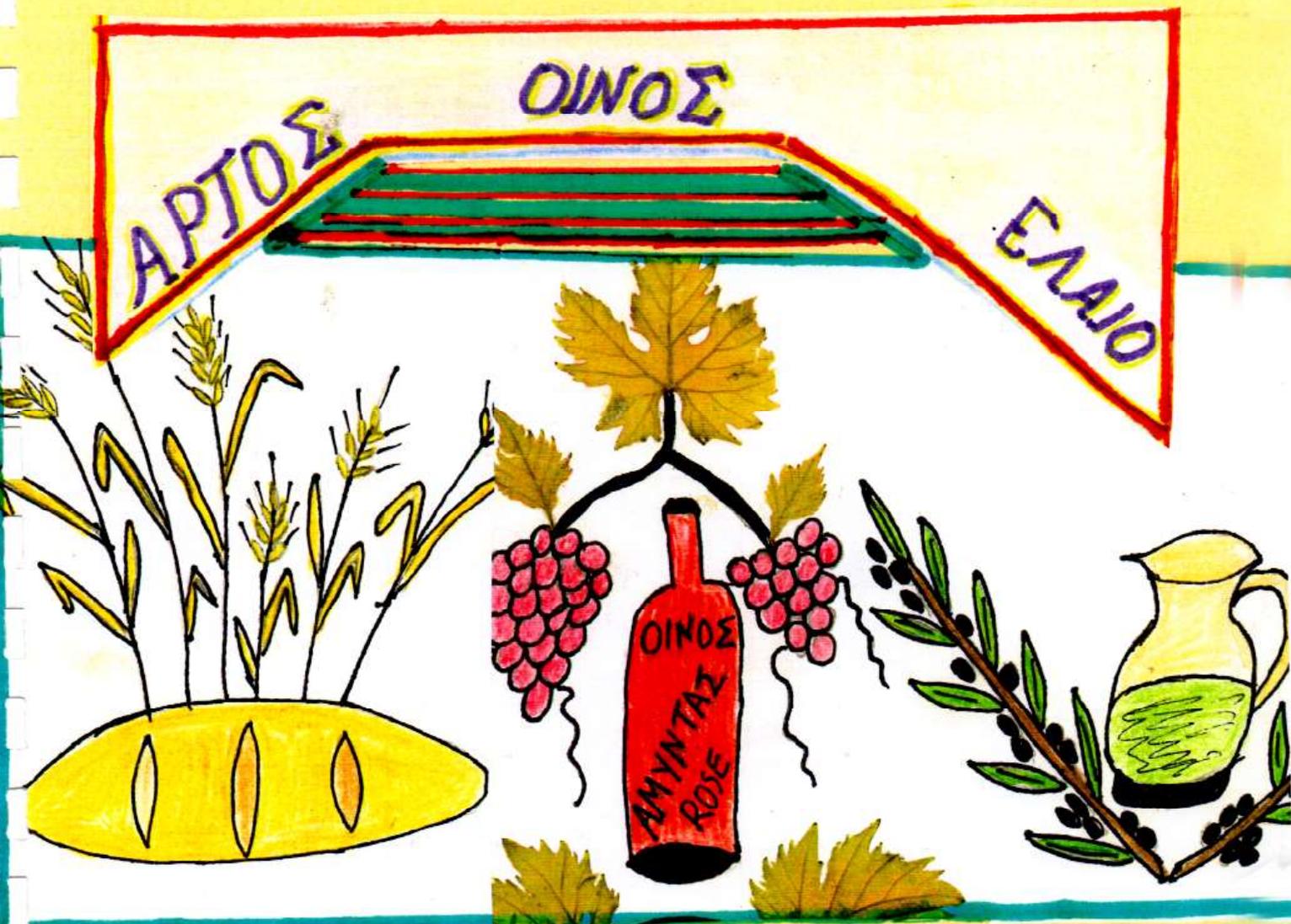


ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
3^ο ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



ΤΑΞΗ : Δ' 1
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ : Αλεξίου Στέφανος

Νοέμβρης 2003 – Μάης 2004

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
3^ο ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
ΤΗΛ.-ΦΑΧ. 2385028112

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ <Άρτος – Οίνος – Έλαιο>
ΤΑΞΗ : Δ' 1
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΑΞΗΣ: ΑΛΕΞΙΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
Δ/ΝΤΗΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: ΠΟΥΓΑΡΙΔΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : 15-11-2003 έως 15-5-2004

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ (Άρτος - Οίνος - Έλαιο)
Κριτήρια Επιλογής - Στόχοι - Μεθοδολογία του προγράμματος - Μορφές διδασκαλίας - Δραστηριότητες - Μέσα και Υλικά - Χρόνος εφαρμογής- Κόστος προγράμματος - Αξιολόγηση (παρατηρήσεις)
2. Οι μαθητές της Δ'1 τάξης σε ομάδες
3. Δραστηριότητες - Επισκέψεις
4. Δείγμα εργασιών των μαθητών
5. Αντίγραφο ιστοσελίδας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ Άρτος - Οίνος - Έλαιο

Κριτήρια επιλογής θέματος.

Σε συνέχεια στο γενικότερο θέμα της "Διατροφής και Υγείας", που μελετήσαμε πέρσι στη Γ' τάξη, επισημάναμε κάποια είδη τροφίμων, τα οποία κατέχουν ιδιαίτερη θέση στη διατροφή μας και μάλιστα τα τρία αυτά προϊόντα που έχουν καταξιωθεί ιστορικά, παραδοσιακά αλλά και σαν τρίπτυχο, θεωρούνται ευλογημένα και από την εκκλησία μας (γιατί:).

Στόχος του προγράμματος

Θεωρήσαμε λοιπόν σκόπιμο και μάλιστα μετά τις τελευταίες επιστημονικές απόψεις για τη διατροφική αξία αυτών των τριών προϊόντων - τροφίμων, να τα μελετήσουμε σε βάθος, όχι μόνο να γνωρίσουμε τη διατροφική τους αξία, αλλά και να εξετάσουμε τη διαθεματική προσέγγιση του θέματος, μας έδινε τη δυνατότητα να το μελετήσουμε από κάθε άποψη (Μυθολογία - Ιστορία - Γλώσσα, Μαθηματικά, Θρησκευτικά, Μελ. Περιβάλλοντος), καλύπτοντας όλα και όχι μόνο τα μαθήματα της Δ' της τάξης.

Στόχος μας βέβαια είναι και πάλι η καλλιέργεια, ενδυνάμωση της ομαδικής και ερευνητικής εργασίας.

Μεθοδολογία του προγράμματος

Προβληματισμός και συζήτηση για την επιλογή και την αποδοχή από το σύνολο των μαθητών, για διερεύνηση και μελέτη του θέματος (λαμβάνουμε σοβαρά υπ' όψη πολλούς παράγοντες όπως: Ηλικία, επίπεδο μαθητών, ενδιαφέροντα, περιβάλλον κ.λ.π)

Στη συνέχεια ακολουθεί η δημιουργία των ομάδων εργασίας και η γνωριμία μεταξύ των μελών κάθε ομάδας. Υπάρχει περίπτωση τις πρώτες ημέρες να δούμε και αναδιαρθρώσεις των ομάδων, τις οποίες τις αντιμετωπίζουμε με προσοχή δίνοντας στους ίδιους τους μαθητές τη δυνατότητα να τις οργανώσουν με δημοκρατικές διαδικασίες (πρόεδρος ή αρχηγός κ.λ.π)

Ο σχεδιασμός και η ανάθεση εργασιών στις ομάδες καθώς και η μεταξύ των μελών της ίδιας ομάδας, οργάνωση, συγκέντρωση της ομάδας, ο Τρόπος, ο τόπος και ο χρόνος εργασίας.

Η συγκέντρωση και η βήμα-βήμα πορεία με βάση το σχεδιασμό, την αναζήτηση πληροφοριών από κάθε είδους μέσο (βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, εικόνες, συνεντεύξεις, διαδίκτυο κ.λ.π)

Επισκέψεις και συνεντεύξεις σε κάθε είδους σχετικό κατάστημα (φούρνος, οινοποιείο, εμπορικό κ.λ.π)

Ανακοίνωση - συζήτηση - έκφραση στην τάξη - αξιολόγηση.

Μορφές διδασκαλίας

Η ομαδική –ερευνητική , είναι όπως προαναφέραμε η κατεξοχήν εργασία των μαθητών η οποία ολοκληρώνεται με τη βιωματική προσέγγιση του θέματος όπου είναι δυνατόν με δραστηριότητες , οι οποίες αναφέρονται παρακάτω.

Ο διάλογος και η συζήτηση μεταξύ των ομάδων για την εξαγωγή συμπερασμάτων. Εδώ πρέπει να επισημάνουμε πως δεν αποκλείουμε και κάποιες ατομικές –μεμονομένες πρωτοβουλίες από κάποιους μαθητές , οι οποίοι επιθυμούν να εργαστούν ατομικά .

Δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες , πέρα από αυτές που ευκόλως εννοούνται : Αναζήτηση πληροφοριών , συνεντεύξεις στο σπίτι και έξω από αυτό, ανακοινώσεις ,συγκρίσεις , ταξινόμηση , σχολιασμός , εξαγωγή συμπερασμάτων στην τάξη .Επιδιώξαμε τη βιωματική προσέγγιση κάποιων επιμέρους θεμάτων όπως : Παρασκευάσαμε μέσα στην τάξη ψωμί σύμφωνα με τις συνταγές που έφεραν οι μαθητές , το ψήσαμε στο φούρνο του κυλικείου μας και το φάγαμε ζεστό με τυρί .Ηταν πράγματι νοστιμότατο.

