος αναφέρεται στο ελαιόλαδο ως "χρυσό υγρό" και ο Ιπποκράτης, ως τον «μεγάλο θεραπευτή». Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στο ελαιόλαδο έχουν αντικαρκινική δράση, μέσω της παρεμπόδισης του σχηματισμού των ελευθέρων ριζών και ως εκ τούτου του οξειδωτικού στρες. Και βέβαια η ευεργετική συμβολή της ελιάς στον εγκέφαλο συνδέεται και με την έννοια της αποβολής του άγχους. Η κατανάλωση ελαίου και μόνο στην διατροφή μας και όχι βουτύρου ή σπορέλαιων διατηρεί την εγρήγορση του νου μας, την ευστροφία του και την θετική σκέψη.

Το δέντρο της ελιάς είναι στενά συνδεδεμένο με την ιστορία της Μεσογείου. Το ήπιο κλίμα που επικρατεί στο χώρο αυτό ευνόησε τη διάδοση και καλλιέργειά 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. Η καλλιέργεια της ήμερης ποικιλίας που δίνει το λάδι τοποθετείται γύρω στο 3.500 π.Χ. Σχετίζεται με την καλλιέργεια της γης, που ξεκίνησε από τον ευρύτερο χώρο της Μέσης Ανατολής.

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

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

Η "Olea Europea", η ελιά των ελαιοπαραγωγών χωρών της Ευρώπης, της Ελλάδος, της Ισπανίας, της Ιταλίας και της Γαλλίας, με τα 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 ή 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 φύλλωμά 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

Οι Αθηναίοι όμως προτίμησαν την ελιά που τους χάρισε η Αθηνά, την πρώτη ελιά του κόσμου! Η μυθική αυτή διαμάχη απεικονιζόταν στο αέτωμα του Παρθενώνα, όπου οι δύο θεοί κρατούσαν τα σύμβολα τους, δόρυ και ασπίδα η Αθηνά, τρίαινα ο Ποσειδώνας.



Εξαιτίας αυτού του θεϊκού δώρου το όνομα της Αθηνάς δόθηκε στην αρχαία πόλη και μέχρι σήμερα η ελιά παραμένει το σύμβολο της πόλης Αθήνας. Ως εκ τούτου, το ελαιόλαδο έχει

αποτιμηθεί και λατρεύεται επίσης και ως θείο δώρο.

Είναι επίσης γνωστό ότι τα πρώτα ελαιόδεντρα τοποθετούνται στην Ελλάδα και αργότερα με την επέκταση των ελληνικών αποικιών εμφανίστηκαν στην νότια Ιταλία, στη Βόρεια Αφρική και σε άλλες χώρες.

Το ελαιόλαδο πλέον είναι διαδεδομένο σε ολόκληρο τον κόσμο και χρησιμοποιείται στα τελετουργικά διαφορετικών θρησκειών, το μαγείρεμα (ειδικά στην Μεσογειακή κουζίνα), τα καλλυντικά, την παραγωγή σαπουνιών και φαρμάκων, και ως καύσιμο για τους παραδοσιακούς λαμπτήρες.

Η ιστορία της ελιάς και του λαδιού χάνεται στα βάθη των αιώνων. Η ελιά συνδέεται με χιλιάδες χρόνια ελληνικής ιστορίας και παράδοσης. Θεωρήθηκε δέντρο ιερό και ιδιαίτερα προστατευόμενο. Υπήρξε σύμβολο ειρήνης, νίκης, σοφίας και φιλίας των λαών. Με στεφάνι ελιάς, τον κότινο, στεφάνωναν τους νικητές των ολυμπιακών αγώνων.

Η αγριελιά πρωτοεμφανίστηκε στην Ανατολική Μεσόγειο, αλλά η πρώτη καλλιέργεια ελιάς πραγματοποιήθηκε στον Ελλαδικό χώρο και συγκεκριμένα στην Κρήτη, κατά την προϊστορική περίοδο. Η αρχέγονη σχέση της ελιάς με τον Ελλαδικό χώρο επιβεβαιώνεται και από το γεγονός ότι η ελληνική ονομασία «ελιά» διατηρείται στις περισσότερες ευρωπαϊκές γλώσσες:

1. Ο καρπός και το έλαιο της ήταν βρώσιμα.
2. Είχε συνδεθεί με της αθλητικές δραστηριότητες (οι αθλητές άλειφαν τα σώματα τους με λάδι. Σαν έπαθλο είχαν στεφάνι από αγριελιά, τον κότινο).
3. Για θρησκευτικές τελετές (σπονδές στους βωμούς).
4. Θεραπευτικές χρήσεις (60 φαρμακευτικές χρήσεις του λαδιού αναφέρονται στον ιπποκράτειο κώδικα της ιατρικής).
5. Παραγωγή αρωμάτων και καλλυντικών σκευασμάτων.
6. Για τον φωτισμό.
7. Την θέρμανση (τα κλαδιά και ο κορμός της ελιάς).
8. Στις τέχνες (απεικόνιση ελιάς σε αμφορείς και αγάλματα).
9. Στις καθημερινές τους συναλλαγές (νόμισμα με την Αθηνά φορώντας στεφάνι ελιάς).

Θεραπευτικές Ιδιότητες Του Ελαιολάδου Κατά Την Αρχαιότητα

Η ελιά, ανά τους αιώνες, αποτέλεσε για τον άνθρωπο ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της καθημερινότητας του. Από την αρχαιότητα η ελιά και το ελαιόλαδο απαντώνται σε κείμενα γνωστών συγγραφέων της εποχής, όπως είναι ο Όμηρος, ο Θεόφραστος, ο Αριστοτέλης, ο Πausanias και πολλοί άλλοι. Στη μυθολογία υπάρχουν αναφορές σύμφωνα με τις οποίες οι Ολύμπιες θεές άλειψαν το σώμα τους με ελαιόλαδο γιατί πίστευαν ότι είχε θαυματουργικές ιδιότητες. Κατά την αρχαιότητα Έλληνες και Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο για την υγιεινή του σώματος τους. Μια ειδικά εκπαιδευμένη ομάδα ατόμων καλούμενοι 'μαλάκτες' ή 'άλειφες' έπρεπε να παρευρίσκονται στους αγώνες για να βοηθήσουν τους αθλητές σε περιπτώσεις τραυματισμών, αλείφοντας τους με έλαιο. Στο μουσείο της Πέλλας υπάρχει ένα μικρό εργαλείο η 'στλεγκίδα' με την οποία καθάριζαν το σώμα τους οι αθλητές μετά την επάλειψη



Η «**Μεσογειακή διατροφή**» χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960.

Έκανε διάσημη την **Ελλάδα** οδηγώντας τους ειδικούς ανά τον κόσμο να στρέφουν τον ενδιαφέρον τους στο «φαινόμενο της Κρήτης» όπως ονομάστηκε, χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού του νησιού. Η κύρια μελέτη όσον αφορά τον μεσογειακό τρόπο διατροφής είναι η περίφημη έρευνα των Επτά Χωρών

\

Ομάδα εργασίας:

Αργύρης Ντότσι

Χρήστος Βλασταράς

Μένης Κουλέτσης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία αναφέρεται στα γεωργικά προϊόντα όπως : σταφίδα, αμπέλι, ξύδι, ούζο, κρασί και τσίπουρο. Για την σταφίδα γράψαμε για την ονομασία την ιστορία και την καλλιέργεια .Για το αμπέλι αναφέραμε για την ιστορία το κλάδεμα και των τρύγο. Για το κρασί αναφέραμε την οινοποιία και τις ποικιλίες. Για το ξύδι αναφέραμε την ιστορία και τις ποικιλίες. Και για το ούζο και το τσίπουρο αναφέραμε την ονομασία την ιστορία την Παρασκευή και την κατανάλωση.

ΣΤΑΦΙΔΑ



Σταφίδα ονομάζεται το αποξηραμένο σταφύλι. Η σταφίδα διακρίνεται σε δύο είδη, την μαύρη και την άσπρη. Η άσπρη λέγεται και σουλτανίνα .Η κύρια διεργασία παραγωγής έχει να κάνει με την ξήρανση του καρπού, κυρίως της μαύρης σταφίδας, στον ήλιο για μερικές ημέρες (περίπου 10), ενώ ύστερα μπορεί να χρησιμοποιηθούν ορισμένα πρόσθετα προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα και να επεκταθεί ο χρόνος αποθήκευσης. Οι παραγωγοί συλλέγουν τον καρπό της μαύρης σταφίδας συνήθως τον μήνα Αύγουστο, τον αποξηραίνουν σε ειδικά διαμορφωμένους υπαίθριους χώρους που ονομάζονται αλώνια. Έπειτα από οκτώ ημέρες (εξαρτάται και από τον καιρό) την γυρίζουν για να αποξηρανθεί και από την άλλη όψη και έπειτα από 2-3 ημέρες (πάλι εξαρτάται από τον καιρό) την μαζεύουν και την πάνε για επεξεργασία.

Ιστορία

Οι παλαιότερες γνωστές μαρτυρίες για καλλιέργεια της σταφιδαμπέλου στην Ελλάδα ανάγονται στον 14ο αιώνα μ.Χ, αλλά είναι βέβαιο ότι από την αρχαιότητα αποξηρύνονται σταφύλια, προς παρασκευή σταφίδας. Οι **σταφίδες** αναφέρονται από πολλούς αρχαίους συγγραφείς, η δε παροιμία “ανθρώπου γέροντος ασταφίς η κεφαλή”, που χαρακτηρίζει την ρυτιδωδή κατάσταση της σταφίδας, μαρτυρεί ότι ήταν γνωστή ως προϊόν από πολύ παλαιά.

Ονομασία

Ο Ξενοφών στην “Κύρου Ανάβαση” αναφέρεται στην “**αποξηραμένη σταφυλή**”, όταν περιγράφει την διάβαση των στρατευμάτων του δια μέσου της Αρμενίας και κάνει λόγο για την αφθονία των αγαθών της χώρας, στα οποία συμπεριλαμβάνει και την σταφίδα. Μάλιστα η μνεία αυτή παρέσειρε πολλούς να υποστηρίξουν ότι “ο μικρός της σταφιδαμπέλου θάμνος είναι αυτόχθων εν Ασία, εν αυτή δήλον ότι το πρώτον εφυτεύθη και εκαλλιεργήθη, είτα δε εξ αυτής μετεφέρθη και ενεκλιματίσθη και εις άλλας χώρας, οίον την Πελοπόννησον”. Πάντως η λέξις **σταφίδες, ασταφίδες** εις τα αρχαία κείμενα, ίσως υπονοεί την σημερινή Κορινθιακή Σταφίδα, η οποία κατέστη είδος εμπορεύσιμον της Πελοποννήσου, των Ιονίων Νήσων και της Στερεάς Ελλάδος προ εξακοσίων περίπου ετών και η οποία οφείλει την ονομασία της στους Γάλλους (Raisin de Corinthe).

