

«Ελιά: Ιστορία – Αειφορία.

Από τα μυστήρια του παρελθόντος στους δρόμους του μέλλοντος»

Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα Τομέα Γεωπονίας, Τροφίμων & Περιβάλλοντος

1^{ΟΥ} ΕΠΑΛ ΚΙΑΤΟΥ

Σχ. Έτος 2018-2019



Εισαγωγή

Η καλλιέργεια της ελιάς αποτελεί βασική πηγή πλούτου τόσο για την οικονομία όσο και για το πολιτισμικό και πολιτιστικό κεφάλαιο της Ελλάδας. Αειφορία στους ελαιώνες σημαίνει ταυτόχρονη ανάπτυξη του ελαιώνα αλλά και προστασία της βιοποικιλότητας και των τοπικών πληθυσμών που ζουν μέσα σε αυτόν. Σημαίνει δηλαδή την καλλιέργεια της ελιάς με ήπιους τρόπους που δεν επιβαρύνουν επιπλέον το περιβάλλον, την όσο το δυνατό περιορισμένη χρήση φυτοφαρμάκων και χημικών λιπασμάτων, την πλήρη εκμετάλλευση των παραπροϊόντων (κλαδιά, ξερά χόρτα προς κομποστοποίηση), την βέλτιστη κατανάλωση νερού και μια σειρά άλλες προϋποθέσεις καλλιέργειας, ώστε να μην εξαντλούνται οι πόροι στη διάρκεια μιας γενιάς και να προστατεύεται το περιβάλλον. Φέτος αποφασίσαμε λοιπόν να δράσουμε ως περιβαλλοντική ομάδα προς την κατεύθυνση της αειφορίας με οδηγό μας, το κατεξοχήν «αειφορικό δένδρο» της ελιάς και το «υγρό χρυσάφι» το ελαιόλαδο. Η καλλιέργεια της ελιάς και η παραγωγή προϊόντων με βάση το ελαιόλαδο, ως ολιστική διάσταση, είναι ένα πολύ καλό μέσο για να γνωρίσουν οι μαθητές το φυσικό περιβάλλον, τους φυσικούς πόρους, να εξοικειωθούν με πρακτικές δεξιότητες και να αποκτήσουν ορθές στάσεις που απαιτεί η ζωή σ' ένα κόσμο που χρειάζεται αυξημένη ευαισθησία. Παράλληλα να μελετήσουν την ιστορία, την παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα γύρω από την ελιά από την αρχαιότητα έως σήμερα.

"Γνωρίζοντας το υγρό ατόφιο χρυσάφι", κατά τον Όμηρο και **"το μεγάλο Θεραπευτή"**, κατά τον Ιπποκράτη Ελιά! Σύμβολο ειρήνης, σοφίας, γονιμότητας, ευημερίας, ευφορίας, τύχης, νίκης. Τρέφει, συντηρεί, προστατεύει, τονώνει, θεραπεύει, εμπνέει. Η ελιά θεωρείται ευλογημένο δένδρο.

Η ιστορία της ελιάς ξεκίνησε πριν 7000 χρόνια, στην περιοχή της Μεσογείου και κυρίως στην Ανατολική Μεσόγειο. Πιθανολογείται από τις διάφορες παραστάσεις στα αγγεία και τους μύθους στην ιστορία των λαών που ζουν γύρω από την Μεσόγειο, ότι πρωτοεμφανίστηκε στη Συρία. Το σίγουρο είναι ότι στον ευρωπαϊκό Μεσογειακό χώρο, ήρθε από την Ελλάδα, από Φοίνικες εμπόρους. Από εκεί πέρασε στην Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Αμερική, Αυστραλία.

