



# ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

# ΩΣ ΦΩΤΙΣΤΙΚΟ



Από την 4η χιλιετία π.Χ. και μέχρι πριν από λίγα χρόνια συστηματικά και στις μέρες μας σποραδικά χρησιμοποιείται ως φωτιστική ύλη. Αυτό επιβεβαιώνεται από τους περίφημους προϊστορικούς και αρχαίους λύχνους αλλά και από εικόνες που έχουν βρεθεί στο παλάτι της Κνωσσοῦ. Στη Ζάκυνθο χρησιμοποιούσαν λύχνους και φανάρια. Οι πιο παλιοί ήταν μπρούτζινοι ενώ οι κοινής χρήσης από ανοξειδωτή λαμαρίνα.



## ΦΑΡΜΑΚΟ

Από τους αρχαίους χρόνους το λάδι, τα φύλλα, το άνθος ακόμη και ο χυμός και οι στάχτες των ελαιόδεντρων χρησιμοποιήθηκαν για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες.



## ΛΙΠΑΝΤΙΚΟ

Στη διάρκεια του τελευταίου αιώνα ήταν απαραίτητο λιπαντικό για την ομαλή λειτουργία των πλοίων και των εργοστασιακών μηχανών.



## ΚΑΡΥΚΕΥΜΑ

Από τους αρχαίους χρόνους το ελαιόλαδο αντιπροσωπεύει το πιο ευρέως και εκτιμημένο καρύκευμα στη Μεσόγειο. Τροφή η βρώσιμη ελιά, βασικό συστατικό της μεσογειακής διαίτας, καθώς και το παράγωγό της χρυσό υγρό.







## ΚΑΥΣΙΜΗ ΥΛΗ

Το πολύτιμο ξύλο της, ο πυρήνας και το υποπροϊόν της σύνθλιψης καίγονται για πολλές ώρες, χωρίς φλόγα, παράγοντας διαρκώς θερμότητα. Έτσι λοιπόν σημαντικό ρόλο έπαιξε και σαν καύσιμη ύλη, σαν ξύλο και σαν κάρβουνο, στο μαγείρεμα, στο ψήσιμο του ψωμιού και των φαγητών, στη θέρμανση, στο σιδέρωμα. Έχει παρατηρηθεί ότι το ξύλο της ελιάς έχει μεγαλύτερη απόδοση σε θερμότητα και χρονική διάρκεια από άλλα ξύλα.

## ΞΥΛΟ

Το δένδρο της ελιάς έχει πάρα πολύ σκληρό ξύλο, δύσκολο να δουλευτεί, αλλά εύκολο να λειανθεί και όλο και περισσότερο χρησιμοποιείται για την κατασκευή χρηστικών αντικειμένων, γλυπτών και επίπλων. Το ξύλο της ελιάς έχει χρησιμοποιηθεί στην επιπλοποιεία, στην κατασκευή αγαλμάτων, στην κατασκευή ανθεκτικών γεωργικών εργαλείων, σε οικοδομικές εργασίες.



## ΣΑΠΟΥΝΙ

Το σπιτικό σαπούνι παρασκευαζόταν από τη μούργα (κατακάθια) του λαδιού, που θερμαινόταν και αναμειγνυόταν με καυστική ποτάσα. Αργότερα όταν η σαπωνοποιεία πέρασε από το στάδιο της οικοτεχνίας στο στάδιο της βιοτεχνίας παρασκευαζόταν δυο είδη σαπουνιών. Το λευκό από το ελαιόλαδο και το πράσινο από το πυρηνέλαιο. Εκτός από την μπουγάδα το χρησιμοποιούσαν στο πλύσιμο του σώματος, στο λούσιμο, το ξύρισμα και στη γενικότερη λάτρα. Σήμερα παρασκευάζεται και χρησιμοποιείται πολύ λίγο από άτομα που αντιμετωπίζουν δερματολογικά προβλήματα.



## ΦΥΛΛΑ

Εκτός από την ελιά και το ελαιόλαδο, ευεργετική είναι και η δράση των φύλλων της. Τα φύλλα της ελιάς είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Η πρώτη επίσημη αναφορά για την χρήση των φύλλων της ελιάς στην ιατρική. Ειδικότερα, αναφέρονται αντιοξειδωτική, αντιμικροβιακή, αντιυπερτασική, αγγειοδιασταλτική και υπογλυκαιμική δράση για το εκχύλισμα των φύλλων ή για μεμονωμένα συστατικά του.



## Άλλες χρήσεις

Το ελαιόλαδο θεωρείται εξαιρετικό για τη συντήρηση τροφίμων όπως βρώσιμων ελιών, ψαριών, τυριού. Επίσης το καυτό λάδι υπήρξε ένα από τα πλέον σκληρά όπλα εξόντωσης των αντιπάλων.



Το τοπίο της ελιάς εμπνέει από πολύ παλιά καλλιτέχνες και έχει απεικονιστεί σε πολλούς ζωγραφικούς πίνακες όπως του Θεόφιλου. Έχει επίσης συνδεθεί με την ανάπτυξη της κεραμικής (πιθάρια, αγγεία) και άλλων σκευών, όπως καντηλιών και πολυελαίων.



# Ελαιόλαδο και καλλυντικά

Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο είναι πολύτιμο αγαθό για την υγεία της επιδερμίδας και του δέρματος. Η μοναδικότητά τους οφείλεται στη χημική τους σύσταση.

- Λιπαρά οξέα: ελαϊκό, λινελαϊκό (Ω3), αλινολενικό(Ω6) και αραχιδονικό. Προστατεύουν τη μεμβράνη των κυττάρων από την απώλεια νερού και την εισροή τοξινών.
- Τοκοφερόλες: έχουν αντιοξειδωτική δράση, αποτελούν βασικά συστατικά του κολλαγόνου και της ελαστίνης.





# Ακόμη...



- Βιταμίνες ( ασκορβικό οξύ, νιασίνη, παντοθενικό οξύ, Β6, Α, Ε και Κ): Θρέφουν την επιδερμίδα και συμβάλλουν στη διατήρηση του δέρματος.
- Ιχνοστοιχεία (Ca, Fe, Κ, Na, Zn, Cu, Mn, Se): απαραίτητα για τη δομή νέων ιστών και της ζωτικής λειτουργίας του δέρματος
- Σκουαλένιο: έχει αντιοξειδωτική δράση και προστατεύει από την υπεριώδη ακτινοβολία
- Αμινοξέα: συμμετέχουν στη σύνθεση κολλαγόνου, ελαστίνης και κερατίνης.





# Ιστορία



Από τα πανάρχαια χρόνια χρησιμοποιήθηκε για την παρασκευή αρωμάτων.

Οι Έλληνες έβαζαν αρωματισμένο λάδι στο σώμα και τα μαλλιά τους. Επίσης με αρωματισμένο λάδι άλειφαν το σώμα των νεκρών αφού πρώτα το έπλεναν.

Στη νεώτερη ιστορία οι μικρασιάτικες γυναίκες χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο ως βασικό προϊόν για την παρασκευή καλλυντικών και αρωμάτων του σώματος. Στην κορυφή όλων βρίσκεται η παρασκευή του Αγίου Μύρου από ειδικό αρωματοποιό, αναμειγμένο με αρωματικές ουσίες που συμβολίζουν τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος.

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!!!

Βίλα Ιωάννα  
Δρίτσα Αναστασία  
Γιαννάτου Στέλλα