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Εγκατάσταση

Για την εγκατάσταση μιας νέας φυτείας ο παραγωγός θα πρέπει να κάνει μια σειρά εργασιών από την φύτευση, ως την είσοδο της φυτείας στην καρποφορία.



1. Επιλογή μοσχευμάτων και η διατήρηση τους ως την φύτευση
2. Εκλογή τοποθεσίας
3. Εκλογή υποκειμένου (εάν η εγκατάσταση γίνει από αμερικάνικο) – διατήρηση υποκειμένου
4. Βαθιά άροση
5. Ελαφριά άροση
6. Φρεζάρισμα
7. Σήμανση –αποστάσεις φύτευσης
8. Άνοιγμα λάκκων
9. Εμβολιασμός
10. Φύτεμα
11. Άρδευση (λίγο νερό μετά το νιτρικό λίπασμα)
12. Κάλυψη (εάν πρόκειται για αντιφυλλοξηρικά υποκείμενα)

13. Χλωρά κλαδέματα – θερινοί και φθινοπωρινοί ψεκασμοί

14. Κοπή ριζιδίων κατά τον Αύγουστο από τα εμβόλια

Φροντίδες

Το κλήμα της σταφίδας είναι μέτριο ζωηρό αλλά παραγωγικό. Λόγω της μη γονιμοποίησης των ανθέων υπόκειται σε ανθόρροια και η καρπόδεση επιτυγχάνεται με την χαραγή.

Βλαστώνει νωρίς τον Μάρτιο, ανθίζει μετά τα μέσα Μαΐου και ωριμάζει τον καρπό της από αρχές μέχρι και τέλος του Αυγούστου. Κατά την διάρκεια της ενεργής ζωής και ιδίως από την άνθηση ως τον τρύγο, δεν πρέπει να βρέχει και να υπάρχει υψηλή θερμοκρασία στην ατμόσφαιρα. Βροχές κατά τον μήνα Μάιο και το τέλος του καλοκαιριού επιδρούν δυσμενώς στην ποιότητα αλλά και στην ποσότητα της παραγωγής.

Γενικά η σταφίδα ζει και αποδίδει σε όλους τους τύπους των εδαφών εκτός των πολύ υγρών και αλατούχων. Προτιμούνται όμως τα μέσης σύστασης εδάφη τα οποία έχουν ελαφρά μηχανική σύσταση, καλά στραγγιζόμενα. Δίνει άριστο προϊόν καλλιεργούμενη σε λόφους και πλαγιές με εδάφη ασβεστούχα, ενώ σε πλούσιους και γόνιμους κάμπους αποδίδει καρπό κατώτερης ποιότητας

Ξήρανση

Η ξήρανση της σταφίδας, γίνεται σήμερα με Άμεση Ηλιακή Ξήρανση, δηλαδή με άμεση έκθεση του προϊόντος στην ηλιακή ακτινοβολία. Διαδικασία επίπονη για τους παραγωγούς και χωρίς ιδιαίτερο ποιοτικό αποτέλεσμα για το προϊόν.

Η ηλιακή ξήρανση γίνεται: 1) στον ήλιο με διάφορες μεθόδους ή 2) στη σκιά:

1. Η ξήρανση στον ήλιο είναι η πιο διαδεδομένη. Γίνεται σε ακάλυπτα χωμάτινα ξηραντήρια (αλώνια) επάνω σε σταφιδόχαρτο, σε ξηραντήρια από σκυρόδεμα και σε τζιβιέρες (σιδερένια ή ξύλινα πλαίσια με συρμάτινη επιφάνεια). Επίσης μπορεί να γίνει σε χαμητά ξηραντήρια με κάλυψη. Η διάρκεια της ξήρανσης στα ακάλυπτα ξηραντήρια κυμαίνεται από 10-12 ημέρες.
2. Η ξήρανση στη σκιά δίνει σταφίδα ανώτερης ποιότητας και συνίσταται συνήθως στην ανάρτηση των σταφυλιών σε σύρματα, σε μόνιμο ξηραντήριο-στέγαστρο.

ΑΜΠΕΛΙ



Το **αμπέλι**, ή κλήμα είναι αγγειόσπερμο φυτό, ανήκει δε στην τάξη των Ραμνωδών και στην οικογένεια των Αμπελοειδών, με πολλές ποικιλίες που καλλιεργούνται στις εύκρατες περιοχές της γης. Το αμπέλι καλλιεργείται κυρίως για τον καρπό του, το σταφύλι, ενώ και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (ντολμάδες). Τα σταφύλια μπορούν να καταναλωθούν ως έχουν ή να χρησιμοποιηθούν είτε για γλυκίσματα (γλυκό του κουταλιού) είτε για την παρασκευή σταφίδων, κρασιού, άλλων οινοπνευματωδών ποτών όπως το τσίπουρο και τελικά οινοπνεύματος (αιθανόλης).

Ιστορία

Γύρω στο 600 π.Χ. Φοίνικες διέδωσαν την καλλιέργεια του αμπελιού στη Γαλλία και την περίοδο της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας το αμπέλι φτάνει στη Βρετανία. Το 13ο αιώνα μ.Χ. οι Άραβες προωθούν την καλλιέργεια του αμπελιού στην Ισπανία και την Πορτογαλία και μέχρι το 17ο αιώνα το αμπέλι ήταν γνωστό σε όλη σχεδόν την Ευρώπη. Στην συνέχεια μεταφέρθηκαν Ευρωπαϊκά αμπέλια στην Αμερική αλλά καταστράφηκαν μετά από μεγάλη επιδημία φυλλοξήρας, ενός εντόμου του εδάφους που προσβάλλει τις ρίζες του φυτού με αποτέλεσμα αυτό να ξεραίνεται. Συνέπεια αυτού ήταν να καλλιεργηθούν άγριες ποικιλίες ντόπιων αμπελιών ανθεκτικών στο έντομο, οι οποίες στις αρχές του 18ου αιώνα έφτασαν να καλλιεργούνται στην Αγγλία και στη Γαλλία. Όμως τα αμπέλια αυτά προσβλήθηκαν από διάφορες άλλες ασθένειες που κατέστρεψαν το 70% των καλλιεργειών. Η λύση δόθηκε με τον εμβολιασμό άγριων αμερικάνικων αμπελιών και τη δημιουργία ανθεκτικών υβριδίων.

Κλάδεμα

Το κλάδεμα των αμπελιών είναι απαραίτητο και γίνεται συνήθως το χειμώνα. Υπάρχει και το χλωρό κλάδεμα που γίνεται αργότερα και όταν το κλήμα έχει βλαστήσει, αλλά αυτό έρχεται απλά να συμπληρώσει το χειμωνιάτικο. Το χειμωνιάτικο κλάδεμα γίνεται από το Δεκέμβριο μέχρι το Φεβρουάριο, αλλά ο πιο κατάλληλος μήνας είναι ο Ιανουάριος. Κόβονται όλα τα κλαδιά και αφήνονται 3-4 κληματοβέργες που φέρουν μάτια. Ανάλογα με την ποικιλία χρειάζεται να παραμείνουν στην κληματοβέργα 2-4 μάτια και οπωσδήποτε ένα τυφλό μάτι (τσίμπλα). Με τα χλωρά κλαδέματα βελτιώνονται τα χαρακτηριστικά του αμπελιού και επιδιώκονται καλλίτερα καλλιεργητικά αποτελέσματα, η αύξηση της παραγωγής και η βελτίωση της εμφάνισης του κλήματος.

Τρύγος

Ο τρύγος είναι η τελευταία φάση της δραστηριότητας της αμπελοκομίας και αφορά το μάζεμα των σταφυλιών. Ο καθορισμός του χρόνου του τρυγητού έχει μεγάλη σημασία για την ποιότητα των σταφυλιών. Σε γενικές γραμμές ο τρύγος γίνεται τους μήνες Αύγουστο-Σεπτέμβριο. Τα σταφύλια που είναι έτοιμα για μάζεμα πρέπει να είναι ώριμα και ο βαθμός ωριμότητας βρίσκεται είτε εμπειρικά με το μάτι, ή με δοκιμή στη γεύση, είτε με χημικές μεθόδους όπως είναι η πυκνομέτρηση (γραδάρισμα), όταν έχουμε να κάνουμε με σταφύλια που προορίζονται για παραγωγή κρασιού.



Παραδοσιακά τα τρυγημένα σταφύλια συγκεντρώνονται σε ειδικά κοφίνια (τρυγοκόφια) χωρητικότητας 20 κιλών. Για την κοπή των τσαμπιών χρησιμοποιούνται ειδικόι σουγιάδες, ψαλίδια ή λεπίδες. Στην ελληνική ύπαιθρο ο τρύγος, μαζί με το πάτημα των

σταφυλιών που τον ακολουθούσε, ήταν μια από τις σημαντικότερες αγροτικές εργασίες και γινόταν αφορμή για γιορτή, συνοδευόμενος από τα ανάλογα έθιμα.

Ποικιλίες

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες αμπελιών. Στην Ελλάδα οι κυριότερες ποικιλίες είναι:

- Για επιτραπέζια σταφύλια: Αβγουλάτο, Ροζακί, Μοσχάτο Αμβούργου, Αετονύχι, επιτραπέζια σταφίδα, Καρντινάλ, Φράουλα.

ΚΡΑΣΙ



Το **κρασί** είναι αλκοολούχο ποτό προϊόν της ζύμωσης των σταφυλιών ή του χυμού τους (μούστος). Ποτά παρεμφερή του κρασιού παράγονται επίσης από άλλα φρούτα ή άνθη ή σπόρους, αλλά η λέξη κρασί από μόνη της σημαίνει πάντα κρασί από σταφύλια.

Το κρασί είναι ιδιαίτερου ενδιαφέροντος για διάφορους λόγους. Είναι αφενός ένα δημοφιλές ποτό που συνοδεύει και ενισχύει ένα ευρύ φάσμα ευρωπαϊκών και μεσογειακών γεύσεων, από τις πιο απλές και παραδοσιακές ως τις πιο σύνθετες και αφετέρου αποτελεί σημαντικό γεωργικό προϊόν που αντικατοπτρίζει την ποικιλία του εδάφους και το κλίμα ενός τόπου. Το κρασί χρησιμοποιείται επίσης σε θρησκευτικές τελετές σε πολλούς πολιτισμούς ενώ το εμπόριο κρασιού είναι ιστορικής σπουδαιότητας για πολλές περιοχές.