Προστάτης των ιερών ελαιοδένδρων ήταν ο Δίας, "ο Μόριος Ζεύς". Τα στηρίγματα της στοάς του Παρθενώνα πατούσαν σε υψηλά βάρθρα με ανάγλυφη παράσταση την ιερή ελιά της Αθήνας στον κορμό της οποίας ελισσόταν ένα φίδι. Το ρόπαλο του Ηρακλή ήταν φτιαγμένο από αγριελιά. Όταν ο Ηρακλής ολοκλήρωσε τους 12 άθλους του, έφερε από τη χώρα των Υπερβορείων (μυθικός λαός που πίστευαν ότι κατοικούσε πέρα από τον Βορρά ή στον ουρανό), βλαστάρι ελιάς και το φύτευε στην Ολυμπία. Με τα κλαδιά αυτής της ελιάς στεφάνωναν τους νικητές ολυμπιονίκες. Στο ναό της Ήρας, στην Αρχαία Ολυμπία, υπήρχε μια ελιά, η καλλιστέφανος ελιά, από την οποία έφτιαχναν τον κότινο (στεφάνι αγριελιάς), με τον οποίο στεφάνωναν τους ολυμπιονίκες και τους έδιναν και μια φιάλη ελαιολάδου, ως αναγνώριση νίκης. Στους ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας το 2004, στεφάνωσαν τους νικητές πάλι, με κότινους - στεφάνι ελιάς -, όπως έκαναν και στα αρχαία χρόνια.

Οι αρχαίοι Έλληνες άλειφαν τα σώματά τους και τα μαλλιά τους με λάδι ελιάς, για περιποίηση και υγεία. Χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο για να επουλώσουν πληγές, να θεραπεύσουν ασθένειες. Η ελιά εκτός από θρεπτικές ιδιότητες έχει και φαρμακευτικές. Ο Ιπποκράτης την ονομάζει ο "μεγάλος θεραπευτής". Στον Ιπποκράτειο κώδικα αναφέρονται πάνω από 60 θεραπείες της ελιάς.

Έθιμα και παραδόσεις

Υπάρχουν διάφοροι μύθοι που αναφέρουν ότι η ελιά και το ελαιόλαδο είναι ευεργετικά για την ψυχή και το πνεύμα και αρκετοί από αυτούς διατηρούνται σαν μέρος της παράδοσης και της κουλτούρας πολλών λαών. Στην Πορτογαλία υπάρχουν προσευχές για να διώξουν το δαιμόνιο. Σε αυτές αναφέρεται το ελαιόλαδο σαν μέσο που εξαγνίζει το κακό. Σε αρκετές αγροτικές περιοχές της Μεσογείου, οι άνθρωποι πετούν λάδι στο έδαφος για να έχουν καλή σοδειά ή για να ευχαριστήσουν για την καλή σοδειά που είχαν.

Υγεία και ελιά

Οι αρχαίοι Έλληνες θεραπευτές χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο για να επουλώσουν πληγές, για να θεραπεύσουν την αϋπνία, τη ναυτία, τη χολέρα. Επίσης το χρησιμοποιούσαν για να ενυδατώσουν και να μαλακώσουν το δέρμα τους ή το έβαζαν στα μαλλιά τους για να είναι υγιή και λαμπερά. Οι σύγχρονοι επιστήμονες πιστεύουν ότι βοηθά τις λειτουργίες του εγκεφάλου, των εσωτερικών μας οργάνων

και ιδιαίτερα της καρδιάς, αφού προλαβαίνουν και παίρνουν τη θέση από τα βλαβερά ζωικά λίπη, τα οποία είναι υπεύθυνα για τη συγκέντρωση λίπους στην καρδιά και οδηγούν στο έμφραγμα.

Βιολογικός Κύκλος Ελιάς

Η ελιά (*Olea europaea*) είναι ένα μικρό αειθαλές δένδρο το οποίο φτάνει τα 3 - 5 m ύψος. Γενικά, η καλλιέργεια της ελιάς απαιτεί χρόνο, καθώς η πρώτη αποδοτική παραγωγή υπολογίζεται μετά από 8 - 10 χρόνια. Βέβαια υπάρχουν και ποικιλίες οι οποίες δίνουν εξαιρετική παραγωγή μέσα σε 4 - 6 χρόνια. Το δένδρο φέρει μικρά, ημίλευκα λουλούδια το Μάιο και έχει χαρακτηριστικά μικρά φύλλα: με απαλό πράσινο χρώμα στο πάνω μέρος και ασημί στο κάτω. Ο καρπός αρχίζει να ωριμάζει τον Οκτώβρη, όπου και γίνεται η συγκομιδή μέχρι το Δεκέμβρη. Σε ηλικία 30-70 ετών βρίσκεται σε πλήρη ανάπτυξη και στην «Τρίτη ηλικία» η ελιά φτάνει από 150-1000 χρόνια ζωής!