Παρασκευάσαμε κρασί . Σε ένα βαρελάκι 60 λίτρων , το οποίο αγοράσαμε . Έφεραν όλοι οι μαθητές σταφύλια που αγόρασαν ή είχαν από την κληματαρία τους και αφού τα πατήσαμε (με τα χέρια) γεμίσαμε το βαρελάκι μας . Την επόμενη μέρα ήπιαμε μούστο και ο ενθουσιασμός απερίγραπτος . Μετά από 40 ημέρες ξαναδοκιμάσαμε και

παρατηρήσαμε ότι τελικά ο μούστος πια είχε γίνει κρασί :
(Δεν ήπιαμε , μόνο δοκιμάσαμε αφού κατανοήσαμε και
γνωρίζουμε τους λόγους που δεν επιτρέπεται.)

Βγάλαμε τα στέμφυλα και τα παραδώσαμε στον
άμβυκα και παρακολουθήσαμε κάποια άλλη ημέρα το
βρασμό των στέμφυλων και την παραγωγή του τσίπουρου .

Επισκεφτήκαμε τα οινοποιεία στο Αμύνταιο και
στον Άγιο Παντελεήμονα και γνωρίσαμε την βιομηχανική
παραγωγή του οίνου από κοντά . Στο λάδι βέβαια τα
πράγματα ήταν πιο δύσκολα για ευνόητους λόγους καθότι
στην περιοχή μας δεν ευδοκimeί η ελιά.

Παρ'όλα αυτά είχαμε τη δυνατότητα να μελετήσουμε κλαδί
με ελιές που μας έστειλε φίλος μας από την Καλαμάτα ,
στίβοντας τις ελιές στο χέρι μας . Κάποιοι μαθητές έφεραν
διάφορα είδη ελιές και την ημέρα εκείνη το δεκατιανό
κολατσιό μας ήταν ψωμί με ελιές . Δεν έμεινε καμία .
Κάποιοι μαθητές δήλωσαν πως για πρώτη φορά τους
φάνηκαν τόσο νόστιμες , γιατί μέχρι τότε δεν τις έτρωγαν
με ευχαρίστηση .

Πέρα από τα παραπάνω όλοι οι μαθητές
ασχολήθηκαν και έφεραν πολλές πληροφορίες από έντυπα ,
περιοδικά , εγκυκλοπαίδειες , καθώς και συνεντεύξεις από το
οικείο περιβάλλον . Βρήκανε επίσης αρκετά στοιχεία και στο
διαδίκτυο .

Μέσα και υλικά

- Εικαστικό υλικό κάθε είδους
- Βιβλία –Περιοδικά –Εφημερίδες –Εγκυκλοπαίδειες
- Φωτογραφική μηχανή , δημοσιογραφικό κασετόφωνο
- Τηλεόραση , βίντεο , Η/Υ

Χρόνος εφαρμογής του προγράμματος

Έναρξη : Νοέμβριος 2003

Λήξη : Μάιος 2004

Κόστος προγράμματος

- Μετακινήσεις με λεωφορεία 250 €
- Βιβλία , χαρτικά 100 €
- Φωτογραφίες , φιλμ 30 €

Αξιολόγηση (παρατηρήσεις)

Πιστεύουμε πως οι βασικοί στόχοι του προγράμματος επιτεύχθηκαν αν και στην πορεία προέκυψαν αρκετές δυσκολίες , όπως : Οι επισκέψεις – μετακινήσεις , εκτός σχολείου , λόγω καιρικών συνθηκών , οικονομικού και κυρίως ασφαλείας (η διεξαγωγή του προγράμματος απαιτούσε συνοδεία δασκάλων πέραν του ενός).

Η συνεργασία με ειδικούς επιστήμονες (διατροφολόγους) απαιτούσε οικονομική ενίσχυση του προγράμματος με περισσότερα χρήματα .

Πάντως ο ενθουσιασμός και οι εμπειρίες που απέκόμισαν οι μαθητές ήταν γι'αυτούς πρωτόγνωρες και ευχάριστες.

Μέσα στην ομάδα δραστηριοποιούνται μαθητές, οι οποίοι μόνοι τους δεν θα συμμετείχαν αρκετά.

Δυσκολίες στη λειτουργία των ομάδων συναντήσαμε αρκετές και με μεγάλη προσοχή δίναμε ευκαιρίες για κάποιες ανακατατάξεις και μεμονωμένες διαφοροποιήσεις.

Όλοι οι μαθητές εκφράστηκαν εικαστικά (ομαδικά και ατομικά) τραγούδησαν, αντάλλαξαν απόψεις, έπαιξαν και δημιούργησαν. Υπέστησαν μάλιστα και κάποιες επιπλέον οικονομικές επιβαρύνσεις, αγόγγυστα όπως (σταφύλια, ψωμί, αλεύρι, ελιές, φωτογραφίες, φωτοτυπίες κ.λ.π)

Διαθεματικά γνώρισαν και μελέτησαν καλύτερα πολλά θέματα, κάποια από αυτά τα είχαμε συναντήσει σε κάποια μαθήματα στο παρελθόν.

Τέλος πιστεύουμε πως ένα πρόγραμμα ευέλικτης ζώνης πρέπει να εφαρμόζεται κατόπιν σχεδιασμού και καλού προγραμματισμού από το δάσκαλο της τάξης, για να μην υπάρξουν στην πορεία εκτροπές από αυτό και ανιαρές, σπασμωδικές αναφορές, ώστε να μην καταντήσει ως ένα μάθημα στους 4 τοίχους της σχολικής αίθουσας.

Το θέμα, το οποίο θα επιλέξει η τάξη για να ασχοληθεί, θα πρέπει ο δάσκαλος να το αντιμετωπίσει με σιγουριά και αυτοπεποίθηση, χωρίς να φοβάται και τους πειραματισμούς σε πρώτη φάση.

Οι μαθητές της Δ1 τάξης



1^η Ομάδα

Παρλαπανίδης Γιάννης
Αϊβαλής Σωτήριος
Γάστης Σπύρος
Δαϊρετζής Γιάννης
Ρόμπης Αθανάσιος

2^η Ομάδα

Χατζηστεφάνου Αναστάσιος
Κάπτης Γιάννης
Μεσνισάρης Γιώργος
Νταϊρετζής Θεόδωρος
Τσομπανόπουλος Κων/νος
Κιαζίμ Ανδρέας
Μερσίν Σταύρος

3^η Ομάδα

Σαββίδου Σταυρούλα
Μουσμούλα Πολυξένη
Αθανασίου Ελένη
Κωνσταντινοπούλου Μαρία
Κύρκου Ραφαέλα
Τσιώτα Κων/να

4^η Ομάδα

Σκλάβου Ελένη
Βάμπου Αικατερίνη
Σταυροπούλου Μαρία
Δημητρίου Παρασκευή

Παρασκευάσαμε ψωμί μέσα στην τάξη



Το ψήσαμε στο φούρνο του κυλικείου και το φάγαμε με τυρί.



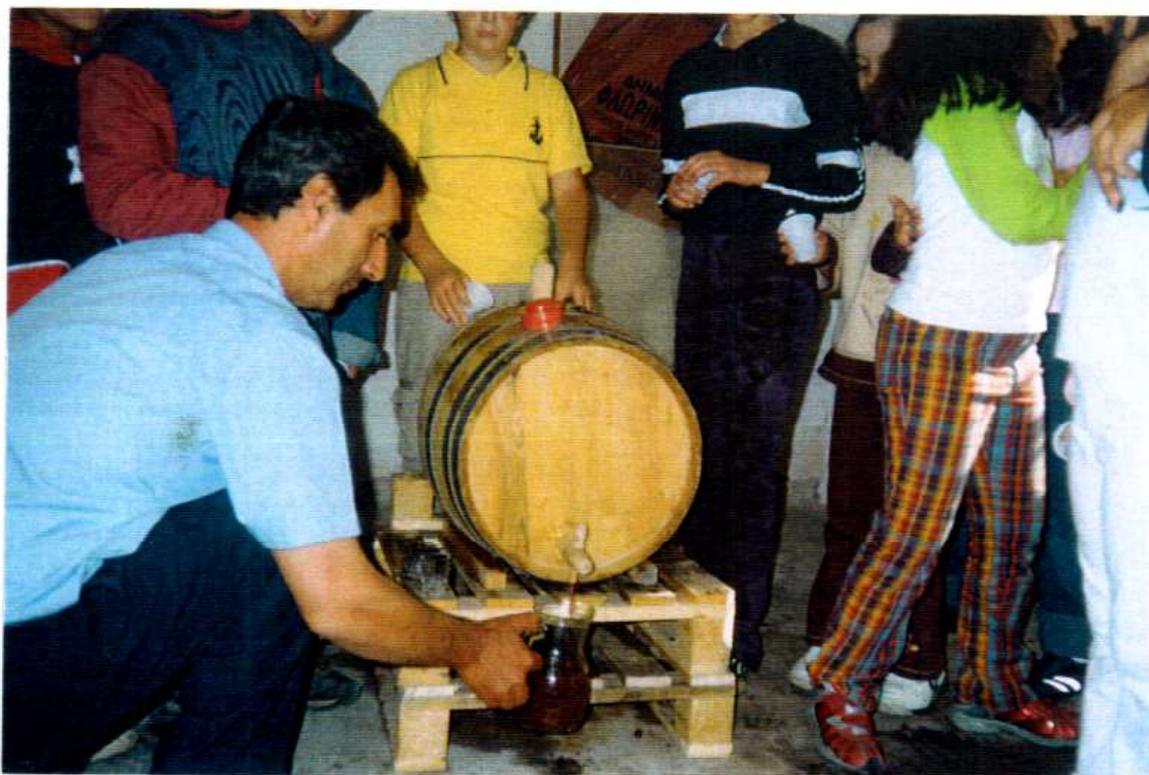
Επισκεφτήκαμε αμπελώνα στην περιοχή μας



Παρασκευάσαμε κρασί στο υπόγειο του σχολείου με σταφύλια που φέραμε και αφού τα πατήσαμε, γεμίσαμε το βαρελάκι μας.