Ιστορία

Οι Αρχαίοι Έλληνες έπιναν το κρασί αναμειγνύοντας το με νερό, σε αναλογία συνήθως 1:3 (ένα μέρος οίνου προς τρία μέρη νερού). Διέθεταν ειδικά σκεύη τόσο για την ανάμειξη (κρατήρες) όσο και για την ψύξη του. Η πόση κρασιού που δεν είχε αναμειχθεί με νερό ("άκρατος οίνος") θεωρείτο βαρβαρότητα και συνηθιζόταν μόνο από αρρώστους ή κατά τη διάρκεια ταξιδιών ως τονωτικό. Διαδεδομένη ήταν ακόμα η κατανάλωση κρασιού με μέλι καθώς και η χρήση μυρωδικών. Η προσθήκη αφίνθου στο κρασί ήταν επίσης γνωστή μέθοδος (αποδίδεται στον Ιπποκράτη και αναφέρεται ως "Ιπποκράτειος Οίνος") όπως και η προσθήκη ρητίνης.

Οινοποιία

Οι ρώγες του σταφυλιού, που αποτελεί και την πρώτη ύλη του κρασιού, περιέχουν σάκχαρα, οργανικά οξέα και νερό (πάνω από 70%). Η περιεκτικότητα σε αυτές τις ουσίες εξαρτάται κάθε φορά από την ποικιλία, το υπέδαφος, τις κλιματικές συνθήκες, αλλά και από την χρονική στιγμή της ωρίμανσης του σταφυλιού. Μετά την διαδικασία του τρύγου (συγκομιδής), ακολουθεί η γλευκοποίηση, η διαδικασία δηλαδή κατά την οποία εξάγεται το **γλεύκος** (ή συνήθως **μούστος**) από το σταφύλι. Για την έκθλιψη του μούστου χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, συνηθέστερα με χρήση ειδικών μηχανημάτων που λειτουργούν συνθλίβοντας το σταφύλι ανάμεσα σε περιστρεφόμενους κυλίνδρους. Κατά τη γλευκοποίηση, επιβάλλεται η αφαίρεση των κοτσανιών (αποβοστρύχωση) του σταφυλιού, καθώς είναι επιζήμια τόσο για την γεύση του τελικού κρασιού, όσο και για την υγεία του καταναλωτή. Στη συνέχεια ακολουθεί η τελική διαδικασία της ζύμωσης. Το οινόπνευμα που περιέχει το κρασί παράγεται από τα σάκχαρα του μούστου με την αντίδραση της αλκοολικής ζύμωσης, που επιτελείται από ειδικά ένζυμα, τις ζυμάσες των ζυμομυκήτων. Οι ζυμομύκητες υπάρχουν αδρανοποιημένοι στο φλοιό των σταφυλιών και καθώς έρχονται σε επαφή με το μούστο, πολλαπλασιάζονται και επιτελούν τη ζύμωση. Εκτός από αιθυλική αλκοόλη παράγεται και διοξείδιο του άνθρακα αλλά και μια σειρά δευτερευόντων προϊόντων και ενώσεων με καθοριστική σημασία πολλές φορές για την ποιότητα του οίνου. Η διαδικασία της ζύμωσης διαρκεί συνήθως 8-25 ημέρες. Είναι σύνηθες, να παρατείνεται ή να διακόπτεται η ζύμωση με τεχνητά μέσα, κυρίως μέσω της διατήρησης της θερμοκρασίας σε χαμηλά ή υψηλά επίπεδα αντίστοιχα. Ο χρόνος της ζύμωσης είναι καθοριστικός για το κρασί που θα παραχθεί τελικά. Επιπλέον γίνεται συνήθως λόγος για λευκή και ερυθρή οινοποίηση, ανάλογα με το χρώμα του παραγόμενου κρασιού.

Ιδιαίτερη αξία έχει τέλος και η διαδικασία ωρίμανσης του κρασιού. Θεωρείται γενικά πως ένα κρασί γίνεται καλύτερο όσο παλιώνει, ωστόσο διαφορετικά είδη κρασιού χαρακτηρίζονται και από διαφορετική διάρκεια ζωής. Επιπλέον ένα κρασί μπορεί να υποστεί και γήρανση, οπότε και δεν πρέπει να καταναλώνεται. Κύρια επιδίωξη αποτελεί στην πράξη η αργή και ελεγχόμενη οξείδωση του κρασιού. Η διάρκεια της ωρίμανσης του ποικίλλει και συνήθως κυμαίνεται από μερικούς μήνες έως λίγα χρόνια. Γενικά ελάχιστα κρασιά έχουν διάρκεια ζωής άνω των 50 ή 100 ετών, ενώ τα περισσότερα φθάνουν στην ποιοτική τους κορύφωση εντός μερικών χρόνων.

Ονομασία

Σημαντικό διακριτικό κάθε κρασιού είναι και το χρώμα του. Τα κρασιά διακρίνονται γενικά σε **λευκά**, **κόκκινα** και **ροζέ**. Είναι λανθασμένη η γενικευμένη άποψη πως το χρώμα του σταφυλιού καθορίζει και το χρώμα του κρασιού. Στην πραγματικότητα οι χρωστικές ουσίες του σταφυλιού περιέχονται στα στερεά μέρη του (στέμφυλα) και επομένως το χρώμα του σταφυλιού παρέχει το χρώμα του κρασιού μόνο αν και τα στερεά του μέρη συμμετέχουν στην διαδικασία της ζύμωσης. Ο μούστος τόσο των κόκκινων όσο και των ανοιχτόχρωμων ποικιλιών διαθέτει το ίδιο ανοιχτό χρώμα. Έτσι, κόκκινο κρασί παράγεται από ποικιλίες κόκκινων (ή μαύρων) σταφυλιών με την προϋπόθεση ότι τα στερεά τους μέρη συμμετέχουν στη ζύμωση, ενώ λευκά κρασιά μπορούν να παραχθούν από οποιαδήποτε ποικιλία εφόσον τα στερεά μέρη

των σταφυλιών διαχωριστούν στη διαδικασία της ζύμωσης. Τα ροζέ κρασιά, παράγονται όπως και τα κόκκινα, με τη διαφορά ότι τα στερεά μέρη των σταφυλιών παραμένουν στη ζύμωση για ένα πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, συνήθως μικρότερο από μία ημέρα.

Ξύδι



Το **ξύδι** είναι ένα όξινο υγρό που προέρχεται από τη ζύμωση της αιθανόλης του κρασιού σε αιθανικό οξύ, μετά από χρόνια, χωρίς την προσθήκη ζάχαρης και με τη βοήθεια κάποιων χρήσιμων βακτηρίων. Υπάρχουν διάφορα είδη ξυδιού, όπως το βαλσάμικο, το κόκκινο και το άσπρο. Το ξύδι χρησιμοποιείται σαν βασικό συστατικό στην Ανατολίτικη κουζίνα και σαν όχι τόσο βασικό συστατικό στην Ευρωπαϊκή.

Ιστορία

Οι απαρχές του ξυδιού φαίνεται να έχουν τις ρίζες τους στην Κίνα, κατά το 2000 π.Χ.. Επίσης, το ξύδι αναφέρεται και στην Βίβλο και συγκεκριμένα στο σημείο όπου ο Ιησούς διψασμένος ζητάει από τους Ρωμαίους νερό και αυτοί του βάζουν στο στόμα ένα σφουγγάρι εμποτισμένο με ξύδι.

Ποικιλίες

Το ξύδι φτιάχνεται κυρίως από κρασί, αλλά μπορεί και να φτιαχτεί και από φρούτα όπως μήλα, ντομάτα και καρύδα, από όσπρια όπως ρύζι και από μπύρα.



ΟΥΖΟ



Το **ούζο** είναι ένα αλκοολούχο ποτό που παράγεται και καταναλώνεται ευρέως στην Ελλάδα και στην Τουρκία, όπου είναι γνωστό ως **Ρακί**. Είναι συγκρίσιμο επίσης με το αψέντι, το Γαλλικό περνό.

Στη γεύση μοιάζει με το τσίπουρο, ποτό που έχει ωστόσο διαφορετικό τρόπο παρασκευής.

Ονομασία

Η προέλευση της ονομασίας του ούζου δεν είναι γνωστή με απόλυτη σιγουριά. Εικάζεται ότι η ονομασία προέρχεται από το εξής περιστατικό: Μία εταιρία εξήγαγε το ποτό στη Μασσαλία και στα κιβώτια της εξαγωγίμης παρτίδας αναγραφόταν η φράση "uso Massalia", δηλαδή "προς χρήση στη Μασσαλία". Για κάποιους λόγους η φράση αυτή έγινε συνώνυμη του καλής ποιότητας ούζου, και στη συνέχεια η λέξη "Μασσαλία" έφυγε και έμεινε η λέξη uso=ούζο που στο εξής χαρακτήριζε το ποτό.

Μια λαϊκή παράδοση του Τυρνάβου λέει ότι επί τουρκοκρατίας έφτασε εκεί ένας Οθωμανός γιατρός ο Σταυράκ Μπέης. Στην πόλη τότε έπιναν ένα ποτό που έμοιαζε με το ούζο και το έλεγαν μεταβρασμένο Ρακί. Ο Σταυράκ μπέης βρέθηκε κάποια μέρα στο σπίτι του πρόκριτου Αντώνη Μακρή με τον οποίο διατηρούσε φιλία. Τον συμβούλεψε να προσθέσει στο απόσταγμα κι άλλη επιπλέον ουσία το οποίο κι έκανε. Ο Μακρής μόλις δοκίμασε το νέο απόσταγμα του άρεσε και φώναξε μωρέ τί'ναι τούτο ? ούζο Μασσαλίας!! εννοώντας με την λέξη ούζο ότι ήταν εκλεκτή ποιότητα και έτσι επικράτησε η ονομασία ούζο.

Ιστορία

Οι απαρχές της ιστορίας του ούζου είναι άγνωστες. Εικάζεται ότι το ποτό παραγόταν σε παρόμοια μορφή από την αρχαιότητα ακόμα. Το σίγουρο πάντως είναι ότι ήδη ήταν γνωστό την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Κατά την Οθωμανική περίοδο το ούζο ήταν διαδεδομένο στις περιοχές της σημερινής Τουρκίας, αλλά και σε περιοχές της Μέσης Ανατολής. Η παραγωγή του ούζου αυξήθηκε και

εξαπλώθηκε τοπικά στην Ελλάδα μετά την ανεξαρτησία της χώρας από τους Οθωμανούς.

Παρασκευή

Το ούζο είναι μείγμα αιθανόλης (οινοπνεύματος) νερού και διάφορων αρωματικών βοτάνων (κοριανδρος, μάραθος, αστεροειδής γλυκάνισος, νυχάκι, ρίζα αγγελικής, κ.α.) με προεξάρχοντα τον απλό γλυκάνισο. Το ούζο, σε αντίθεση με το τσίπουρο, είναι συνήθως μόνο σε μικρό ποσοστό προϊόν απόσταξης σταφυλιών. Σύμφωνα με τη νομοθεσία, το ποσοστό αυτό είναι τουλάχιστον 20%. Ωστόσο παράγονται και ούζα που είναι προϊόντα απόσταξης και σε μεγαλύτερα ποσοστά.



