

## Η ελιά Γνωρίζοντας το «υγρό χρυσάφι»

Εδώ και χιλιάδες χρόνια η ελιά και ο καρπός της «ζει» στην περιοχή της Μεσογείου. Το πολύτιμο αυτό δώρο της φύσης συνδέεται με πολλούς τομείς της ζωής μας. Το ελαιόλαδο τρέφει, συντηρεί, προστατεύει, τονώνει, θεραπεύει, εμπνέει.



Αξίζει λοιπόν να το γνωρίσουμε και να μάθουμε την αξία του για τη διατροφή, την υγεία, τον πολιτισμό μας.

Όλοι γνωρίζουμε ότι από τον καρπό της ελιάς παίρνουμε το ελαιόλαδο. Αυτό είναι και το πιο γνωστό προϊόν της ελιάς, αφού αποτελεί απαραίτητο συστατικό της καθημερινής μας διατροφής.

Όμως υπάρχουν και άλλα προϊόντα της ελιάς που δεν είναι και τόσο γνωστά. Το ξέρατε ότι το πράσινο σαπούνι παράγεται από το κουκούτσι της ελιάς;

Παλιότερα το ελαιόλαδο είχε σπουδαία σημασία στην καθημερινή ζωή. Χρησιμοποιείτο για τη συντήρηση των τροφών, σαν φάρμακο και σαν λιπαντικό στις μηχανές. Ακόμα σαν καύσιμο στις λάμπες λαδιού ή και σαν λούστρο για τα πασχαλινά αυγά.

### Ιστορία

Αλήθεια, που συναντάμε την ελιά και το ελαιόλαδο;

Στο χθες ή στο σήμερα; Στους ελαιώνες της Μεσογείου και τα παραδοσιακά ελαιοτριβεία ή στο τραπέζι μας; Στο καντήλι που φωτίζει τις εικόνες μας; Στα αρχαία μνημεία τέχνης όπου διηγούνται συναρπαστικούς μύθους και γενναία κατορθώματα;

Ξετυλίγοντας το νήμα της ιστορίας της ελιάς και του ελαιόλαδου, έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε ένα μαγευτικό ταξίδι γνώσης στο χώρο, το χρόνο και τις αισθήσεις.

Η ελιά είναι ένα δέντρο που συνδέεται με την ιστορία μας. Από τα αρχαία χρόνια είναι γνωστός ο ρόλος της στην εξέλιξη της οικονομίας και του πολιτισμού μας. Υπήρξε ιερό δέντρο και λατρευτικό σύμβολο των αρχαίων Ελλήνων και του Χριστιανισμού.

## **Κνωσός**

Στην πρωτεύουσα της Μινωικής Κρήτης, την Κνωσό, υπήρχε το μεγαλύτερο, το πιο σύγχρονο και πολυτελές παλάτι του νησιού.

Σύμφωνα με τη μυθολογία, στα υπόγεια του παλατιού βρισκόταν ο λαβύρινθος όπου κρατιόταν φυλακισμένος ο Μινώταυρος, το τέρας με κεφάλι ταύρου και σώμα ανθρώπου.

Μέχρι σήμερα έχουν διασωθεί οι ελαιοθήκες, όπου φυλασσόταν το λάδι. Μέσα σε αυτές υπήρχαν στέρνες φτιαγμένες από πέτρα, όπου τοποθετούσαν το λάδι για να κατακαθίσουν τα διάφορα ξένα στοιχεία που υπήρχαν μέσα του. Αυτή η διαδικασία αποτελεί μια πρωτόγονη μέθοδο απόσταξης λαδιού.

Οι Κρήτες τότε, αλλά και σήμερα, εκτός από την παραγωγή λαδιού, ασχολήθηκαν και με το εμπόριό του.

## **Ολυμπιακοί αγώνες**



Η ελιά για τους αρχαίους Έλληνες ήταν σύμβολο των ολυμπιακών ιδεωδών, της Ειρήνης, της Σοφίας και της Νίκης. Γι' αυτό και το μοναδικό βραβείο που έπαιρνε ο Ολυμπιονίκης ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από κλαδί ελιάς, ο «κότινος».

Μέσα στο ναό της Ήρας στην Αρχαία Ολυμπία, υπήρχε μια ελιά, η «καλλιστέφανος ελαία», από της οποίας τα κλαδιά φτιαχνόταν ο κότινος.

Ο μύθος λέει ότι ο Ηρακλής φύτεψε την ελιά, μετά την ολοκλήρωση των 12 άθλων του.

## Μυθολογία

Η ελιά έχει πολύ σημαντικό ρόλο στη μυθολογία και τις θρησκείες πολλών πολιτισμών, μέσα από το πέρασμα των χρόνων.

Το δέντρο της ελιάς ήταν το ιερό δέντρο της πόλης της Αθήνας. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η θεά Αθηνά πρόσφερε την ελιά, σύμβολο γονιμότητας, σαν δώρο στους Αθηναίους, για να κερδίσει την εύνοιά τους στον ανταγωνισμό της με το θεό Ποσειδώνα, σχετικά με το ποιος θα έδινε το όνομά του στην πόλη.

Ο Ηρακλής, αφού ολοκλήρωσε του δώδεκα άθλους του, φύτεψε στην Ολυμπία μια ελιά.



Το κλαδί ελιάς που κρατούσε ένα περιστέρι ήταν για τον Νώε ο αιώνιος ότι η ανθρώπινη ζωή θα ξανάρχιζε στη γη, μετά τον βιβλικό κατακλυσμό.

## 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.

Στο Χριστιανισμό, κατά το Μυστήριο της Βάπτισης, ο ιερέας σχηματίζει το Σταυρό στο μέτωπο του βαπτιζόμενου, με λάδι.

## Υγεία και ελιά

Ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της ιατρικής, πίστευε στις θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου. Αναφερόταν σε αυτό σαν την «ιδανική θεραπεία».

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.

Πηγή - <http://dim-karat.ilei.sch.gr/elia.htm>