Ήπιαμε την επόμενη μέρα "μούστο". Ήταν πολύ γλυκός!



Μετά από παρατήρηση 40 ημερών δοκιμάσαμε και πάλι. Ήταν κρασί πια.



Παρακολουθήσαμε το βράσιμο των στέμφυλων και την παραγωγή του τσίπουρου .



Επισκεφτήκαμε τα οινοποιεία του Αμυνταίου και του Αγίου Παντελεήμονος (Μπουτάρη) και ενημερωθήκαμε σχετικά με τη βιομηχανική παραγωγή του οίνου.



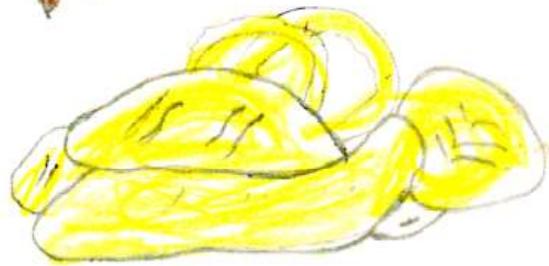
Φάγαμε διάφορα είδη ελιές με ψωμί μέσα στην τάξη
και μας άρεσε πολύ .



Αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο "INTERNET"



3^ο Δημοτικό Σχολείο Φλώρινας
Θέμα: Διατροφή & Υγεία



Γιατί το λάδι το ψωμί και το κρασί είναι
ευλογημένα από την εκκλησία; (ερώτηση στον ιερέα)

2. Απάντηση

Τα τρία αυτά υλικά είναι το πιο σημαντικό για τη ζωή των ανθρώπων.

1
Το λάδι το χρησιμοποιεί η εκκλησία για πάρα πολλά πράγματα όπως:

- 1) Για την λατρεία των ηιετών (ανάβοντας τα καντήλια).
- 2) Για την τέλεση του μυστηρίου του βαπτίσματος.
- 3) Για την τέλεση του μυστηρίου του ευχελοίου.

2

Το κρασί η εκκλησία το χρησιμοποιεί για την τέλεση του μυστηρίου της θείας ευχαριστίας.
(Το κρασί θα το ευλογήσει ο τελεουργός & ιερέας θα γίνει αίμα χριστού).

3

Το ψωμί ειδικά μασκευασμένο (ηρόσφορο).

Το χρησιμοποιεί η εκκλησία στην τέλεση της θείας ευχαριστίας. (Το ψωμί θα το ευλογήσει ο τελεουργός ιερέας και θα γίνει σώμα χριστού).

Σωτήρης Α.

Γιάννης Δ.

Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ

ΔΕΙΠΝΟΣ





Ψωμί, ψωμάκι νόστιμο



1 Τα παιδιά ανακατεύουν το αλεύρι με το αλάτι και τη μαγιά. Κάνουν στο κέντρο μια γούβα.



2 Ρίχνουν το χλιαρό νερό λίγο λίγο και ανακατεύουν καλά τη ζύμη μέχρι να γίνει ομοιογενής.



3 Πλάθουν καλά τη ζύμη για 10' με 15', μέχρι να γίνει πολύ ελαστική και την κάνουν μια μεγάλη μπάλα.



4 Βάζουν τη ζύμη σε μια λεκάνη και τη σκεπάζουν με διαφανή μεμβράνη. Την αφήνουν να «ξεκουραστεί» για 40'-45' σε ζεστό μέρος: η ζύμη θα γίνει διπλάσια:



Υλικά που χρειάζονται

- 500 γραμμάρια αλεύρι
- ένα κουταλάκι αλάτι
- μαγιά (ένα φακελάκι)
- 300 γραμμάρια χλιαρό νερό
 - ένα αυγό
 - σουσάμι
- νιφάδες από διάφορα δημητριακά
 - Ξερές σταφίδες
 - γλυκάνισο
- παπαρουνόσπορος
 - μια λεκάνη
 - ένα ταψί
 - ένα πινέλο μαγειρικής
- διαφανής μεμβράνη



5 Με τα δάχτυλα ζυμώνουν τη ζύμη απαλά, σαν να τη χαϊδεύουν, χωρίς να την ανοίξουν και τη χωρίζουν σε πολλές μικρές μπάλες. Προσοχή: κάθε ρωγμή πρέπει να την κλείνουν με τα δάκτυλά τους.



6 Τα παιδιά πλάθουν τις μπάλες κατευθειαν στο ταψί στα σχήματα που θέλουν. Αλείφουν τα ψωμάκια με τον κρόκο του αυγού για να έχουν χρυσαφί χρώμα όταν θα ψηθούν.

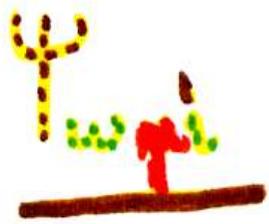


7 Με τα δημητριακά, το γλυκάνισο και τον παπαρουνόσπορο διακοσμούν τα ψωμάκια και τα βάζουν για 30' περίπου σε μέτριο φούρνο.

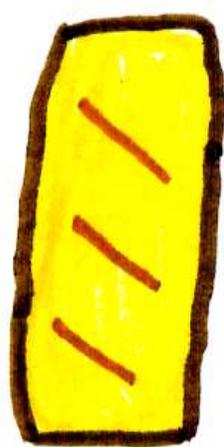




φρατζόλα



μαργαρίτα



ψωμί
ΠΕΛΑΚΑΣ



τυρό ψωπό



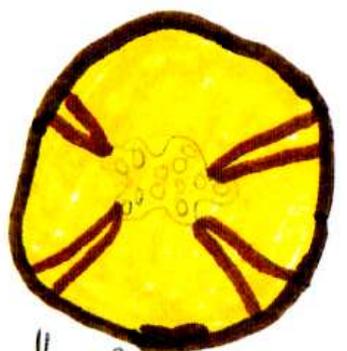
φρατζόλα



φρατζόλα



κουλούρα



κουλούρα
ζαμου



ρεβιθόπιε



λιτούρια



κουκλιτσα



ψωμίθια
σαντουτσα



τυρό ΤΙΛΤΕΣ



κουλούρα



κρεμό ΤΙΛΤΕΣ



τιτσα



ΤΙΛΝΕΡΛΙ



μακρο ΠΕΛΑΚΑΣ

ΑΡΤΟΣ

Η πίτσα

Η πίτσα είναι ένα νόστιμο και θρεπτικό φαγητό. Στην πόλη μας και σε διάφορα χωριά της περιοχής μας φτιάχνουν παραδοσιακές πίτσες. Ποιές σουφραγιές είναι οι βλάχικες πίτσες του Πελοποννήσου και οι αρβανίτικες πίτσες του Φλαμπαούρου και της Αρκαδικής. Ανάλογα με το υψόμετο που χρησιμοποιούμε για τη χέφιση της πίτσας, δίνουμε και την σουφραγιά ε' αυτών. Έτσι με τυρί φτιάχνουμε την τυρόπιττα, με καβέρι την καβέροπιττα, με ζαμπόν την Σαρπνοκαβέροπιττα, με σπαναίο την σπαναδόπιττα, με κολοκύδη την κολοκυδόπιττα, με κρέμα την κρεμόπιττα, με γάλα και αυγά την γαλατόπιττα, με πράσο την πρασόπιττα με καρύδια, ζάχαρη, σταγίδα την καρυδόπιττα, με διάφορα χόρτα την χορτόπιττα και διάφορες άλλες.

Για να φτιάξουμε το Συμάρι χρησιμοποιούμε τα εξής υλικά:

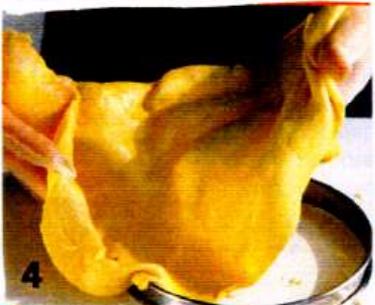
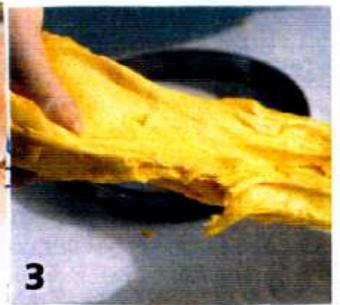
- 5 φλυτζάνια αλεύρι
- 1 φλυτζάνι βούτυρο ή λάδι
- νερό - αλάτι

Αφού ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό, το λάδι και το αλάτι φτιάχνουμε 18 μπαλάκια από Συμάρι. Από αυτά τα μπαλάκια εμψύχνουμε και φτιάχνουμε ένα φύλλο. Λαδώνουμε το ταψί και βρέχνουμε με το φύλλο. Ρίχνουμε από πάνω τη χέφιση που προτιμούμε. Τα υπόλοιπα 9 μπαλάκια τη φτιάχνουμε ένα φύλλο και το τοποθετούμε πάνω από τη χέφιση. Βουτυρώνουμε όλη την επιφάνεια της πίτσας και βρέχουμε χύρω-χύρω τις άκρες.