Η ελιά ευδοκίμει σχεδόν αποκλειστικά στη λεκάνη της Μεσογείου και ο τρόπος καλλιέργειας της αποτελεί βασικό παράγοντα διατήρησης του οικοσυστήματος. Ζει και προσφέρει καρπούς για αιώνες, αγαπά το μεσογειακό κλίμα, ζητά ελάχιστη περιποίηση και αξιοποιείται πλήρως ως καρπός, φύλλωμα και ξύλο. Η ελιά συμβάλλει στην αποτροπή της διάβρωσης σε περιοχές με οξυμένο το φαινόμενο της ερημοποίησης κι αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα ανάπτυξης περιοχών με σοβαρά προβλήματα απασχόλησης και συνοχής. Σήμερα υπάρχουν στην Ελλάδα 150.000.000 περίπου ελαιόδεντρα, λειτουργούν 2.800 ελαιοτριβεία και 500.000 οικογένειες ζουν από την καλλιέργεια της ελιάς.

Πολλαπλασιασμός ελιάς

Κατά τη διάρκεια των περασμένων δεκαετιών συνηθίζονταν ο εμβολιασμός της επιθυμητής ποικιλίας πάνω σε σποριόφυτα υποκείμενα. Πλέον η ελιά πολλαπλασιάζεται αγενώς με φυλλοφόρα μοσχεύματα στην υδρονέφωση (80% της παγκόσμιας παραγωγής ελαιόδεντρων) καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, με το ποσοστό ριζοβολίας των μοσχευμάτων να ποικίλει από ποικιλία σε ποικιλία. Τα ελαιόδενδρα πωλούνται είτε ως ενός είτε ως δύο ετών δενδρύλλια.

Λίπανση της Ελιάς

Η ελιά γενικά δεν θεωρείται απαιτητικό είδος και μπορεί να αναπτυχθεί σε μεγάλη ποικιλία εδαφικών τύπων. Η λίπανση αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της διαχείρισης του ελαιώνα και στοχεύει στη διατήρηση της καλής γονιμότητας και της φυσικής κατάστασης του εδάφους του ελαιώνα. Η κατάσταση του εδάφους έχει άμεση επίδραση στη συγκράτηση του νερού, στον αερισμό του και επιδρά στην ανάπτυξη όχι μόνο των ριζών, αλλά και των μικροοργανισμών. Οι ανάγκες κάθε ελαιώνα για θρεπτικά στοιχεία εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως η υγρασία του εδάφους, η χημική και μηχανική του σύσταση, η ποικιλία της ελιάς, η πυκνότητα φύτευσης, η ηλικία και παραγωγικότητα των δέντρων κ.λ.π.. Συνεπώς οι ποσότητες των λιπασμάτων και ο τρόπος εφαρμογής τους πρέπει να προσδιορίζονται κατά περίπτωση. Οι πραγματικές ανάγκες ενός ελαιώνα σε θρεπτικά στοιχεία εξακριβώνονται με τη βοήθεια αναλύσεων εδάφους και την εφαρμογή χημικής ανάλυσης φυτικών ιστών (φυλλοδιαγνωστικής). Η λίπανση της ελιάς μπορεί να εφαρμοστεί είτε με ανόργανα λιπάσματα, είτε με οργανικά υλικά (ζωική κοπριά, κομπόστα ή χλωρή λίπανση).

Άρδευση ελιάς

Η ελιά διαθέτει πολύ καλό μηχανισμό άμυνας στην ξηρασία και γι' αυτό είναι δυνατή η καλλιέργειά της ακόμη και σε συνθήκες μεγάλης ξηρασίας, στις οποίες κανένα άλλο καρποφόρο δένδρο δεν μπορεί να καλλιεργηθεί. Όμως, η άμυνα αυτή είναι σε βάρος της ανάπτυξης και της απόδοσης των δένδρων. Έτσι, με κάθε βελτίωση των συνθηκών υγρασίας του εδάφους βελτιώνεται θεαματικά και η παραγωγικότητα, γιατί η ελιά έχει την ικανότητα να αξιοποιεί τέλεια κάθε ποσότητα εδαφικού νερού που της προσφέρεται. Όταν όμως η υγρασία του εδάφους αρχίζει να γίνεται υπερβολική, τα ελαιόδενδρα υποφέρουν περισσότερο απ' ό,τι τα άλλα δένδρα.