Η απόσταξη γίνεται σε ειδικά αποστακτήρια (καζάνια), τα οποία είναι κατά προτίμηση φτιαγμένα από χαλκό. Μετά την ανάμειξη των συστατικών ακολουθεί το "βράσιμο" του μίγματος, περισσότερες από μία φορές. Το τελικό προϊόν έχει συνήθως ανάμεσα σε 40 και 50 αλκοολικούς βαθμούς.

Κατανάλωση

Το ούζο συνοδεύεται συνήθως από μεζέδες, όπως παστά, χταπόδι, σαλάτες κ.ά. Σερβίρεται σε μικρά ή λεπτά και ψηλά ποτήρια και προστίθεται στο ποτό δροσερό νερό ή/και πάγος. Μετά την προσθήκη νερού το ποτό εμφανίζει χαρακτηριστικό υπόλευκο χρώμα, που οφείλεται στο γλυκάνισο που περιέχει.

ΤΣΙΠΟΥΡΟ



Το **τσίπουρο** είναι ένα ελληνικό αλκοολούχο ποτό το οποίο ξεκίνησε την πορεία του πριν από επτά περίπου αιώνες στα μοναστήρια του Αγίου Όρους. Η **Τσικουδιά** ή **Ρακή** στην Κρήτη είναι κάτι ανάλογο, ωστόσο η κυριότερη διαφορά του είναι ότι η τσικουδιά είναι προϊόν μονής απόσταξης. Σε άλλες χώρες, παρόμοια ποτά είναι η Ιταλική Γκράπα, το Αράκ της Μέσης Ανατολής και η ζιβανία της Κύπρου.

Το τσίπουρο έχει τις περισσότερες φορές 36 με 45 αλκοολικούς βαθμούς.

Δεν πρέπει να συγχέεται με το ούζο, ποτό με διαφορετικό τρόπο παρασκευής.

Ιστορία

Η παραγωγή του τσίπουρου χάνεται μέσα στο βάθος του χρόνου, λέγεται όμως πως ξεκίνησε τον 14ο αιώνα στο Άγιο Όρος από μοναχούς που διαβιούσαν εκεί. Με τα χρόνια εξαπλώθηκε σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας, κυρίως στη Μακεδονία, την Ήπειρο, τη Θεσσαλία και τη Κρήτη.

Μέχρι τις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα η παραγωγή τσίπουρου γινόταν αποκλειστικά "κατ' οίκον", δεν υπήρχε δηλαδή μαζική βιομηχανική παραγωγή. Από παλιά, ένα άχρωμο αλκοολούχο ποτό παράγεται και πίνεται κάθε χρόνο σε ολόκληρη τη Μεσόγειο. Είναι γνωστό με διάφορα ονόματα: τσίπουρο, αράκ, γκράππα. Αποστάζεται από τα παραπροϊόντα του κρασιού, σαν ο άνθρωπος να θέλησε να εκμεταλλευτεί όσο το δυνατόν περισσότερο το αμπέλι.

Τσίπουρο ονομάζεται στην Ελλάδα το απόσταγμα από στέμφυλα. Παράδοση στην παραγωγή τσίπουρου έχουν η Μακεδονία, η Κρήτη, η Θεσσαλία, και η Ήπειρος.

Παρασκευή

Το τσίπουρο παρασκευάζεται με την απόσταξη στέμφυλων (ή στράφυλα ή τσίπουρα) δηλαδή από τα ράκη (υπολείμματα) των σταφυλιών που μένουν μετά το πάτημα και την εξαγωγή του μούστου για την παραγωγή κρασιού. Επίσης είναι δυνατή η απόσταξη ολόκληρων των σταφυλιών, οπότε σε αυτήν την περίπτωση η απόδοση είναι μεγαλύτερη, ή και έτοιμου κρασιού. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο λευκά όσο και κόκκινα σταφύλια.

Κατά την απόσταξη προστίθενται κάποιες φορές στον αποστακτήρα, εκτός από τα στέμφυλα, διάφορες αρωματικές ουσίες, όπως γλυκάνισος, μάραθος κ.ά. ή στην Κρήτη φύλλα καρυδιάς. Ο γλυκάνισος είναι η αιτία



του "ασπρίσματος" του τσίπουρου όταν προστίθεται νερό ή πάγος. Συχνά το τσίπουρο αποστάζεται και δεύτερη φορά, αφού έτσι βελτιώνεται η ποιότητά του.

Κατανάλωση

Το τσίπουρο σερβίρεται σε μικρά ποτήρια και καταναλώνεται κάποιες φορές σκέτο, αλλά συνήθως σε συνοδεία με μεζέδες. Εκλεκτοί μεζέδες για τσίπουρο θεωρούνται ο παστουρμάς, τα παστά και οι ελιές. Πολλές φορές προστίθεται στο ποτό νερό ή πάγος. Σε κάποια δε μοναστήρια του Αγίου Όρους οι μοναχοί υποδέχονται τους επισκέπτες με τσίπουρο και ένα λουκούμι, ο συνδυασμός των οποίων χαλαρώνει τους μύες και προσφέρει ενέργεια.^[1]

Αν και το τσίπουρο υπήρξε ανέκαθεν «οικιακό» ποτό, τις τελευταίες δεκαετίες αποτελεί είδος ευρείας κατανάλωσης σε ταβέρνες και άλλα σχετικά καταστήματα· εξάλλου, περίφημα είναι τα γνωστά **τσιπουράδικα** σε πολλές -κυρίως παραθαλάσσιες- περιοχές της Ελλάδας, τα οποία προσφέρουν τσίπουρο συνοδεία μιας μεγάλης ποικιλίας τσιπουρομεζέδων.

Στα περισσότερα τέτοια τσιπουράδικα (αντίστοιχα για το ούζο είναι τα ουζερί) το τσίπουρο σερβίρεται σε караφάκια των 250 ml, ή σε φιαλίδια των 25 ml, τα λεγόμενα εικοσπεντάρια. Χαρακτηριστική λαϊκή έκφραση ορμώμενη εξ αυτού είναι και το «πιάσε ένα 'κοσπεντάρ'», που δηλώνει παραγγελία για ένα φιαλίδιο των 25 ml. Ανάλογοι της παραγγελίας (αριθμός ατόμων, ποσότητα παραγγελίας) είναι και οι μεζέδες, οι οποίοι εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της οινοποίησης με «γαστρονομική πρόοδο»· αρχικά κάτι λιτό, όπως λίγο τυρί και ελιές, και σταδιακά όλο και πιο περίπλοκες γεύσεις, όπως μύδια σαγανάκι και καβουροκροκέττες.

Η όλη διαδικασία αποτελεί μια τελετουργία, ο σκοπός της οποίας για τον συνδαιτημόνα δεν είναι ούτε να μεθύσει, ούτε να χορτάσει, αλλά να παρατείνει την κοινωνική συναναστροφή και την ευχάριστη διάθεση στο μέγιστο δυνατό.^[2] Η όλη διαδικασία είναι μάλλον συνηθέστερη τις μεσημεριανές παρά τις βραδινές ώρες.

Ομάδα εργασίας :

Γιάννης Παπαβασιλείου ,

Ειρήνη Γεωργακοπούλου ,

Σπύρος Κωνσταντόπουλος

Εισαγωγή : Σαν ομάδα αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τα προϊόντα της περιοχής μας και συγκεκριμένα με το μέλι , τον βασιλικό πολτό , παστέλι , δίπλες , σύκο και τυρί . Αρχικά αναφέραμε την ιστορία του κάθε προϊόντος , τον τρόπο παρασκευής του και τα είδη του .

ΜΕΛΙ



Ιστορία

Η ιστορία του μελιού ξεκινά από τους αρχαίους χρόνους, όπου κατείχε ξεχωριστή θέση. Αντιμετωπιζόταν σα φυσικό και υγιεινό προϊόν, απαραίτητο στοιχείο της διατροφής και όχι συμπλήρωμα. Από αποσπασματικές πληροφορίες για τη σύνθεση των γευμάτων των αρχαίων Ελλήνων βλέπουμε ότι το μέλι περιλαμβάνεται στο καθημερινό διαιτολόγιο τους είτε μόνο του, είτε σαν ύλη παρασκευής σε σάλτσες και διάφορα γλυκά.

Στους ιστορικούς χρόνους συναντούμε συγγράμματα του Ιπποκράτη, του Αριστοτέλη και του Δημόκριτου που αναφέρονται στις ευεργετικές ιδιότητες του μελιού στην υγεία και τη μακροζωία, ενώ ο Πυθαγόρας και οι οπαδοί του είχαν ως κύρια τροφή τους το μέλι. Πίστευαν πως έχει αντισηπτικές και φαρμακευτικές ιδιότητες και για τον λόγο αυτόν το χρησιμοποιούσαν για να ταριχεύουν τους νεκρούς τους. Αναφέρεται δε πως η σωρός του Μεγάλου Αλέξανδρου ταριχεύτηκε με αυτό τον τρόπο.

Το μέλι έγινε βασική γλυκαντική τροφή, σε πολλά μέρη του κόσμου και συμπεριλήφθηκε ως βασική τροφή στο διαιτολόγιο τους. Αυτό κράτησε μέχρι τα

μέσα του 16ου αιώνα, οπότε εισήχθη για πρώτη φορά η ζάχαρη στην Ευρώπη, η οποία επικράτησε από τα τέλη του 18ου αιώνα ως νέο προϊόν με μεγάλες δυνατότητες παραγωγής και φθινό κόστος.

Έτσι για τρεις αιώνες το μέλι έγινε τροφή εκλεκτή για λίγους που γνώριζαν και απολάμβαναν τις ιδιότητές του. Στις αρχές του αιώνα μας όμως ο κόσμος στράφηκε πάλι στο μέλι επειδή η παραγωγή του αυξήθηκε, έγινε πιο αποδοτική και το μέλι πιο προσιτό, και επειδή οι επιστήμονες συνεχώς με έρευνες επιβεβαιώνουν τις βιολογικές ιδιότητές του. Έτσι σήμερα το μέλι κερδίζει συνεχώς νέους καταναλωτές.

Ορισμός

Μέλι είναι η γλυκιά ρευστή θρεπτική ουσία που παράγουν οι μέλισσες. Το μέλι είναι ένα αρωματικό, ιξώδες, γλυκό υλικό που προέρχεται από το νέκταρ των φυτών, το οποίο μαζεύουν οι μέλισσες και το μεταβάλλουν για την τροφή τους σε ένα πυκνότερο υγρό και τελικά το αποθηκεύουν στις κηρήθρες τους.

Συστατικά

Οι μέλισσες συλλέγουν νέκταρ από τα λουλούδια ή φυσικούς χυμούς και το αποθέτουν στην κυψέλη τους. Εκεί χάνει υγρασία και φτάνει στη συνηθισμένη υγρασία του μελιού, από 14-18%.