Την γίνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 40'.



Καλή όρεξη!!
Τσίβρα Κιουσακίνα



Ινωμικά για ψωμιά

- 1) Ο υψοτικός στον ύπνο του, μόνο καρβέλια ^{πασέλι} ονειρεύεται.
- 2) Φάγαμε ψωμί και αλάτι.
- 3) Ψωμί απ' το σκίτι σου δουλειά σε ξεν' αμπέλι.
- 4) Το ψωμί είναι η ελπίδα του φτωχού.
- 5) Εμείς ψωμί δεν είχαμε κι οι σκύλοι πίττες τρώζανε.
- 6) Εμείς ψωμί δεν είχαμε και ραπανάκια θέλαμε.
- 7) Δίχως ψωμί, κανένας νόμος δεν κρατιέται.
- 8) Αυτουνού λήθα είναι τα ψωμιά του.
- 9) Γερόντων έπαρε βουλή κι' ανθρώπων μαθημένων,
όπου' χουνε πολύ ψωμί κι' αλάτι θα θωραχθωμένον.
- 10) Κάλλο σήμερα ψωμί παρά αύριο την πίττα.
- 11) Κάλλο μαύρο ψωμί παρά μαύρη μορμπή.
- 12) Να τήσετε να δεράσετε και ψωμί να μη χορτάσετε.
- 13) Ο Θεός είπε στον Αδάμ: Με ιδρώτα, κόπο και
βάσανα θα βθάξεις το ψωμί σου.

Μαργαρίτα

Ευέλκτι Ζώνη

Κρασί

Φέτος στο μάθημά της «Ευέλκτις Ζώνης» ασχοληθήκαμε και με το κρασί. Μια ασχολία ευχάριστη και ενδιαφέρουσα. Ασχοληθήκαμε με το θέμα αυτό, δώρι το έχουμε συναντήσει σε πολλά μαθήματα, κυρίως στην Ιστορία.

Στην Ιστορία το συναντήσαμε με το μυθικό Θεό Διόνυσο, το θεό του κρασιού και του γλεντιού. Επίσης, το είδαμε στα Διονύσια τη γιορτή που οργανώνουν οι Αθηναίοι προς τιμή του.

Μιλώντας και ασχολούμενοι με το κρασί, μας τράβηξε την προσοχήν ιδιαίτερος. Αντί να το μελετάμε, να το σιδητάμε και να μαθαίνουμε θεωρίες γι' αυτό, το δοκιμάσαμε και με πράξεις. Τι θέλω να πω; Ακούσε. Μια Παρασκευή, αφού είχαμε αγοράσει ένα βαρελάκι και είχε φέρει ο καθένας από ένα τσαρνί σαφύλια, πήγαμε σε ένα δροσερό μέρος και πατήσαμε τα σαφύλια. Μόλις πατήσαμε για προς μία ώρα τις κίτρινες και κόκκινες ρώγες, την επόμενη μέρα ήπιαμε μούστο φτιαγμένο από τα χεράκια μας. Ευχαριστηθήκαμε ιδιαίτερα, όταν στα χέλια μας έπεσαν οι γλυκές σαχόνες μούστου. Μετά από 40 ημέρες δοκιμάσαμε και πάλι, που τώρα είχε γίνει κανονικό κρασί. Με πολλή ανυπομονησία περιμένουμε την ώρα που θα χεράσουμε πάλι το κρασί. Η ώρα αυτή θα είναι η μέρα της συκλίνησης και του αποχαιρετισμού του σχολείου μας στην 6η τάξη γι' αυτό φυλάξαμε ένα μπουκάλι στο υπόγειο του σχολείου.

Εκτός από τις ενέργειες αυτές βρήκαμε σε βιβλία και εγκυκλοπαίδειες τραγουδάκια και ποιήματα για το κρασί.

Τέλος πριν λίγες μέρες συνοδεία με τον κύριό μας επισκεφτήκαμε τα ~~οι~~ οινοποιεία του Αρυνταίου και Μπαυτάρη στο Αρύνταιο. Λύσαμε με ευχαρίστηση τις απορίες μας. Στα οινοποιεία βρήκαμε και ένα συγγράμμα.

Το κρασί απαγορεύεται στα μικρά παιδιά και για τους μεγάλους επιτρέπεται μόνο με μέτρο.

Πιστεύω εγώ και όλη η τάξη ότι το θέμα με το οποίο ασχοληθήκαμε στην «Ευέλκτι Ζώνη» ήταν πολύ ενδιαφέρον και ευχάριστο

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ !!!

Τσιώσα Κωνοσαντίνα

Το κρασί

Τη φετινή σχολική χρονιά στο μάθημα της Ευέλκτης ζωής μετά από συζητητική συζήτηση θα με την τάξη μας να μιλήσουμε και για το κρασί. Διαλέξαμε το θέμα αυτό, διότι το κρασί το έχουμε συναντήσει σε διάφορα μαθήματα. Το κρασί ένα ποτό απαγορευμένο και επικίνδυνο για ανήλικους τράβηξε την προσοχή μας. Το συναντήσαμε πολλές φορές στην ιστορία με το μυθικό θεό Διόνυσο, το θεό του κρασιού και της διασκέδασης. Είναι θεός αφιέρωμένος στον κόσμο του ποτού και του γλέντιού. Μόνο από την εξωτερική εμφάνιση φαίνεται ότι ήταν γάιδαρος του ποτού. Φορούσε στην κεφαλή του στεφάνι από φύλλα αμπέλιου, και τα μάγουλά του πάντα κόκκινα. Εκτός όμως από την ιστορία, είδαμε το κρασί και στο μάθημα των ~~Επιστημών~~ Ορθόδοξων. Ένας λόγος που το διαλέξαμε ήταν και τα μαθήματα που ακολουθούμε για το Χριστό. Για το γάμο της Κανά και για το Μυστικό Δείπνο, όπου ο Χριστός ευλόγησε το κρασί λέγοντας:

ΠΙΕΤΕ ΕΓΓ' ΑΥΤΩΝ ΠΑΝΤΕΣ ΤΟΥΤΟ ΕΣΤΙ ΤΟ ΑΙΜΑ ΜΟΥ.
Μετά από αυτά ασχοληθήκαμε με το κρασί και μάθαμε
περισσότερα γι' αυτό. Οι συμμαθητές μας βρήκαν
τραγούδια και ποιήματα γι' αυτό. Τέλευταίο και
εμφαντικό: Τα παιδιά της τάξης μας με τη
βοήθεια του δασκάλου μας βτιάσαμε μούβτο.
Μετά τον αφήσαμε για καράντα ημέρες λέγα
σε βαρέδι. Όταν έγινε κρασί δοκιμάσαμε από αυτό.
Τα στέμφυλα τα βράσαμε στο καζάνι και
κάνουμε τσίπουρο. Η διαδικασία αυτή μας
άρεσε πολύ και πιστεύω ότι το θέμα που
εναλλέξαμε ήταν πραγματικά υπέροχο.

Σημάτου
Ελένη

Το γαϊδουράκι φορτωμένο βγαφύλια



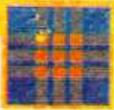


Φίλι φίλι καριοφίλι
Σαν οι άνθρωποι ναί φίλοι
Στην καρδιά τους και στα χείλη
Έχουν γλύκα από σταφύλι.



Είναι πάντα ευτυχισμένοι
Γελαστοί κι ευλογημένοι.
Φίλι φίλι καριοφύλι
Σαν οι άνθρωποι ναί φίλοι.





-Πού ήσουν πέρδικα γραμμένη,
Κι ήρθες την αυγή βρεγμένη.
-Ήμουνα πέρα στα πλάγια,
στις δροσιές και στα χορτάρια.
-Τι έτρωγες πέρα στα πλάγια,
στις δροσιές και στα χορτάρια.
-Έτρωγα το Μάη τριφύλλι
και τον Αύγουστο σταφύλι .



Τώρα μυρίζουν οι μουστιές
Κυδώνια και μουσταλευριές,
Και μοσχοβολάει το σπίτι
Αι- Δημήτρη μυροβλήτη.



Λεξιλόγιο του κρασιού

Κρασί: Το (ουσ) αινοπνευματώδες ποτό που παράχεται από τη ζύμωση του χυμού των σταφυλιών.

1) ΣΥΝΟΝΥΜΑ: οίνος.

2) ΣΥΝΟΝΥΜΑ: Κρασέλα, Κρασάτος

3) ΣΥΝΟΝΥΜΑ: Κρασοβάρελο, Κρασοκανάτα

Κρασοκατάνυξη, Κρασοπότηρο, Κρασοπέτης

ΜΟΥΣΤΟΣ: το (ουσ) ο χυμός που

βγαίνει από τα σταφύλια πριν γίνουν

κρασί, το γλεύκος.

Σταφίδα: η (ουσ) είδος σταφυλιού, που

τρώχεται κυρίως αποξηραμένο: Η σταφίδα

είναι ένα από τα κυριότερα προϊόντα

της Ελλάδας.

Σταφύλι: το (ουσ) ο καρπός του αμπελιού,

που τρώχεται ως φρούτο, ή χρησιμοποιείται

για την παρασκευή κρασιού.