Η άρδευση στην ελιά αποδίδει και θα πρέπει να πραγματοποιείται ιδιαίτερα στις εξής περιπτώσεις:

- όταν οι βροχοπτώσεις της περιοχής είναι ανεπαρκείς,
- - όταν το έδαφος είναι αμμώδες με μικρή ικανότητα συγκράτησης του νερού.

Η άρδευση συνιστάται ιδιαίτερα σε επιτραπέζιες ποικιλίες ελιάς στις οποίες επιδιώκεται μεγάλο μέγεθος καρπού. Είναι επίσης απαραίτητη για μέγιστη απόδοση

σε εντατικές εκμεταλλεύσεις με πυκνή φύτευση δένδρων. Η λίπανση και το κλάδεμα συχνά αποδίδουν.

Κλάδεμα ελιάς

Το κλάδεμα της ελιάς αποτελεί την πιο παρεμβατική πρακτική μετά την εγκατάσταση των ελαιόδέντρων. Επίσης χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη πολυπλοκότητα στην εφαρμογή του, καθώς διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ ποικιλιών αλλά και για την ίδια ποικιλία ανάλογα με τα εδαφοκλιματικά χαρακτηριστικά της περιοχής, τη γενική εικόνα του χωραφιού, τις υπόλοιπες καλλιεργητικές πρακτικές αλλά και τον συνολικό σχεδιασμό του συστήματος διαχείρισης.

Κλάδεμα καρποφορίας

Σε ελαιόδεντρα που έχουν διαμορφωθεί στο επιθυμητό σχήμα, κύριο μέλημά μας είναι να έχουμε ισορροπία βλάστησης και καρποφορίας, αποφεύγοντας την παρενιαυτοφορία. Για να το πετύχουμε αυτό, πρέπει να εφαρμόζουμε ισορροπημένη λίπανση και άρδευση όπου χρειάζεται αλλά κυρίως να αφαιρούμε μέρος της βλάστησης τον χειμώνα ή την άνοιξη πριν τη χρονιά που περιμένουμε μεγάλη παραγωγή, ώστε να μην εξαντληθεί το δέντρο και να μπορεί εκτός από το να θρέψει τους καρπούς, να παράγει και νέα βλάστηση που θα καρποφορήσει την επόμενη χρονιά. Ειδικά για την παραγωγή βρώσιμης ελιάς, απαιτείται εξειδικευμένο κλάδεμα, καθώς στόχος είναι η αύξηση της παραγωγής καρπού ανά δέντρο αλλά και η ρύθμιση μεγέθους του καρπού ώστε να επιτευχθεί καλύτερη ποιότητα και υψηλότερη παραγωγή. Επίσης, στο κλάδεμα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η διευκόλυνση της συγκομιδής, ώστε να ελέγχεται το ύψος του δέντρου. Ειδικά η ποικιλία Καλαμών, που παράγει ζωηρή και ορθόκλαδη βλάστηση, χρειάζεται συστηματικό κλάδεμα για να διατηρηθεί χαμηλά και με πολλούς παραγωγικούς βλαστούς, ομοιόμορφα κατανεμημένους στην κόμη του δέντρου. Προτιμάμε να κάνουμε μεγάλες τομές πριν τις μικρές, κλαδεύουμε απλά και γρήγορα γιατί το κόστος είναι πιο σημαντικό από την εμφάνιση.ρη τιμή διάθεσης του προϊόντος.