Το μέλι περιέχει κατά 77-78% σάκχαρα (κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη) και λόγω της σχετικά χαμηλής του υγρασίας, δεν ευνοεί την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

Είναι όξινης αντίδρασης, ρευστό στην αρχική μορφή του, αλλά μεταβάλλεται σε κρυσταλλικό όταν μείνει πολύ καιρό. Αποτελείται κυρίως από δύο απλά σάκχαρα, την δεξτρόζη και την λεβουλόζη, με παρουσία κατά περιπτώσεις πιο σύνθετων υδατανθράκων, με επικρατέστερη συνήθως την λεβουλόζη και περιέχει πάντοτε μεταλλικές ουσίες, φυτικά χρωστικά υλικά, μερικά ένζυμα και κόκκους γύρεως.

Ιδιότητες

Στην κατανάλωση μελιού αποδίδεται η μακροβιότητα διάσημων μελισσοκόμων, που κυμαίνεται μεταξύ 80 και. Τα μέλια με σκούρο χρώμα έχουν τις περισσότερες τονωτικές ιδιότητες¹, όπως λ.χ. το πευκόμελο, που είναι πλούσιο σε μεταλλικά ιχνοστοιχεία.

Το μέλι σαν τροφή του ανθρώπου είναι ένα από τα πολυτιμότερα, θρεπτικότερα και υγιεινότερα τρόφιμα. Δίνει ενέργεια στους μυς, διαύγεια στο μυαλό, απολυμαίνει και ρυθμίζει το πεπτικό σύστημα. Η τακτική χρήση του δίνει σφρίγος στον οργανισμό και συντελεί στην παράταση της ζωής. Ο Ιπποκράτης και όλοι οι γιατροί της αρχαιότητας το συνιστούσαν σαν φάρμακο σε πολλές περιπτώσεις. Και σήμερα αναγνωρίζεται η θεραπευτική του αξία στην καθ' ἑξίν δυσκοιλιότητα, στις καρδιοπάθειες, αναιμία, αδενοπάθεια και στις περιπτώσεις κατάπτωσης και αδυναμίας του οργανισμού.

Η άποψη αυτή είναι διαδεδομένη σε ολόκληρο τον κόσμο και το σπουδαιότερο είναι τεκμηριωμένη και από επιστήμονες. Έτσι σε μια προσπάθεια να προσδιοριστεί η δράση του μελιού ως τροφή και φάρμακο σε διάφορες κλινικές περιπτώσεις ο Duisberg (1967) διέκρινε τις παρακάτω περιπτώσεις.

- Το μέλι δρα κατά της κοπώσεως και αυτό πετυχαίνεται με αποθήκευση της φρουκτόζης που περιέχει στο συκώτι ως γλυκογόνο. Εκεί μετατρέπεται σε γλυκόζη, αυξάνοντας έτσι την περιεκτικότητα της στο αίμα. Ευκολύνει την αφομοίωση του ασβεστίου, δραστηριοποιεί την οστεοποίηση.
- Γιατρεύει ή ανακουφίζει τις εσωτερικές διαταραχές, τα έλκη του στομάχου, την αϋπνία, τους πονόλαιμους, μερικές καρδιακές παθήσεις και γενικά έχει ευεργετική επίδραση και στην καρδιά, αυξάνει τις αιμογλοβίνες του αίματος και τη μυϊκή δύναμη, κ.α
- Σε εξωτερική χρήση θεραπεύει τα εγκαύματα, τις πληγές και τις ρινοφαρυγγικές παθήσεις χάρη στην ινχιδίνη (inhidine) που του προσδίδει βακτηριοστατικές ιδιότητες. Το μέλι, λοιπόν, είναι το βασικό προϊόν στην μελισσοκομία αλλά και ένας πολύτιμος σύμμαχος του ανθρώπινου οργανισμού.

Κρυστάλλωση

Το μέλι έχει την τάση να κρυσταλλώνει. Στην αρχή σχηματίζονται κρύσταλλοι στον πυθμένα και τα τοιχώματα του δοχείου. Διαρκώς προστίθενται νέοι κρύσταλλοι οι οποίοι δίνουν γενικά μια όχι ευχάριστη εικόνα στο μέλι. Η κρυστάλλωση επίσης το κάνει δύσχρηστο. Το κρυσταλλωμένο μέλι δεν χάνει τις ιδιότητές του. Με την κρυστάλλωση όμως δημιουργείται μια άνιση κατανομή της υγρασίας με αποτέλεσμα το μη κρυσταλλωμένο μέλι να έχει περισσότερη υγρασία (πάνω από 20-21%) και να οδηγεί σε έναρξη των ζυμώσεων.

Επαναφορά Σε περίπτωση που το μέλι σας κρυσταλλώσει/ζαχαρώσει, μην στεναχωριέστε! Αντιθέτως θα πρέπει να είστε χαρούμενοι που έχετε αγοράσει ένα εξαιρετικό μέλι. (Το νοθευμένο μέλι ζαχαρώνει πολύ δύσκολα.) Μπορείτε να το επαναφέρετε στην αρχική του κατάσταση βάζοντας το σε μπεν-μαρί. Τοποθετήστε το μέλι σας σε ένα κατσαρολάκι που βράζει και σε λίγα δευτερόλεπτα το μέλι σας θα είναι όπως όταν το αγοράσατε. Εναλλακτικά μπορείτε να το τοποθετήσετε πάνω σε καλοριφέρ(περισσότερος χρόνος) και θα επανέλθει στην αρχική του ρευστότητα.

Έχουν γίνει διάφορες προσπάθειες για την πρόβλεψη του χρόνου έναρξης της κρυστάλλωσης. Πιο ικανοποιητική θεωρείται ο λόγος γλυκόζης/νερού. Συνήθως τα ανθόμελα κρυσταλλώνουν σε μερικές εβδομάδες, το πευκόμελο σε μερικούς μήνες ενώ υπάρχουν και αρκετά είδη, όπως το μέλι της ακακίας, που χρειάζεται χρόνια για να κρυσταλλώσει. Στην Ελλάδα ο καταναλωτής προτιμά το ρευστό μέλι.

Για την προσωρινή αποφυγή κρυσταλλοποίησης χρησιμοποιούνται διάφοροι μέθοδοι όπως η λεπτοκρυσταλλοποίηση. Οι περισσότερες μέθοδοι ενδείκνυνται για πολύ μεγάλες ποσότητες καθώς χρειάζονται ακριβά μηχανήματα και

χρησιμοποιούνται μόνο από εταιρείες. Άλλη μέθοδος είναι η ανάμιξη διαφόρων ειδών μελιού που κρυσταλλώνει γρήγορα με είδη που αργούν να κρυσταλλώσουν

Είδη

Υπάρχουν 2 κατηγορίες μελιού. Το ανθόμελο, που παράγεται από το νέκταρ των λουλουδιών, και το μέλι των μελιτωμάτων που παράγεται από το χυμό του πεύκου, της ελάτης και άλλων δασικών φυτών. Το χρώμα του μελιού ποικίλλει από σχεδόν άχρωμο έως καφέ σκούρο. Ως προς τη σύσταση, μπορεί να είναι ρευστό, παχύρρευστο ή μη, μερικά ή ολικά κρυσταλλωμένο. Η γεύση και το άρωμα ποικίλουν, αλλά εξαρτώνται από τη φυτική προέλευση.

Κάθε κατηγορία έχει τις εξής ιδιομορφίες που την κάνει να ξεχωρίζει απ' όλες τις άλλες:



Θυμαρίσιο: Έντονα αρωματικό μέλι, εξαιρετικά ευχάριστο στη γεύση με ανοιχτόχρωμη λαμπερή εμφάνιση. Κατατάσσεται στις καλύτερες ποιότητες μελιού που υπάρχουν. Κρυσταλλώνει σε διάστημα 6 με 18 μηνών από την παραγωγή του.

Πορτοκαλιάς: Έχει υπέροχο άρωμα και γεύση. Κρυσταλλώνει πολύ σύντομα, σ' έναν Είμαι έντονα ανοιχτόχρωμο, μετατρέπεται σε μετά την κρυστάλλωσή του.



εξαιρετική με δύο μήνες. ασπριδερό



Ηλιάνθου: Είναι ανοιχτόχρωμο μέλι που κρυσταλλώνει σε έναν με δύο μήνες. Στην κρυσταλλική του μορφή είναι κιτρινωπό. Είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη

ποιότητα της διατροφής μας.

Ερείκης : Ονομάζεται και "Σουσουρίσιο". Θεωρείται ότι είναι προϊόν με υψηλή θρεπτική αξία, γι' αυτό και διατίθεται κύρια από καταστήματα Υγιεινής Διατροφής. Έχει οσμή και γεύση χαρακτηριστική που αρέσει ιδιαίτερα σε απαιτητικούς καταναλωτές. Κρυσταλλώνει γρήγορα, σε έναν με τρεις μήνες. Είναι σκοτεινόχρωμο ενώ μετά την κρυστάλλωσή του λαμβάνει μια κοκκινωπή εμφάνιση.



Καστανιάς: Είναι ανάμειξη μελιτώματος και νέκταρος. Έχει έντονο άρωμα που αρέσει και γεύση που ελάχιστα πικρίζει. Κρυσταλλώνει αργά σε ένα με δυο χρόνια.

Πευκόμελο: Το 65% περίπου της συνολικής παραγωγής μελιού στην Ελλάδα, είναι Πευκόμελο. Δεν είναι ιδιαίτερα γλυκό γι' αυτό και δεν αρέσει στη γεύση. Είναι από τις κατηγορίες μελιού που δεν κρυσταλλώνουν. Είναι πλουσιότερο από το ανθόμελο σε ιχνοστοιχεία, σε πρωτεΐνες και αμινοξέα. Επίσης έχει τις λιγότερες θερμίδες.



Βαμβακίου: Ανοιχτόχρωμο μέλι που μετατρέπεται σε ασπρουδερό μετά την κρυστάλλωσή του. Η κρυστάλλωση γίνεται σ' ένα με δύο μήνες από τότε που παράγεται.

Πολύκομβου: Σκοτεινόχρωμο μέλι. Η γεύση του δεν αρέσει ιδιαίτερα και γι' αυτό δεν συναντάται ως αμιγές μέλι στην ελληνική αγορά. Είναι πλούσιο σε ένζυμα και προσφέρεται για ανάμιξη μ' άλλα είδη



μελιού.



Ελάτης: Μια από τις καλύτερες κατηγορίες μελιού που παράγεται στη χώρα μας. Έχει γεύση που αρέσει και στον πιο απαιτητικό καταναλωτή.

Παραμένει ρευστό σχεδόν για πάντα.