Σημειώσεις

Κωνσταντίνα Τσιώτα

Μαρία Κωνσταντινοπούλου

Πολυξένη Μουσμύλα

Σταυρούλα Σαββίδου

Ελένη Αθανασίου

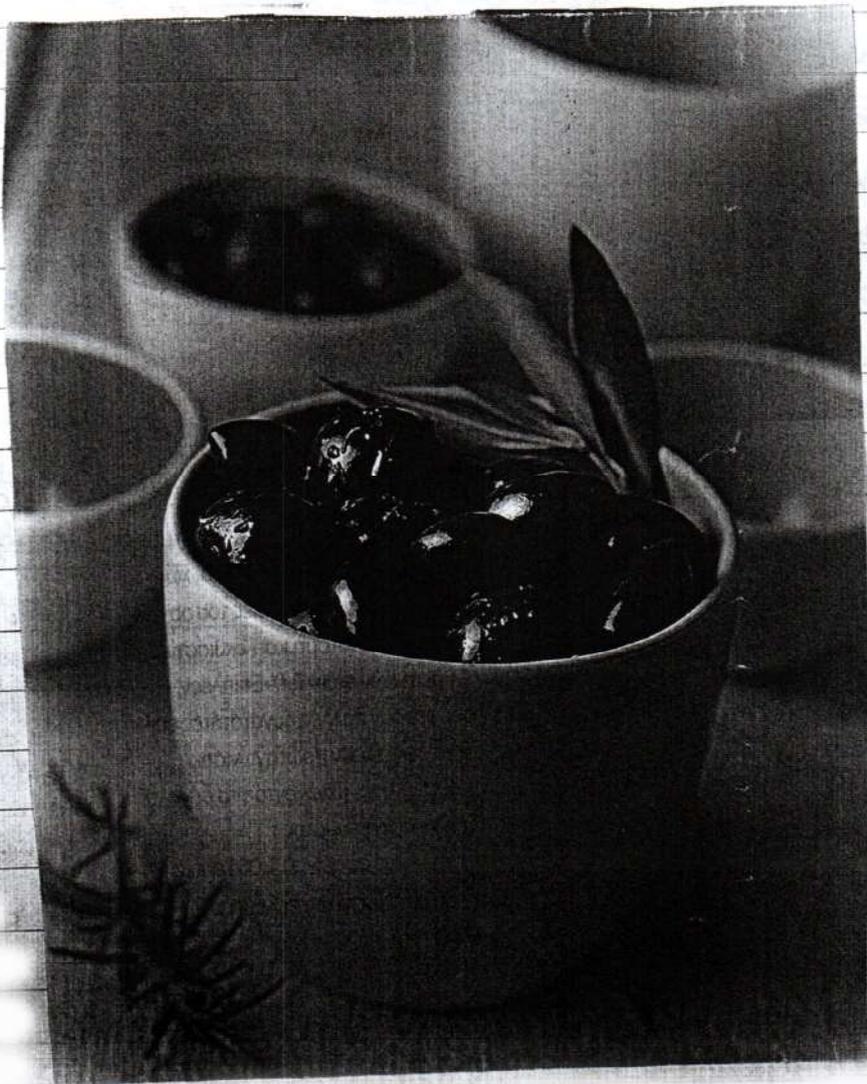
Ραφαέλα Κύρκου

Η ΕΛΙΑ

Η Ελιά είναι το αποκλειστικά ελληνικό δέντρο. Η ιστορία της αρχίζει από τους αρχαίους χρόνους. Πάντα ήταν ο καλός φίλος του αγρότη και του χωρικού. Ζει εκατοντάδες χρόνια. Μεγαλώνει χωρίς πολλές φροντίδες. Υπάρχουν περιοχές της χώρας μας, που το έδαφός τους είναι καταλληλότερο για την καρποφορία της ελιάς όπως π.χ η Κέρκυρα, η Κρήνη, η Μυτιλήνη, η Καλαμάτα κ.λπ. Κάθε χρόνο μας δίνει τον καρπό της. Αρχές φθινοπώρου είναι γεμάτη. Οι χωρικοί μαζεύουν τον καρπό από τους κλώνους της ή από την γη όπου μπορεί να έχει πέσει. Γεμίζουν τα τσουβάγια τους και τα βτέλνουν στα ελαιουργεία. Εκεί βγαίνει το λάδι, που είναι το πιο θρεπτικό και απαραίτητο στοιχείο για τη διατροφή μας. Ανάλογα με τον καρπό της ελιάς και την περιοχή, το παραχόμενο λάδι κατατάσσεται σε κατηγορίες. Εκτός όμως από το λάδι, οι καρποί της ελιάς είναι νοστιμότατοι και ωφέλιμοτατοι έσως ωφεί. Δερβιρονεας στο φαγητό ως ορεκτικό, κάνουν καλό στον οργανισμό μας και δίνουν ξεχωριστή ομορφιά και ποικιλία στο τραπέζι. Η Ελιά είναι ένα σεμνό χερσόπερσινο δέντρο. Ταίριαζει τόσο πολύ στην ελληνική φύση. Οι ποιητές το είδαν και το ύμνησαν. Και οι αρχαίοι μας πρόγονοι στεφάνωναν με το κλαδί της ελιάς τους νικητές των αθλητικών τους αγώνων.

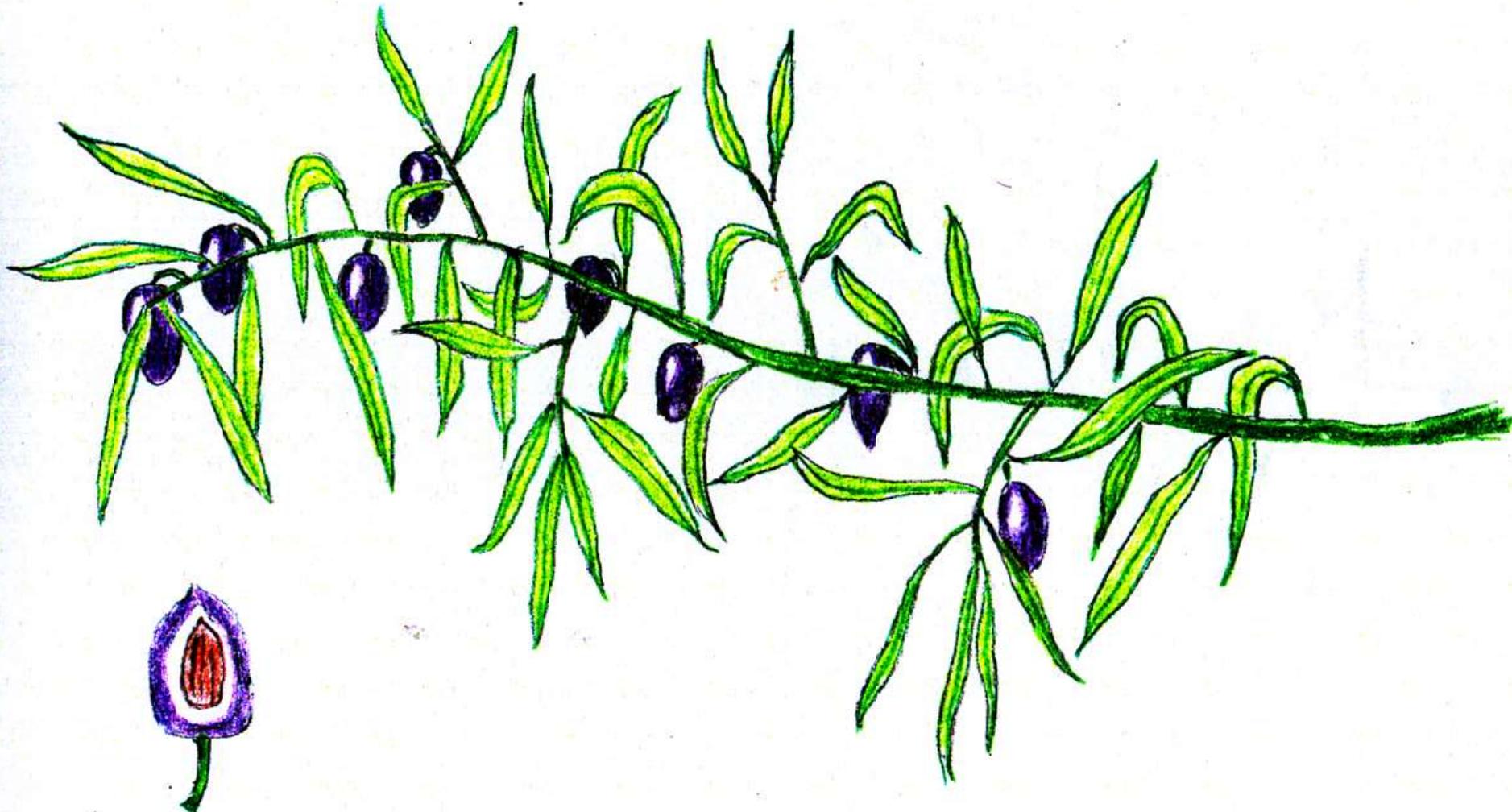
Τα καλοκαίρια είναι θαύμα οι Ελαιώνες
(στα λιοστάσια) Πηλιάδες κορμιά, χιλιιάδες
φυλλώματα ομοιόμορφα φτιάχνουν μεροσά
απ' τα μάτια μας ένα ποτό καθαρά
ελληνικό. Οι πυκνόφυλλες ελιές μας
και τ' αφιέρια μας είναι η φύση της
χώρας μας.