Κλάδεμα ανανέωσης

Σε δέντρα που έχουν ελάχιστη παραγωγή καρπού και γενικότερη εικόνα εγκατάλειψης που προσομοιάζει με δασική βλάστηση, απαιτείται αυστηρό κλάδεμα αναγέννησης του δέντρου για δημιουργία νέας υγιούς βλάστησης. Το δέντρο καρατομείται με αλυσοπρίονο στο τέλος του χειμώνα, με μια μεγάλη τομή στον κορμό ή στη διασταύρωση των βραχιόνων. Η καρατόμηση πρέπει να γίνεται ψηλότερα από το σημείο εμβολιασμού, αν το δέντρο είναι εμβολιασμένο. Όταν αυτό το σημείο δεν είναι εμφανές ή δεν είμαστε σίγουροι αν το δέντρο είναι αυτόρριζο ή εμβολιασμένο, κλαδεύουμε σε ύψος 1,5-2 μέτρων από το έδαφος. Όλη η κόμη του δέντρου, όλα τα κλαδιά απομακρύνονται.

Η συγκομιδή της ελιάς

Ο καρπός της ελιάς ωριμάζει στα μέσα προς τέλη του φθινοπώρου, οπότε και ξεκινάει η συγκομιδή, ή το λιομάζωμα. Η ελιά παραδοσιακά μαζεύεται με το χέρι, και το μάζεμα της ελιάς αποτελεί εδώ και αιώνες σημαντική αγροτική δραστηριότητα σε πολλές περιοχές της Μεσογείου. Στη σημερινή εποχή ευδοκιμεί ακόμη η παραδοσιακή μέθοδος συγκομιδής, με τη βοήθεια ίσως κάποιων νεότερων εργαλείων: τα κλαδιά περνούνται με το "χτένι" για να αποσπαστεί ο καρπός με μεγαλύτερη ευκολία και ταχύτητα, ενώ το έδαφος κάτω από την ελιά στρώνεται με λιόπανα ή με ειδικό δίχτυ από συνθετικό υλικό.

Σε μεγάλους ελαιώνες χρησιμοποιούνται συχνά ειδικά μηχανήματα για τη συγκομιδή. Τα μηχανήματα χειρός (βέργες ελαιοσυλλογής) λειτουργούν συνήθως είτε με την αρχή της δόνησης (παλμική βέργα) ή της περιστροφής (περιστροφική βέργα) της κεφαλής, ή και συνδυασμό των δυο κινήσεων. Για ακόμη μεγαλύτερη ταχύτητα και απόδοση στη συγκομιδή υπάρχουν στην αγορά και αυτοκινούμενα μηχανήματα ελαιοσυλλογής.

Στάδια επεξεργασίας και παραγωγής λαδιού

Μετά τη συγκομιδή, ο καρπός μεταφέρεται στο ελαιοτριβείο όπου ξεκινούν τα στάδια επεξεργασίας:

- Παραλαβή του καρπού και ζύγισμα
- Τροφοδοσία και αποφύλλωση. Το ξεκαθάρισμα των φύλλων είναι απαραίτητο γιατί η σύνθλιψη του ελαιοκάρπου με μεγάλης ποσότητας φύλλα προσδίδει

πικρή γεύση στο ελαιόλαδο και το εμπλουτίζει σε χλωροφύλλη η οποία δρα αρνητικά στην ποιότητά του

- ❑ Πλύσιμο
- ❑ Σπάσιμο και άλεση, όπου συνθλίβεται ο καρπός με την χρήση μηχανικών σφυριών (παλιότερα μυλόπετρες)
- ❑ Μάλαξη, όπου μαλάσσεται η «ελαιοζύμη»
- ❑ Φυγοκεντριστήρας, όπου διαχωρίζεται ο πυρήνας (κουκούτσι)
- ❑ Παραλαβή του ελαιόλαδου από την ελαιοζύμη
- ❑ Τελικός διαχωρισμός όπου διαχωρίζεται το λάδι από το νερό και καθαρισμός του ελαιόλαδου
- ❑ Τυποποίηση

Ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι συνθήκες καθαριότητας του ελαιοτριβείου, καθώς και οι θερμοκρασίες που είναι καθοριστικές για την ποιότητα και την διατήρηση των θρεπτικών και ποιοτικών χαρακτηριστικών του ελαιολάδου.

Επίσης, οι δεξαμενές πρέπει να είναι ανοξείδωτες και να είναι εγκατεστημένες σε σκιερό χώρο, προκειμένου το ελαιόλαδο να μπορεί να φυλάσσεται ασφαλώς για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να εκτραπεί ποιοτικά.