Πικρό μέλι

Παρότι ηχεί σαν οξύμωρο σήμα υπάρχουν ποικιλίες μελιού που πικρίζουν. Χαρακτηριστικές τέτοιες ποικιλίες είναι το μέλι από ρείκι και το μέλι από κουμαριά.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ



Η ανάπτυξη προνυμφών που θα γίνουν βασίλισσες περιβάλλεται από βασιλικό πολτό

Ο **βασιλικός πολτός** είναι κρεμώδης ουσία που παράγεται από τις μέλισσες ως τροφή για την μελλοντική βασίλισσα. Εκκρίνεται από ειδικούς αδένες του φάρυγγα των εργατριών μελισσών και από αυτή την άποψη διαφέρει από το μέλι, αφού αυτό δεν εκκρίνεται από το σώμα των μελισσών. Με τον βασιλικό πολτό τρέφονται οι προνύμφες μελισσών, οι οποίες ως τέλεια έντομα θα γίνουν βασίλισσες. Οι προνύμφες αυτές αρχικά δεν διαφέρουν από αυτές που γίνονται και οι εργάτριες, αλλά υπό την επίδραση του βασιλικού πολτού μεγαλώνουν σε βασίλισσες.

Ο βασιλικός πολτός είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών, αμινοξέων, λιπιδίων, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Είναι διαδεδομένη η αντίληψη ότι έχει κάποια ευεργετική επίδραση στον άνθρωπο.

Φυσικές ιδιότητες

Ο βασιλικός πολτός έχει χρώμα λευκό/φαιό έως κίτρινο/φαιό. Έχει όξινη γεύση, λόγω του πολύ χαμηλού PH (2,5-4), υπόπικρη και ιδιάζουσα οσμή. Η υφή του είναι ζελατινώδης παχύρρευστη αλλά με την πάροδο του χρόνου μεταβάλλεται σε συμπαγή. Το χρώμα και η γεύση του βασιλικού πολτού είναι δείκτης της φρεσκότητας και της καταλληλότητας του. Σε περίπτωση που εκτεθεί σε φως ή αέρα μπορεί να γίνει ανοικτό κίτρινο ή σκούρο γκρι. Η αλλαγή αυτή οφείλεται σε ένζυμα τα οποία οξειδώνουν κάποιες ουσίες του βασιλικού πολτού

καταστρέφοντας τα πολύτιμα συστατικά του. Γι' αυτό πρέπει να φυλάσσεται σε γυάλινο φιαλίδιο σκούρου χρώματος.

Σύνθεση

Η χημική σύσταση του βασιλικού πολτού δεν έχει προσδιοριστεί πλήρως, καθώς έχει αναλυθεί το 97% των συστατικών του, αλλά παραμένει άγνωστο το 3%. Ο βασιλικός πολτός περιέχει βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, αμινοξέα, ένζυμα. Συγκεκριμένα, περιέχει νερό σε ποσοστό 67% , πρωτεΐνες και αμινοξέα σε ποσοστό 12,5% , 11% απλά σάκχαρα (μονοσακχαρίτες) και 5% λιπαρά οξέα. Επίσης περιέχει πολλά ιχνοστοιχεία, ένζυμα, αντιβακτηριακά και αντιβιοτικά στοιχεία και ίχνη βιταμίνης C. Δεν περιέχει καμιά από τις λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K. Επίσης περιέχει και μία αναλογία ενεργών ουσιών, όπως η ακετυλοχολίνη που βρίσκεται σε ποσότητα πάνω από 1 mg/g και η οποία έχει αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες, χρήσιμες για τη θεραπεία κυκλοφορικών διαταραχών. Έχουν βρεθεί ίχνη τεστοστερόνης αλλά η ποσότητά τους είναι αμελητέα, σε σχέση με την ημερήσια παραγωγή τεστοστερόνης ενός άνδρα.

Βιταμίνες

Ο βασιλικός πολτός περιέχει τις βιταμίνες B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B9, B12 και C. Το παντοθενικό οξύ (B5) παίζει μεγάλο ρόλο στο μεταβολισμό των προνυμφών που βρίσκονται στην ανάπτυξη.

Μεταλλικά στοιχεία

Στον βασιλικό πολτό έχουν ανιχνευθεί τα εξής μεταλλικά στοιχεία: νάτριο, κάλιο, σίδηρος, ασβέστιο, ψευδάργυρος, χρώμιο, μαγγάνιο και νικέλιο.

Αμινοξέα

Έχουν ταυτοποιηθεί 29 αμινοξέα, τα πιο σημαντικά είναι το ασπαρτικό και το γλουταμινικό οξύ. Όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για τον άνθρωπο υπάρχουν στον βασιλικό πολτό και μάλιστα σε επαρκείς αναλογίες.

Λιπαρά Οξέα

Το κυριότερο είναι το 10-υδροξυ-δεκενοϊκό οξύ, το οποίο έχει αντιβακτηριακές και μυκητοκτόνες ιδιότητες. Επίσης περιέχει υδροξύ-λιπαρά οξέα και δικαρβοξυλικά οξέα

Σάκχαρα

Τα σάκχαρα που έχει ο βασιλικός πολτός αποτελούνται κυρίως από φρουκτόζη και γλυκόζη, σε ποσοστό 90%, σε αναλογία παρόμοια με αυτή που έχει το μέλι.

Παρατηρείται μεγάλο εύρος στις αναλυτικές τιμές των διαφόρων συστατικών του κι αυτό οφείλεται σε διάφορους παράγοντες όπως: το είδος-φυλή των μελισσών, η περιοχή συλλογής και η διαφορετική κλιματική συνθήκη που συναντάται, η ηλικία της

προνύμφης από την οποία συλλέγεται, οι συνθήκες διατήρησής του, καθώς και η μέθοδος που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό των συστατικών του. Ωστόσο, οι διαφορές αυτές δεν είναι μεγάλες, γι' αυτό η σύνθεσή του μπορεί να θεωρηθεί σχετικά σταθερή.

Παρενέργειες

Είναι αποδεκτό πως ο βασιλικός πολτός είναι δυνατόν να προκαλέσει αλλεργίες στον άνθρωπο, με συμπτώματα που κυμαίνονται από κνίδωση και άσθμα μέχρι και θανατηφόρο αναφυλακτικό σοκ. Η συχνότητα εκδήλωσης αλλεργικών αντιδράσεων σε ανθρώπους που καταναλώνουν βασιλικό πολτό δεν είναι γνωστή, ωστόσο έχει προταθεί πως ο κίνδυνος αλλεργικής αντίδρασης στο βασιλικό πολτό είναι μεγαλύτερος σε άτομα που έχουν ήδη εκδηλώσει κάποιου είδους αλλεργική αντίδραση παλαιότερα.

ΠΑΣΤΕΛΙ



Ορισμός - Ιστορία

Το **παστέλι** είναι ένα γλυκό από σουσάμι και μέλι. Είναι γλύκισμα τονωτικό, πλούσιο σε βιταμίνη E, ασβέστιο, φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο. Οι ρίζες του παστελιού ξεκινούν από την Ιλιάδα του Ομήρου. Προς το τέλος του 20ου αιώνα, το παστέλι κυκλοφορούσε στην Ελλάδα συσκευασμένο σε παραλληλόγραμμα τεμάχια των 120-150 γραμμαρίων με αρκετά μαλακή υφή (μελάτο). Σήμερα το παστέλι βρίσκεται στην αγορά και σε μικρότερες συσκευασίες αλλά και σε προϊόντα με διαφορετική υφή (μελάτο, τραγανό). Υπάρχουν δε και άλλα γλυκά προϊόντα στα οποία το σουσάμι έχει αντικατασταθεί από ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα κυρίως). Το παστέλι έχει μεγάλη διάρκεια ζωής.

Ιδιότητες

Τα τελευταία χρόνια το επιστημονικό ενδιαφέρον έχει στραφεί προς τις παραδοσιακές τροφές. Μελέτες έχουν δείξει ότι το παστέλι, χαρακτηριστικό παραδοσιακό γλύκισμα των Μεσογειακών χωρών, έχει ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία. Αυτό οφείλεται στα δύο κυριότερα συστατικά του, το σηςάμι και το μέλι. **Το έλαιο, η πρωτεΐνη και οι υδατάνθρακες είναι τα κύρια συστατικά του σησαμιού.** Η υψηλή ενέργεια που περιέχει το σηςάμι οφείλεται κυρίως στο έλαιο του. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα που αποτελούν τον κύριο όγκο των λιπαρών οξέων στο σησαμέλαιο (80%) είναι το ελαϊκό και το λινελαϊκό οξύ, ενώ μικρές είναι οι ποσότητες του παλμιτικού και στεατικού και σε ίχνη μόνο απαντάται το λινολενικό. Το σησαμέλαιο, σε αντίθεση με το σογιέλαιο και το αραβοσιτέλαιο, περιέχει περισσότερα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Ένα ακόμη ενδιαφέρον χαρακτηριστικό του σησαμελαίου, είναι η απουσία trans-ακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία συνήθως παράγονται κατά την επεξεργασία φυτικών ελαίων (μερική υδρογόνωση). Μεγάλος αριθμός μελετών έχει δείξει ότι αυτά τα λιπαρά οξέα δημιουργούν σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως αθηροσκλήρωση, σακχαρώδη διαβήτη, καρκίνο κλπ.. Για το λινελαϊκό πρέπει να αναφερθεί ότι μαζί με το λινολενικό και το αραχιδονικό θεωρούνται απαραίτητα λιπαρά οξέα, καθώς οι ζωικοί οργανισμοί δεν μπορούν να τα συνθέσουν και είναι υποχρεωμένοι να τα καταναλώνουν έτοιμα από τους φυτικούς οργανισμούς.

Το σηςάμι περιέχει μικρή ποσότητα υδατανθράκων (18-20%). Έτσι, περιλαμβάνει ελάχιστη ποσότητα γλυκόζης και φρουκτόζης, ενώ το άμυλο απουσιάζει. Οι περισσότεροι υδατάνθρακες βρίσκονται υπό την μορφή διαιτητικών ινών, οι οποίες δεν μπορούν να διασπαστούν από τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά

θεωρούνται απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του εντέρου και την καταπολέμηση του καρκίνου και της αρτηριοσκλήρυνσης.

Το σησάμι περιέχει περίπου 20% πρωτεΐνη, πλούσια σε θειούχα αμινοξέα (κυστίνη, μεθειονίνη και τρυπτοφάνη). Πειράματα έχουν αποδείξει ότι η πρωτεΐνη του σησαμιού όχι μόνο περιέχει τα απαραίτητα αμινοξέα (με εξαίρεση τη λυσίνη) σε ποσότητα και ισορροπία επιθυμητή για η διατροφή, αλλά είναι και ιδιαίτερα εύπεπτη. Επίσης, περιέχει σημαντικές ποσότητες βιταμινών, όπως B1, B2, B3, E (α και γ-τοκοφερόλη) κ.α. Σε σχέση με τα μέταλλα, το σησάμι είναι εξαιρετικά πλούσιο σε ασβέστιο, φωσφόρο, κάλιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σίδηρο και σελήνιο σε αντίθεση με το ρύζι και το σιτάλευρο, τα οποία είναι φτωχές πηγές των μετάλλων αυτών. Τέλος, οι λιγνάνες, οι οποίες περιέχονται στο σησάμι, είναι χημικές ενώσεις μικρού μοριακού βάρους οι οποίες περιέχουν π-υροξυ-φαινυλοπροπάνιο. Το σησάμι περιέχει σημαντικές ποσότητες χαρακτηριστικών λιγνανών, όπως η σεσαμίνη και η σεσαμολίνη.