Η ελιά, από την εμφάνισή της στην
χώρα μας (κατά την μυθολογία μας φυ-
τεύτηκε στην Αττική από τη θεά Αθηνά)
έως σήφρα, κρατάει τον ίδιο βασικό
ρόλο στην διατροφή μας, στην οικονομία
μας και στην ομορφιά του ποτίου.



Κάντονος Τειάλης

Κερασι ελιάς



Καρπός ελιάς

Ο Ιησούς προσεύχεται
στο όρος των Ελαιών



Λάδι, ο ορκισμένος εχθρός του καρκίνου

Γράφουν οι **ΘΕΟΔΩΡΟΣ Γ. ΣΩΤΗΡΟΥΔΗΣ***
και **ΣΩΤΗΡΙΟΣ ΚΥΡΤΟΠΟΥΛΟΣ****

Τα τελευταία χρόνια έχουν συσσωρευτεί πολλά επιστημονικά δεδομένα, τα οποία συνδέουν την καρκινογένεση με ανώμαλες μεταβολές της οξειδωτικής κατάστασης των κυττάρων και ιδιαίτερα την υπερπαραγωγή ελεύθερων ριζών οξυγόνου, η οποία και οδηγεί σε οξειδωτικό στρες.

Οι ελεύθερες ρίζες, με κυριότερες αυτές του οξυγόνου, είναι πολύ δραστικά και ασταθή μόρια και ως εκ τούτου μπορεί να προκαλέσουν έναν καταρράκτη χημικών αντι-

δράσεων, με αποτέλεσμα να έχουμε κάτω από ορισμένες συνθήκες τη δημιουργία επικίνδυνων κυτταρικών βλαβών.

Οι ελεύθερες ρίζες, όμως, δεν παράγονται μόνο από φυσιολογικές διεργασίες του οργανισμού μας, αλλά μπορεί να οφείλονται και σε εξωτερικές πηγές, όπως π.χ. η τροφή, η

μόλυνση της ατμόσφαιρας, οι ακτινοβολίες, το οινόπνευμα, τα τοξικά μέταλλα, το τσιγάρο.

Για την προστασία του οργανισμού από την οξειδωτική αυτή «τοξικότητα» τα κύτταρα των διαφόρων ιστών μας χρησιμοποιούν μια μεγάλη ποικιλία ενδογενών αντιοξειδωτικών ουσιών.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, όμως, μία αντιοξειδωτική ουσία είναι δυνατόν να έχει προστατευτική δράση σ' ένα βιολογικό σύστημα, ενώ σ' ένα άλλο να δρα ως προοξειδωτικός παράγοντας, δηλαδή να προκαλεί βλαβερές οξειδώσεις άλλων μορίων.

Σχετικό παράδειγμα αποτελεί η βιταμίνη C, η οποία, αν και θεωρείται κύριος προστατευτικός διατροφικός παράγοντας έναντι του καρκίνου, εν τούτοις μελέτες χημειοπροστασίας έχουν δείξει την αναποσιδηματικότητα της. Αντιθέτως μάλιστα, και προς μεγάλη έκπληξη των ερευνητών, φάνηκε πρόσφατα ότι η βιταμίνη C, παρουσία οξειδωμένων λιπιδίων, είναι δυνατόν να προκαλεί τη δημιουργία τοξικών ουσιών που προκαλούν βλάβες στο DNA του ανθρώπου!

Τα τρόφιμα είναι μία από τις πλέον υποσχόμενες πηγές χημειοπροστατευτικών ουσιών. Ιδιαίτερα η μεσογειακή διαίτα, με το πλούσιο περιεχόμενό της σε φρούτα, λαχανικά, φυτικές ίνες, ψάρια και κυρίως παρθένο ελαιόλαδο, αντιπροσωπεύει μια υγιεινή διατροφική παράδοση. Πρόσφατα επιδημιολογικά στοιχεία δείχνουν ό-





Τις τελευταίες
στοιχείο
δείχνουν ότι
τα συστατικά
του παρθένου
ελαιολάδου
παίζουν
μεγάλο ρόλο
στην πρόληψη
του καρκίνου

τι τα συστατικά του παρθένου ελαιολάδου πιθανόν να παίζουν πολύ μεγαλύτερο ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου απ' ό,τι είχε αρχικά θεωρηθεί. Έτσι, για παράδειγμα, η θνητότητα στην Ευρώπη από καρκίνο του μαστού και του εντέρου είναι σημαντικά μικρότερη στις χώρες όπου η κατανάλωση ελαιολάδου είναι μεγάλη (Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία) απ' ό,τι σε χώρες με μικρή κατανάλωση (Σκωτία, Αγγλία, Δανία).

Το ελαιόλαδο αποτελείται κυρίως από τριγλυκερίδια πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (56-83% των λιπαρών οξέων είναι ελαϊκό οξύ), καθώς επίσης και από μία μεγάλη ποί-

κιλία χημικών ουσιών, οι οποίες βρίσκονται σε μικρές ποσότητες και αντιπροσωπεύουν περίπου το 1% του παρθένου ελαιολάδου (δευτερεύοντα συστατικά).

Οι σημαντικότερες πειραματικές ενδείξεις για αντικαρκινική δράση συστατικών του ελαιολάδου αφορούν κυρίως την παρουσία των αντιοξειδωτικών «πολυφαινολών». Επιπλέον, το σκουαλένιο, καθώς και ορισμένες φυτοστερόλες, αντιπροσωπεύουν συστατικά του ελαιολάδου με χημειοπροστατευτική δράση, αγνώστου όμως μηχανισμού.

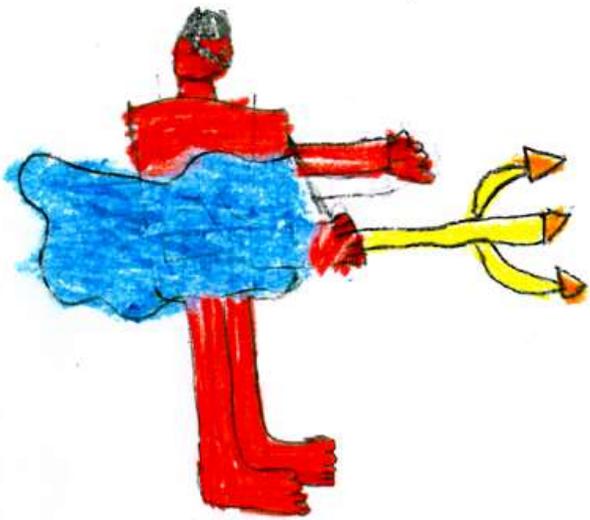
Συγκεκριμένα, ένας αριθμός πολυφαινολών του ελαιολάδου αποδείχθηκε πρόσφατα ότι παρουσιάζουν μεγάλη ικανότητα να δεσμεύουν ελεύθερες ρίζες οξυγόνου, πολύ μεγαλύτερη απ' αυτή της βιταμίνης Ε. Επίσης, πολλές από τις πολυφαινόλες αυτές έχουν την ικανότητα να παρεμποδίζουν οξειδωτικά ένζυμα (λιποξυγενάση, κυκλοοξυγενάση), η δράση των οποίων έχει συνδεθεί με την εμφάνιση πολλών τύπων καρκίνου.

Για το σκουαλένιο υπάρχουν πειραματικές ενδείξεις ότι η παρουσία του στην τροφή αναστέλλει ή ελαττώνει την εμφάνιση καρκίνου στο δέρμα, το έντερο και τους πνεύμονες.

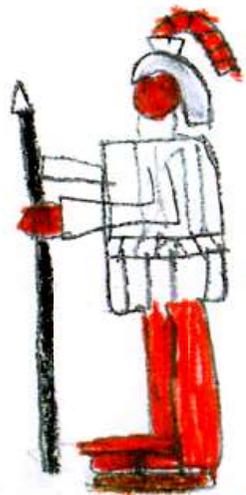
Παράλληλα, μία φυτοστερόλη του ελαιολάδου, η β-σιτοστερόλη, φαίνεται ότι παρουσιάζει ισχυρή προστατευτική δράση έναντι του καρκίνου του προστάτη.

Συμπερασματικά, όσο αυξάνονται οι γνώσεις μας για το πώς τα διατροφικά συστατικά επιδρούν στις κυτταρικές λειτουργίες τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες επιτυχίας των δοκιμασιών χημειοπροστασίας καθώς επίσης και οι δυνατότητες των επιστημόνων να δώσουν τις σωστές διατροφικές οδηγίες στον πληθυσμό, έστω ώστε να βελτιστοποιήσουμε τις πιθανότητες πρόληψης του καρκίνου.

*Διευθυντές Ερευνών, Ινστιτούτο Βιολογικών Ερευνών και Βιοτεχνολογίας, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών



Λένε πως η Αθήνα και
 ο Ποσειδώνος φιλονικούσαν
 για το όνομα που έπρεπε
 να πάρει η σημερινή Α-
 θήνα. Έτσι συμφώνησαν να
 δώσουν κάτι στους κατοί-
 κους της πόλης και ο Ποσει-
 δώνος δα χαιρνέ τα ονό-
 ματα. Ο Ποσειδώνος έδω-
 κλαγα και η Αθήνα, ελιά.
 Οι κάτοικοι προτίμησαν
 την ελιά επειδή
 δα τους έδινε τρο-
 φή κι έτσι ονομάστηκε
 η πόλη Αθήνα.