Βιολογική καλλιέργεια ελιάς

Η βιολογική καλλιέργεια, οργανική ή οικολογική σύμφωνα με τον ορισμό σε άλλες χώρες, είναι μιας νέας μορφής καλλιέργεια ιδιαίτερα διαδεδομένη τα τελευταία χρόνια. Βασικοί στόχοι της είναι η παραγωγή γεωργικών προϊόντων χωρίς τη χρήση χημικών ουσιών, φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων με την συνδρομή κατάλληλης επιστημονικής υποστήριξης. Τα είδη που μπορούν να παραχθούν με τη βιολογική καλλιέργεια ανήκουν σχεδόν σε όλο το φάσμα της γεωργικής παραγωγής, με κύριο είδος την ελιά.

Η ανάδειξη της καλλιέργειας της ελιάς σε βασικότερη βιολογική καλλιέργεια στην Ελλάδα, οφείλεται κυρίως στις εγχώριες εδαφολογικές και κλιματολογικές συνθήκες, στην τεχνογνωσία που έχει αναπτυχθεί σχετικά με τις μεθόδους λίπανσης, καθώς και την αυξημένη ζήτηση διεθνώς για ελαιόλαδο υψηλής ποιότητας. Η αύξηση αυτή τα τελευταία χρόνια είχε ως αποτέλεσμα την απόφαση πολλών ελαιοπαραγωγών να μετατρέψουν την παραγωγή τους από συμβατική σε βιολογική. Σύμφωνα με

στοιχεία του Υπουργείου Γεωργίας για το έτος 2001, το σύνολο των εκτάσεων βιολογικής καλλιέργειας ελιάς ήταν 83.540,179 στρέμματα και οι καλλιέργειες σε στάδιο μετατροπής ήταν 71.461,379 στρέμματα.

Αξίζει, τέλος να σημειωθεί ότι η καλλιέργεια της ελιάς στην Ελλάδα καλύπτει περίπου το 50% των συνολικών εκτάσεων των βιολογικών καλλιεργειών και το 50% της παραγωγής βιολογικού ελαιολάδου στη χώρα μας εξάγεται απευθείας τυποποιημένο. Ωστόσο παρά τους υψηλούς ετήσιους ρυθμούς αύξησης της βιολογικής γεωργίας στην Ελλάδα, με ετήσιο ρυθμό σχεδόν διπλάσιο του μέσου ευρωπαϊκού, το ποσοστό επί του συνόλου των καλλιεργούμενων εκτάσεων στην Ελλάδα εξακολουθεί αν είναι ιδιαίτερα χαμηλό (0.9% το 2001).

Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης, τα βιολογικά προϊόντα θα πρέπει να διακινούνται στην αγορά με την ένδειξη «βιολογικό» στην συσκευασία τους αφού πρώτα έχουν ελεγχθεί και πιστοποιηθεί. Σε κάθε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης ορίζεται μια αρχή, η οποία αναλαμβάνει την εποπτεία των οργανισμών που ελέγχουν και πιστοποιούν τα βιολογικά προϊόντα. Στην Ελλάδα, το έργο αυτό έχει αναλάβει το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και συγκεκριμένα η Διεύθυνση Βιολογικής Γεωργίας η οποία έχει τη ευθύνη για το σύστημα ελέγχου.

Εξαγωγές Ελαιολάδου

Η Ελλάδα εξάγει μεγάλες ποσότητες παρθένου ελαιολάδου, το οποίο όμως αγοράζεται σε μορφή χύμα από Ιταλικές κυρίως βιομηχανίες. Οι βιομηχανίες αυτές το χρησιμοποιούν ως βελτιωτικό στα διάφορων ειδών ελαιόλαδα που παράγουν και το προωθούν στην αγορά τυποποιημένο ως Ιταλικό, με αποτέλεσμα η χώρα να κατέχει ένα πολύ μικρό μερίδιο αγοράς στο επώνυμο τυποποιημένο παρθένο ελαιόλαδο. Οι εξαγωγές Ελληνικού ελαιολάδου σε μορφή χύμα αντιστοιχούν σε ποσοστό 90% των συνολικών εξαγωγών ελαιολάδου της χώρας.