Το σησάμι και τα προϊόντα του έχουν την ικανότητα να μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Η ικανότητα αυτή οφείλεται στην παράλληλη δράση τριών μηχανισμών: την επίδραση των λιπαρών οξέων, τη δράση της βιταμίνης E (τοκοφερόλες) και τη δράση της σεσαμίνης. Η σύνθεση των λιπαρών οξέων του σησαμιού χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αύξηση αυτών των λιπαρών οξέων στη διατροφή, μειώνει την χοληστερόλη στο αίμα και κατά συνέπεια προστατεύει από στεφανιαία νόσο. Αν και μέχρι πρόσφατα η χοληστερόλη θεωρείτο υπεύθυνη για την αρτηριοσκλήρυνση, σύγχρονες μελέτες έχουν αποδείξει ότι δεν είναι η χοληστερόλη αυτή καθ' αυτή υπεύθυνη για την ασθένεια, αλλά η οξειδωμένη LDL και τα προϊόντα της. Η βιταμίνη E, ως αντιοξειδωτική ουσία προστατεύει την LDL από οξείδωση και κατά συνέπεια τον ανθρώπινο οργανισμό από βλάβες του επιθηλίου και των αγγείων. Επιπρόσθετα, αποτελέσματα πολλαπλών ερευνών φανερώνουν μια μοναδική λειτουργία της σεσαμίνης στη δυναμική της χοληστερόλης, καθώς δεν υπάρχει άλλη ουσία που ταυτόχρονα να σταματά τόσο την απορρόφηση όσο και τη σύνθεση της χοληστερόλης. Αυτό σημαίνει, ότι η σεσαμίνη μπορεί να χρησιμεύσει ως ένας επαρκής φυσικός υποχοληστεριναιμικός παράγοντας. Αξίζει ακόμη να τονιστεί ότι οι φαινολικές λιγνάνες του σησαμιού έχουν ανασταλτική δράση κατά της υπεροξειδωσης των λιπών (πρόδρομος αθηροσκλήρωσης), ίση και ισχυρότερη από αυτήν της α-τοκοφερόλης.

ΔΙΠΛΕΣ



Συνταγή

Τι χρειαζόμαστε:

Ζύμη:

- 10 αυγά
- 1 κιλό αλεύρι
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1 σφηνάκι λικέρ ή ούζο
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1/2 κ.γ. αλάτι

Σιρόπι:

- 1 κιλό νερό
 - 1 κιλό ζάχαρη
 - 1 κιλό μέλι
 - 2 κ.σ. λάδι
-
- 250γρ. καρύδια
 - 1 κ.σ. κανέλα

Πώς το κάνουμε:

1) Σπάμε τα αυγά σε ένα μπολ, τα χτυπάμε, ρίχνουμε το ποτό με το λεμόνι, μετά το αλάτι και τη ζάχαρη, ενώ χτυπάμε όλα αυτά. Κοσκινίζουμε το αλεύρι. Κρατάμε λίγο από αλεύρι στην άκρη. Κάνουμε μια λακουβίτσα και ρίχνουμε μέσα το μείγμα των αυγών. Ζυμώνουμε και αν χρειαστεί προσθέτουμε αλεύρι, μέχρι να έχουμε μια πολύ σφιχτή ζύμη. Το τυλίγουμε με μεμβράνη και το αφήνουμε για 1 ώρα.

2) Βάζουμε μπόλικο λάδι σε μια κατσαρόλα να κάψει.

Κόβουμε τη ζύμη μας σε μεγάλες ροδέλες και μετά ξανά στη μέση.

3) Παίρνουμε μια ροδέλα. Την πατάμε λίγο με το χέρι. Βάζουμε τη μηχανή για τα ζυμαρικά στο 2 (χοντρό) και περνάμε το ζυμάρι από μέσα.

4) Μετά το περνάμε και μια δεύτερη φορά από το ίδιο σημείο.

5) Βάζουμε τη μηχανή μας στο 4 (μεσαίο) και περνάμε τη λωρίδα μας από εκεί πάλι 2 φορές.

6) Βάζουμε τη μηχανή στο 6 (λεπτό) και περνάμε τη λωρίδα μας για 2 ακόμα φορές από μέσα. Έχουμε πλέον μια πολύ μακριά και λεπτή λωρίδα ζύμης.

7) Έχουμε απλώσει πάνω στο τραπέζι μας ένα σεντόνι. Ακουμπάμε εκεί τη λωρίδα μας. Κάνουμε την ίδια διαδικασία και για τις υπόλοιπες λωρίδες. Φροντίζουμε να τις σκεπάσουμε με δροσερό σεντόνι και από πάνω για να μην ξεραθούν στο μεταξύ όσες κάνουμε. Κόβουμε τις λωρίδες μας σε κομμάτια ορθογώνια.

8) Παίρνουμε ένα κομμάτι ζύμης από αυτά που κόψαμε. Το ανοίγουμε λίγο με τα χέρια και το ρίχνουμε στο τηγάνι. Το γυρνάμε αμέσως και από την άλλη πλευρά. Μετά το τσιμπάμε από τη μια άκρη με ένα πιρούνι και το γυρνάμε γύρω γύρω για να πάρει το στρογγυλό σχήμα. Θέλει γρήγορες κινήσεις (δες βιντεάκι).

9) Για να τηγανιστούν, τις κρατάμε λίγο με το πιρούνι μας κάτω από το λάδι. Δεν θέλει πολύ, ίσα να πάρουν λίγο χρώμα. Μετά τις αφήνουμε όρθιες σε ένα ταψάκι να φύγει λίγο λάδι.

10) Αφού φτιάξουμε τις δίπλες μας, κάνουμε το σιρόπι. Σε μεγαλούτσικη κατσαρόλα βράζουμε πρώτα τη ζάχαρη με το νερό για λίγο. Μετά προσθέτουμε το μέλι και το λάδι. Το λάδι το βάζουμε για να μη μαλακώσουν οι δίπλες.

11) Το σιρόπι θα αφρίσει. Πρέπει να το ξαφρίσουμε. Όταν είναι έτοιμο (βράσει για λίγο δηλαδή), σβήνουμε το μάτι, αλλά αφήνουμε την κατσαρόλα πάνω.

12) Βάζουμε μέσα στο σιρόπι μία μία δίπλα, τη γυρνάμε καλά και μετά τις βάζουμε στο ταψί.

13) Έχουμε ανακατέψει το καρύδι με την κανέλα. Σε κάθε στρώση από δίπλες ρίχνουμε καρυδάκι λοιπόν από πάνω και έτοιμες οι δίπλες μας.

ΣΥΚΟ



Ιστορία

Το σύκο αποτελούσε σημαντικό στοιχείο της διατροφής των μεσογειακών λαών στην αρχαιότητα, ήταν καλή πηγή εσόδων του αρχαίου αθηναϊκού κράτους. Στην αρχαιότητα τάζαν τα ζώα που εξέτρεφαν για το σукώτι τους με σύκα, εξ' αιτίας της οποίας προέκυψε η ετυμολογική συγγένεια των λέξεων **σύκο** και σукώτι. Το σύκο μάλλον σήμαινε στην αρχαιότητα το γυναικείο γεννητικό όργανο ως σεξουαλικό υπονούμενο. Στην Ελλάδα παράγονται σύκα, ενώ υπάρχουν και παραδοσιακές συνταγές για σύκο (γλυκό του κουταλιού αλλά και άλλες).

Ορισμός

Σύκο είναι ο καρπός της συκιάς που συναντάται αυτοφυές σχεδόν σε όλη τη Μεσόγειο και καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου για τους εδώδιμους καρπούς της.

Περιγραφή

Το σχήμα είναι στρογγυλό με αμβλεία μύτη στο μέρος του κοτσανιού και επίπεδο στη βάση, μοιάζει με σακούλα. Η τομή ενός σύκου πριν αρχίζει να ωριμάζει μοιάζει με το σχήμα μπαστούνι της τράπουλας. Αρχικά είναι πράσινο και καθώς ωριμάζει είτε γίνεται βιολετί είτε καφεπράσινο και ζαρώνει. Η ψίχα κάτω από τη φλούδα έχει μικρό πάχος και είναι άσπρη, ενώ πιο μέσα ο καρπός είναι κοκκινωπός, όπου βρίσκονται πολλά κουκούτσια. Τα κουκούτσια είναι μικρά και συγκρατώνται με ίνες μέσα σε ημίρευστη μάζα, όπως στη ντομάτα, με τη διαφορά ότι το σύκο είναι έντονα ινώδες και αδιαφανές.

Χρήσεις

Το σύκο είναι βρώσιμος καρπός κατάλληλος για ζωοτροφή και ανθρώπινη διατροφή με γλυκιά γεύση. Στο εμπόριο κυκλοφορεί ως φρούτο και ως ξηρός καρπός. Επειδή τα φρέσκα σύκα δε μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο διάστημα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, μια εναλλακτική μέθοδος συντήρησης είναι να αποξηραίνονται στον ήλιο. Το σύκο Κύμης είναι Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης αναγνωρισμένη από την Ευρωπαϊκή Ένωση

9 οφέλη για την υγεία μας

Αν και στους πιο βόρειους λαούς, δεν είναι και τόσο... διάσημα, στη Μεσόγειο τα σύκα κάνουν θραύση και αποτελούν το σήμα κατατεθέν του καλοκαιριού, ενώ οι πραγματικοί λάτρεις τους, τα καταναλώνουν όλη τη χρονιά στην αποξηραμένη τους μορφή.

Λόγω της απαλής τους φλούδας, τον τραγανών σπόρων και της γευστικής σάρκας τους, τα σύκα έχουν πλούσια υφή και γεύση. Περιέχουν θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες Α, Β1 και Β2 και μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγγάνιο, νάτριο, κάλιο κ.ά. Μπορείτε να τα καταναλώσετε σκέτα, αλλά και να τα προσθέσετε στο επιδόρπιο ή τη σαλάτα σας για να της δώσετε έξτρα γεύση, αποκομίζοντας ταυτόχρονα όλα τα οφέλη που οι ειδικοί υπόσχονται ότι μας προσφέρει η κατανάλωσή τους.