Χατ Σποττέβανι Αναστάσι

Θρεπτική αξία της ελιάς

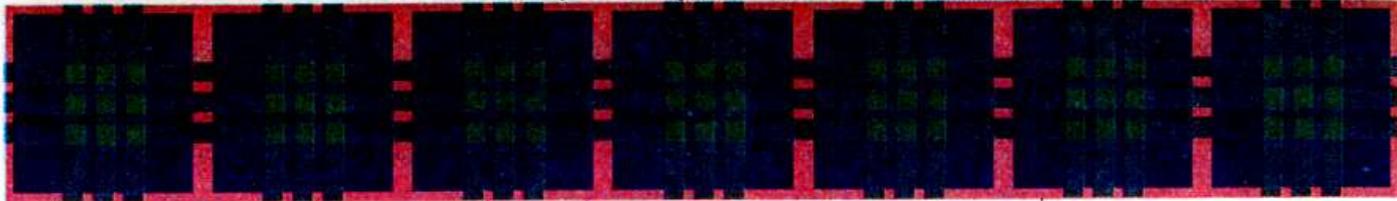
<u>νερό</u>	<u>50%</u>
<u>λάδι</u>	<u>24%</u>
<u>υδατάνθρακες</u>	<u>8%</u>
<u>πρωτεΐνες</u>	<u>3%</u>
<u>άλατα</u>	<u>2%</u>
<u>άλλες ουσίες</u>	<u>13%</u>



Δώρα της γης, οι ελιές είναι θρεπτικές, εύγευστες και μοναδικές. Δοκιμάστε να τις προσθέσετε σε φαγητά και πίτες ή να τις φτιάξετε στο σπίτι, συμμετέχοντας σε μια δημιουργική, παραδοσιακή διαδικασία που θα σας ανταμείψει με τον πλούτο γεύσεών της.

Σκλάβου
Ελένη.

ΛΑΔΙ



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ = 824 kcal

ΟΞΥ = 1

ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ = 91,6 gr.

ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ = 13,5 gr.

ΜΟΝΟΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ = 67,5 gr.

ΠΟΛΥΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ = 10,5 gr.

Σταυρούτα

Σαββίδα

Δ1



ΕΛΙΕΣ

Οι ελιές μπορούν να διατηρηθούν
δύο και περιβάλλοντα χρόνια εάν
τις έχουμε μέσα στην βωβή
αίλη και κάνουμε βωβή συντήρηση
το λάδι και αυτό μπορεί να διατη-
ρηθεί δύο χρόνια και ίσως λίγο πα-
ραπάνω θα αλοιωθεί όμως λίγο
το χρώμα και ίσως έχουμε και
μια μικρή διαφορά στην γεύση.

ΤΡΕΙΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

• Ξιδάτες ελιές

Διαλέγετε μεγάλες, μαύρες ελιές και μ' ένα
μαχαίρι τις χαράζετε βαθιά. Τις αφήνετε σε
νερό, 15 περίπου μέρες, αλλάζοντάς το
καθημερινά. Μετά τις στραγγίζετε καλά, για
να φύγει τελείως το νερό, τις πασπαλίζετε με
αλάτι και τις αφήνετε έτσι για μία μέρα. Την
επομένη τις ξεπλένετε με ξιδόνερο και τις
αφήνετε για δύο περίπου μέρες μέσα σε ξίδι.
Τέλος, τις στραγγίζετε ελαφρά και τις
διατηρείτε σε γυάλινο βάζο, στο οποίο έχετε
ρίξει μέσα λάδι (μέχρι να σκεπαστούν) και,
προαιρετικά, φύλλα δάφνης ή ρίγανη.

• Πράσινες ελιές

Διαλέγετε πράσινες ελιές οποιασδήποτε
ποικιλίας και αφού τις χαράζετε με το μαχαίρι,
τις τρυπήσετε ή τις τσακίσετε, τις βάζετε στο
νερό - που αλλάζετε μέρα παρά μέρα - ώσπου
να ξεπικρίσουν. Στη συνέχεια τις
αλατόνερο για πέντε μέρες και αφού τις
ξεπλύνετε, τις διατηρείτε σε γυάλινο βάζο,
σκεπασμένες με λάδι.

• Γεμιστές ελιές

Διαλέγετε μεγάλες, πράσινες ελιές και αφού
βγάλτε με εργαλείο το κουκούτσι, τις γεμίζετε
με κομματάκια κόκκινης πιπεριάς ή
αντσούγας. Μπορείτε να τις σερβίρετε
αμέσως, ή να τις διατηρήσετε σε ξιδόνερο.

Γιάννης Δασμπεζής

ΠΙΝΑΚΑΣ

100 ΓΡ. ΕΛΙΕΣ (ΠΡΑΣΙΝΕΣ-ΜΑΥΡΕΣ).

ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ (6% λάδι και αλάτι)

	Πράσινες	Μαύρες
• Θερμίδες	116	338
• Πρωτεΐνες (χρ)	2,4	2,2
• Υδατάνθρακες (χρ)	1,3	8,7
• Χοληστερίνη	0	0
• Λιπαρά (χρ)	12,6	30,7



Μαρία Κωνσταντινοπούλου

ΣΠΑΙΑ

Χωρικό

Πολυκίττα
Κορυνέλη

Σεξουαλικό Παράθετο Σπαιόταδο από μια και
μόνο πολυκίττα επίσης την Κορυνέλη που θεωρείται
από τις επιλεκτικότερες του είδους τους.

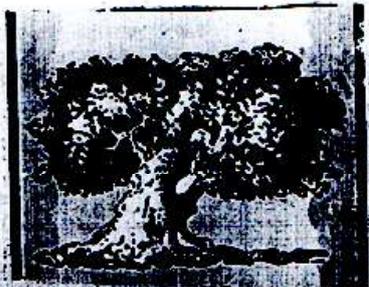
Το Χωρικό Πολυκίττα Κορυνέλη είναι προικισμένο
από τη φύση με όλα τα καλικά προικισμένα
με τα χαρακτηριστικά του πολυκίττου.
Με τα χαρακτηριστικά του πολυκίττου
ξεχωριστό από τις Κορυνέλες επίσης
και με αρωματικά φρούτων φύση.

Είναι ένα δέντρο της φύσης που έφτασε
απόφοιο από το Γαμπό στο επαίτη τους.
Με την εγγύηση ποιότητας της ΜΙΝΣΡΒΑ,
της εταιρείας που γυρνάει το Σπαιόταδο
από το 1904.

1 ΛΙΤΡΟ

ΟΞΥΤΗΤΑ 0-1%

Μαρία
Κωνσταντινοπούλου



ΣΤΕΦΑΝ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Το λεξιλόγιο της Ελιάς

ελιά: καρποφόρο δέντρο, το λιόδεντρο που κάνει κηρούς σαρκώδεις καρπούς με κουκούτσι από τους οποίους βγαίνει το λάδι.

ελαιοτριβείο: λέγεται και λιοτριβείο και λιοτριβείο τόπος με εκαταστάσεις για το βγάλσιμο του λαδιού.

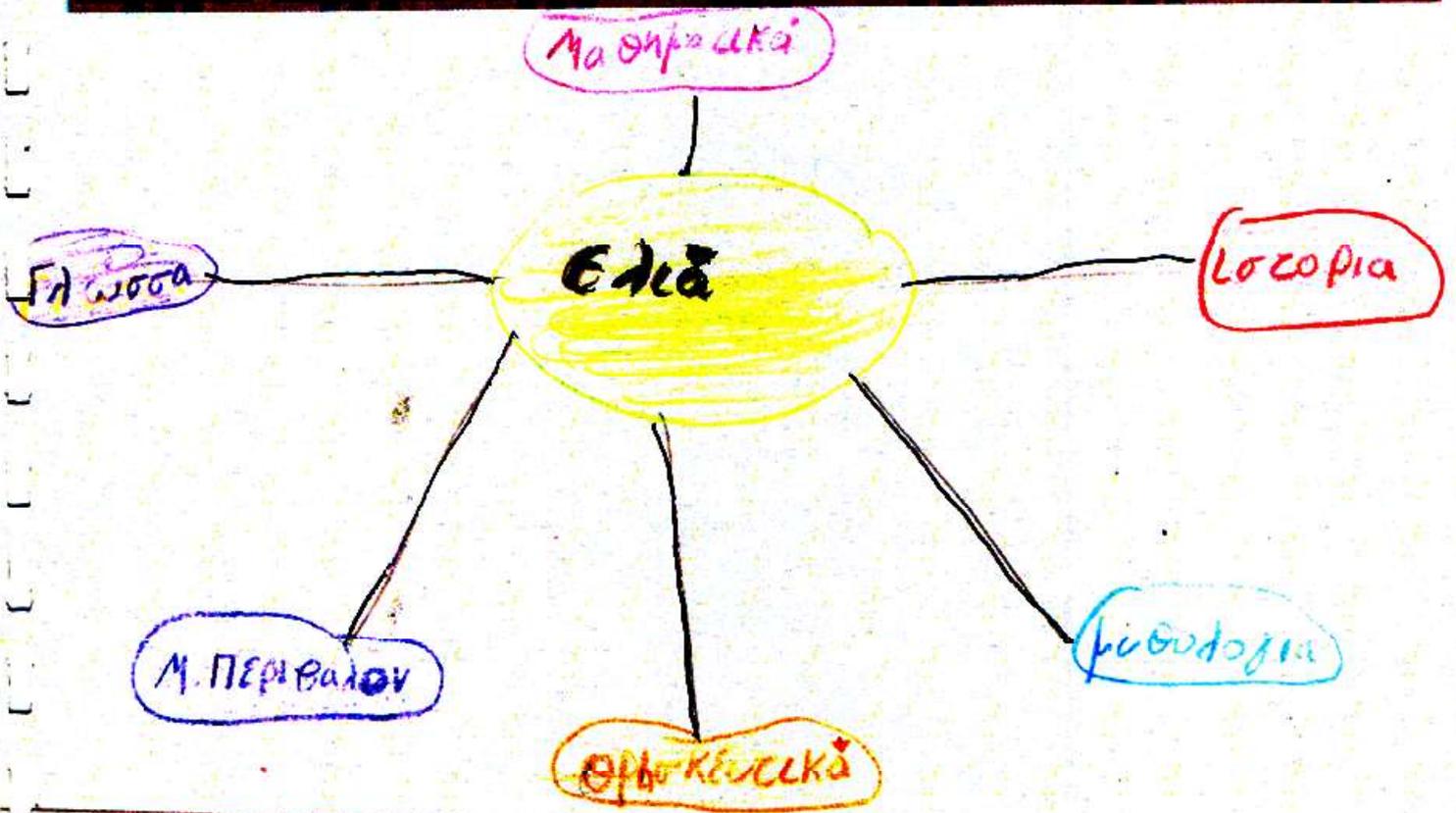
ελαιόλαδο: το λάδι που βγαίνει από τον καρπό της ελιάς, από το κουκούτσι.