Στην Ελλάδα σχεδόν το 60% του καλλιεργούμενου εδάφους της είναι ελαιώνες ενώ είναι η χώρα με τις περισσότερες ποικιλίες ελιάς. Παγκοσμίως η Ελλάδα είναι πρώτη στην παραγωγή μαύρων ελιών και τρίτη στην παραγωγή ελαιολάδου. Στο έδαφός της καλλιεργούνται περισσότερα από 132 εκατομμύρια ελαιόδεντρα, από τα οποία παράγονται περίπου 350.000 τόνοι ελαιολάδου ετησίως,

εκ των οποίων το 82% ανήκει στην κατηγορία εξαιρετικά-παρθένο. Περίπου η μισή από την ετήσια ελληνική παραγωγή ελαιολάδου εξάγεται προς τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, κυρίως στην Ιταλία, η οποία απορροφά περίπου τα ¾ του συνόλου της ελληνικής εξαγωγής.

Οι πιο σημαντικές ελαιοπαραγωγικές περιοχές στην Ελλάδα είναι η Πελοπόννησος, η οποία παράγει το 65% της συνολικής παραγωγής, καθώς επίσης και η Κρήτη και τα νησιά του Αιγαίου και του Ιονίου. Η περισσότερο βραβευμένη ελληνική ποικιλία ελιάς είναι η Κορωνέικη, προερχόμενη από την Κορώνη της Μεσσηνίας. Η Κορωνέικη ευδοκimeί στις πλαγιές των βουνών, παράγει πολύ μικρούς καρπούς, η μεγάλη αναλογία φλοιού προς σάρκα των οποίων, χαρίζει στο ελαιόλαδο το ιδιαίτερο άρωμά του. Η ποικιλία αυτή είναι επίσης κατάλληλη για παραγωγή αγουρέλαιου.

Τα διατροφικά οφέλη της ελιάς και των προϊόντων της

Με σημαντικά οφέλη για 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, αφθονίας, υγείας, δύναμης και ομορφιάς.

Όλα τα παραπάνω οφείλονται στην ποικιλία των συστατικών του, όπως:

- φαινόλες, οι οποίες αυξάνουν την αντίσταση στην οξειδωση,
- τερόλες, οι οποίες εμποδίζουν την απορρόφηση της χοληστερόλης από το έντερο,
- καροτένια, τα οποία βοηθούν την ανάπτυξη του κυττάρου και την αιμοποίηση και επιταχύνουν την διαδικασία της επούλωσης,
- τερπενικές αλκοόλες, οι οποίες βοηθούν την αποβολή της χοληστερόλης,
- τοκοφερόλες, οι οποίες εμποδίζουν την αυτοοξειδωση,
- και β-καροτίνη, η οποία είναι αντιοξειδωτική και απαραίτητη για την όραση.

Το ελαιόλαδο περιέχει πολλές μοναδικές φαινολικές και αρωματικές ενώσεις, όπως η ολεουροπεΐνη και τα φλαβονοειδή. Άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως πρωτεΐνες,

βιταμίνη C, βιταμίνη K, ιστιδίνη, ισολευκίνη, λευκίνη, φαινυλαλανίνη και η μεθειονίνη είναι παρόντα σε μικρές ποσότητες στο ελαιόλαδο.

Η διατροφική αξία της ελιάς

- Οι ελιές περιέχουν λινολεϊκό οξύ, που είναι πολύ ευεργετικό για τα βρέφη που θηλάζουν. Η ανεπάρκειά 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.

- Το χλώριο που περιέχουν, μπορεί να βελτιώσει τις λειτουργίες του ήπατος, βοηθώντας τον οργανισμό για την αποτελεσματική εξάλειψη των αποβλήτων από το σώμα

- Το ελαιόλαδο έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που αποδεικνύονται ευεργετικές σε καταστάσεις όπως το άσθμα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Ειδικοί, έχουν διαπιστώσει ότι υπάρχουν κάποια συστατικά στο ελαιόλαδο που έχουν τα ίδια αποτελέσματα με τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα.