Ρίχνουν την αρτηριακή πίεση

Δεν είναι λίγοι αυτοί που δεν καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά – τουλάχιστον όχι τόσα όσα θα έπρεπε – ενώ την ίδια στιγμή ακολουθούν διατροφή υψηλή σε αλάτι και επεξεργασμένες τροφές που δεν περιέχουν επαρκή ποσότητα καλίου. Μια τέτοια διατροφή, όμως, μπορεί να μας οδηγήσει εύκολα στο δρόμο της... υπέρτασης και στα παρελκόμενα αυτής. Τα σύκα έρχονται να σώσουν την κατάσταση, καθώς αποτελούν πλούσιες πηγές καλίου, το οποίο βοηθάει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Μελέτες, μάλιστα, έχουν δείξει ότι όσοι καταναλώνουν περισσότερο κάλιο έχουν χαμηλότερη πίεση σε σχέση με τους υπόλοιπους.

Εμποδίζουν τη δυσκοιλιότητα

Λόγω της δράσης τους σαν ήπια καθαρτικά, τα σύκα μπορούν να δώσουν τη λύση σε ανθρώπους που ταλαιπωρούνται από το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας και θέλουν να δοκιμάσουν μια φυσική μέθοδο βοήθειας. Η καθημερινή κατανάλωση τριών σύκων, βοηθάει στην ανακούφιση του προβλήματος και αν αναρωτιέστε αν θα επιλέξετε φρέσκα ή αποξηραμένα, οι ειδικοί τονίζουν ότι έχουν την ίδια επίδραση.

Έχουν βοηθητικό ρόλο στον έλεγχο του βάρους

Τα καλοκαιρινά αυτά φρούτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες όσο περισσότερο συμπεριλαμβάνονται στην καθημερινή μας διατροφή, τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχουμε όσον αφορά την επίτευξη του επιθυμητού βάρους. Ο λόγος είναι ότι επιβραδύνουν την πέψη και καθυστερούν την αποβολή των τροφών από το στομάχι μας, διατηρώντας για περισσότερη ώρα το αίσθημα του κορεσμού. Αυτό αναπόφευκτα μας οδηγεί στο να μην πεινάμε σύντομα και να μηντσιμπολογάμε κάθε μισή ώρα ό,τι βρούμε στο ψυγείο.

Προστατεύουν τις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες από τον καρκίνο του μαστού

Έρευνα 8 χρόνων που διεξάχθηκε σε περισσότερες από 50 χιλιάδες εμμηνοπαυσιακές γυναίκες στη Σουηδία, έδειξε ότι όσες κατανάλωναν τις περισσότερες φυτικές ίνες από φρούτα (τα πλουσιότερα των οποίων είναι τα σύκα, τα μήλα, τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα) μείωσαν τον κίνδυνο κατά 34% σε σχέση με αυτές που κατανάλωναν τις λιγότερες.

Προλαμβάνουν τις καρδιακές παθήσεις

Μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σε ζώα έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση του λαχταριστού αυτού φρούτου μπορεί να ρίξει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα και κατ'επέκταση να αποτρέψει μακροπρόθεσμα την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Τα τριγλυκερίδια είναι η κύρια μορφή λίπους που κυκλοφορεί στο αίμα και όσο πιο αυξημένα είναι τα επίπεδά τους, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και καρδιακών παθήσεων.

Παρουσιάζουν αντιδιαβητική δράση

Τα φύλλα της συκιάς, σύμφωνα με μελέτες, φαίνεται πως έχουν αντιδιαβητική δράση και μπορούν να μειώσουν την ποσότητα ινσουλίνης που λαμβάνουν οι διαβητικοί μέσω ενέσεων. Πώς μπορείτε να καταναλώσετε τα φύλλα συκιάς; Βράστε τα και πιείτε τα σαν τσάι ή προσθέστε το εκχύλισμά τους στο πρωινό σας γεύμα.

Συμβάλλουν στη διατήρηση της πυκνότητας των οστών

Η πλούσια περιεκτικότητά τους στο μέταλλο που δυναμώνει τα οστά μας, το ασβέστιο, όπως και το κάλιο, το οποίο εμποδίζει την απώλεια ασβεστίου στα ούρα που προκαλείται από μεγάλη κατανάλωση αλατιού, καθιστά τα σύκα συμμάχους μας ενάντια στην οστεοπόρωση.

Βελτιώνουν τη σεξουαλική μας ζωή

Όλοι ξέρουμε ότι τα σύκα αποτελούν ένα φυσικό... αφροδισιακό, αναστατώνοντας τις ορμόνες μας – με την καλή έννοια! Μάλιστα, από τα πιο παλιά χρόνια, τα σύκα χρησιμοποιούνταν σε περιπτώσεις που παρουσίαζαν σεξουαλική αδυναμία, γι' αυτό αν δεν περνάτε και την καλύτερη σεξουαλική σας φάση, δοκιμάστε λίγα σύκα και απελευθερωθείτε.

Ανακουφίζουν τον πονόλαιμο

Η κολλώδης ουσία των σύκων βοηθά πολύ στην περίπτωση που έχουμε ερεθισμένο λαιμό και αισθανόμαστε «πεσμένοι». Η ουσία αυτή όταν αναμειγνύεται με νερό διογκώνεται και θεωρείται ότι προστατεύει το λαιμό, μειώνει τον ερεθισμό και μαλακώνει τον πόνο.

Πώς μπορείτε να τα απολαύσετε;

- Αναμείξτε τα αποξηραμένα σύκα με μέλι και καρύδια.
- Προσθέστε τα στα σπιτικά σας κέικ και μάφιν στην αποξηραμένη τους μορφή ή ακόμη και στη βρώμη ή τα δημητριακά του πρωινού σας.
- Όταν είναι φρέσκα μπορείτε να τα δοκιμάσετε στη σαλάτα σας.
- Προσθέστε τα σε διάφορα επιδόρπια ή στη φρουτοσαλάτα σας.
- Φτιάξτε μαρμελάδα σύκο με ζάχαρη και χυμό λεμονιού ή ακόμη και γλυκό του κουταλιού σύκο.

Προσοχή στην κατανάλωση

Παρά τα οφέλη τους, αν το παρακάνετε με τα σύκα, υπάρχει πιθανότητα διάρροιας, ενώ θα πρέπει να τα αποφεύγετε αν έχετε πρόβλημα στα νεφρά ή την χοληδόχο κύστη.

ΤΥΡΙ



Ορισμός

Το **τυρί** είναι τροφή που παρασκευάζεται από το γάλα, με την επίδραση ουσιών, οι οποίες δρουν φυραματικά. Υπάρχουν διάφορα είδη τυριών (σκληρά, μαλακά κλπ.), με γνωστότερα ελληνικά τη φέτα , το μανούρι, το κασέρι και άλλα.+

Θρεπτική αξία

Το τυρί είναι πολύ ωφέλιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς στα συστατικά του συμπεριλαμβάνονται οι βιταμίνες, το ασβέστιο, το λίπος, η λακτόζη, η καζεΐνη, υδατάνθρακες, σάκχαρα και πρωτεΐνες. Τα ίδια συστατικά έχει και το γάλα, από το οποίο παράγεται. Το πλεονέκτημά του είναι ότι έχει πολύ μικρότερο όγκο από το γάλα και συνέπεια αυτού είναι να απορροφάται καλύτερα από τον οργανισμό.

Παρασκευή

Αρχικά το γάλα βράζεται και έπειτα προστίθεται μαγιά (πυτιά). Το γάλα μπορεί να είναι από αγελάδα ή από πρόβατο αλλά και από άλλα ζώα. Με την ανάδευση προστίθενται και άλλες χημικές ουσίες και στη συνέχεια το υλικό που έπηξε διαχωρίζεται από το αραιό γάλα. Το αραιό γάλα λέγεται συνήθως τυρόγαλο και το πηγμένο υλικό τυρόπηγμα. Μόλις διαχωριστεί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παρασκευή μυζήθρας ή προσθέτοντας λίγο γάλα για να φτιαχτεί ανθότυρο ή μανούρι. Η διάρκεια της διαδικασίας που γίνεται συνήθως σε τυροκομεία, είναι μισή ώρα με 50 λεπτά. Τα τυριά χρειάζονται διαφορετική θερμοκρασία για να παρασκευαστούν, ανάλογα με το είδος τους. Έτσι, σκληρά τυριά, όπως το κασέρι χρειάζονται θερμοκρασία πάνω από 33 βαθμούς Κελσίου και πολλή μαγιά, ενώ τα μαλακά τυριά, όπως η φέτα και ο τελεμές, απαιτούν θερμοκρασία από 25 μέχρι και 35 βαθμούς Κελσίου. Το μείγμα ξαναβράζεται για την παρασκευή των σκληρών τυριών. Έπειτα, στραγγίζεται με την «τσαντίλα» (στερεό πανί) και τοποθετείται σε καλούπια. Είναι απαραίτητο να αποθηκευτεί για αρκετό καιρό , ώστε να

ολοκληρωθούν οι βιοχημικές ζυμώσεις. Οι τελευταίες προκαλούνται από φυράματα, τα οποία παράγονται από ζυμομύκητες και βακτήρια

Είδη

Τα μαλακά τυριά περιέχουν μεγάλη σχετικά ποσότητα νερού (55%) και δε διατηρούνται εύκολα και για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε αντίθεση με τα σκληρά τυριά. Τα σκληρά περιέχουν μέχρι 38% νερό και ωριμάζουν αργά. Ωστόσο, μπορούν να διατηρηθούν για πολύ καιρό.

Άλλα τυριά είναι:

- Γραβιέρα: ανήκει στα σκληρά τυριά.
- Κεφαλοτύρι: επίσης σκληρό τυρί.
- Μανούρι.
- Κασέρι.
- Μπάτζος: είδος κασεριού από αιγοπρόβειο γάλα που παρασκευάζεται στην Κεντρική Μακεδονία.
- Ροκφόρ: παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα. Ωριμάζει σε θερμοκρασία 7 βαθμών Κελσίου και με την ανάπτυξη μυκήτων (μούχλα).
- Τελεμές: ανήκει στα μαλακά τυριά.
- Τουλούμι: επίσης μαλακό τυρί.
- Φέτα. Είναι το γνωστότερο ίσως τυρί στην Ελλάδα, με κατοχυρωμένη ονομασία προέλευσης, και αποτελεί απαραίτητο συστατικό στη χωριάτικη σαλάτα. Επίσης, σερβίρεται συχνά με λάδι και ρίγανη, για να είναι πιο νόστιμη.
- Μοτσαρέλα : Μαλακό ιταλικό τυρί για χρήση κυρίως ως υλικό σε πίτσα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

<http://periergaa.blogspot.gr>

<http://afipnisoy.blogspot.gr>

Η Ιστορία της Ελιάς και του λαδιού

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1>

<http://agrosimvoulos.gr/>