- Οι βιταμίνες A, D, E και K, που περιέχονται στις ελιές, βοηθούν την ανάπτυξη των οστών σε παιδιά και ενήλικες.

- Το εκχύλισμα φύλλων ελιάς έχει την ικανότητα να σταματά τον πολλαπλασιασμό επιβλαβών βακτηρίων και ιών.

- Τα φύλλα ελιάς έχουν αντιβιοτικές, αντιϊκές, βακτηριοκτόνες και αντιμυκητιακές ιδιότητες. Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, η ελευρωπαΐνη που υπάρχει στα φύλλα ελιάς, βοηθά στην αδρανοποίηση των βακτηρίων με τη διάλυση της εξωτερικής επένδυσής τους. Είναι ευεργετικά στη θεραπεία κρυολογημάτων και του πυρετού, ακόμα και για τη θεραπεία της ελονοσίας.

- Έχει βρεθεί ότι τα φύλλα ελιάς είναι αποτελεσματικά ενάντια στα αφροδίσια νοσήματα όπως ο έρπης και η γονόρροια καθώς και ενάντια σε οδοντικές μολύνσεις λόγω των αντιϊκών και αντιβακτηριακών ιδιοτήτων τους.

- Τα φύλλα ελιάς έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες που βοηθούν στην καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών, καθώς και στην πρόληψη ζημιών στα αιμοφόρα αγγεία.

Ελαιόλαδο και ομορφιά

Το ελαιόλαδο δεν είναι μόνο εξαιρετικά ωφέλιμο για την υγεία μας, κατά την κατανάλωσή του σαν τρόφιμο, αλλά και σαν φάρμακο αλλά και καλλυντικό. Περισσότερες από 60 ιατρικές χρήσεις αναφέρονται στον Ιπποκράτειο Κώδικα όπως τη χρήση του ελαιόλαδου για επαλείψεις για χρόνιους πυρετούς, αποστήματα, πληγές, καθώς και για την υγιεινή του στόματος και των ματιών.

Το ελαιόλαδο ως καλλωπιστικό μέσο είναι γνωστό από τις πινακίδες της Γραμμικής γραφής Β' όπου αναφέρεται ότι το λάδι για τέτοια χρήση ήταν αρίστης ποιότητας και συχνά αρωματισμένο με βότανα. Η περιποίηση των μαλλιών με ελαιόλαδο ήταν ήδη γνωστή από τη Μυκηναϊκή περίοδο. Οι γυναίκες άλειψαν τα μαλλιά τους με λάδι, για να θρέφονται, να χτενίζονται εύκολα και να γυαλίζουν. Στην Κρήτη, έφτιαχναν λοσιόν με ελαιόλαδο και δαφνοκούκουτσα για γερά μαύρα μαλλιά. Στη Θράκη περιποιούνταν τα σκασμένα χέρια με ελαιόλαδο.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται και σήμερα σε καλλυντικά προϊόντα, καθώς ανακουφίζει, αναζωογονεί, ενυδατώνει και διατηρεί το δέρμα λείο. Όποιο τύπο δέρματος και αν έχεις, μπορείς να δοκιμάσεις μια πανεύκολη και ανέξοδη συνταγή για ένα φυσικό καθαριστικό προσώπου με βάση το λάδι, έτσι ώστε να αποκτήσεις λείο, ενυδατωμένο και καθαρό δέρμα χωρίς εξανθήματα και σπυράκια!

Βιβλιογραφία

<http://www.musioelias.gr/el/node/89> <http://www.thassos-island.gr/olivetree/110-sigchronikalliergeiaelias> <http://www.aua.gr/roussos/Roussos/pdf/OliveBr.pdf>
<http://www.pemptousia.gr/2011/09/ελιά-αιώνια-πολύτιμη/>
<http://basilakakis.gr/άρδευση-ελιάς/>

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΕΛΙΑΣ, Γ. Κωνσταντακόπουλος, Χρ. Φωτόπουλος,
Η. Καντάρος, Γ. Βεγκωντής, Π. Παπαδόπουλος

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑ Γ.Βλοντάκης, Μ.Δεσύλλας, Μ. Μπίστη

Η ΕΛΙΑ, ποικιλίες - καλλιέργεια – προϊόντα, Adriano del Fabro