ελαιοπαραγωγός: αυτός που έχει ελαιόδεντρα και βγάδει ελιές και λάδι. Αυτός που ασχολείται με την παραγωγή και πώληση ελιών και λαδιού.

ελαιοκτήμονας: αυτός που έχει πολλές δεντροκαλλιέργειες με ελιές και ασχολείται κυρίως με την πώληση του λαδιού στην προώθηση και στην εξαγωγή του.

ελαιώνας: τόπος κηαίματος από ελαιόδεντρα ελαιόφυτα: ία, λιοστάσι, λιοπερίβολο.

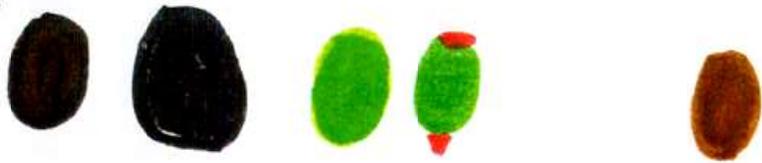
Γιώργος Μεγνισάκης



ΕΡΕΠΤΗΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΣ 3 ομάδα

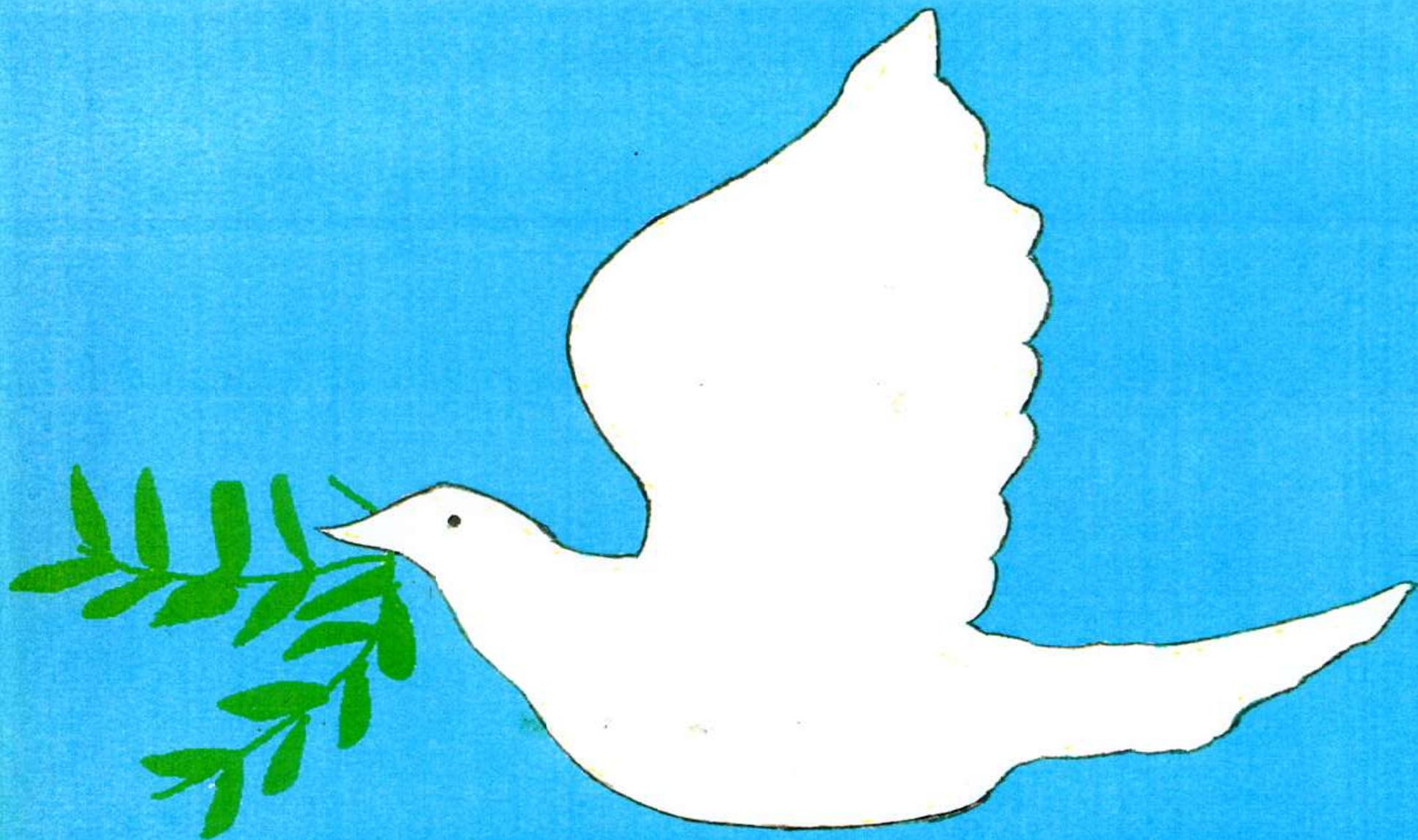
νερο	50 %	Σαββίδα	Σταυροίτα
λαδι	24 %	Τσιλιτα	Κωνοταντίνια
υδατανθρακες	8 %	Μοισφατα	Μουδενι
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	3 %	Αθανασίου	ΕΔΕΝΑ
αλατα	2 %	Κιρκου	Ραφαέλα
ΜΕΣ	13 %	Κωνοσανενοπούτα	Μαρία





ΒΑΜΠΟΥΚ.
ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΚΥΡΟΣ Ρ.
ΒΗΜΗΤΡΙΟΥ
Π.





ΓΑΣΤΗΣ ΣΠΥΡΟΣ

3. Δημοτικό τάξη: Δ1

βραβείο φλώρινας

Η Ελιά

ΑΡΤΟΣ, ΟΙΝΟΣ, ΕΛΑΙΟ

Η Ελιά δεν ευδοκυσά στα μέλη μας
γιατί εδώ έχω πολύ κρύο. Επίσης
η ελιά μας δίνει λάδι και άλλα πολλά.

Η ελιά φαίνεται
το περισσότερο ευλογημένη από το θεό, από
της Ειρήνης. του Νώε ή από το περισσότερο
Επίσης φαίνονται ευλογημένα
τα τρία είδη: ΑΡΤΟΣ, ΟΙΝΟΣ, ΕΛΑΙΟ



Ελαιόλαδο

Φέτος, στην Ευέλεκτη Ζώνη ασχληθήκαμε και με το ελαιόλαδο. Δεν μπορούσαμε βέβαια να το μελετήσουμε τόσο καλά όσο το ψωμί και το κρασί αλλά κάναμε ό,τι ήταν δυνατό.

Στην αρχή αρχή είπαμε πώς παράγεται το ελαιόλαδο και του φτιάξαμε λεξιλόγιο. Ύστερα ο καθένας μας κατέγραψε την οξύτητα και άλλα στοιχεία που περιείχε το λάδι που προτιμούσε οι οικογένειά του.

Μετά ο κύριός μας παράγγειλε ένα κλάδι ελιάς απ' έναν φίλο, του στην Καλαμάτα. Μας το μοίρασε και μας είπε να το στηθούμε στα χέρια μας.

Είπαμε επίσης, ότι το ελαιόλαδο είναι ευλογημένο απ' τον Χριστό όπως το κρασί και το ψωμί. Κάποια παιδιά έγραψαν για τη σχέση του ελαιόλαδου με την εκκλήση και ρώτησαν λερείς γιατί το χρησιμοποιούν στο ευχέλαιο.

Όταν μπορούσαμε μπήκαμε και στο διαδίκτυο να ψάξουμε πληροφορίες. Μια μέρα κάποιοι συμμαθητές έφεραν ψωμί και ελιά για να φάμε. Οι ώρες που περάσαμε στην Ευέλεκτη Ζώνη ήταν τόσο ευχαριστημένες και δημιουργικές

Χαρηνόστεφανου Α.
Κάππου Γ.
Νταίρες Γ. Θ.
Δαυίδης Γ.
Γκούμανος Γ. Κ.
Μεβνίνος Γ.



ελαιόλαδο...

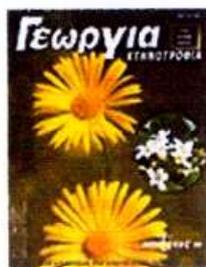
χυμός ζωής!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

Γεωργία-Κτηνοτροφία | Βιβλιοπωλείο | Φυτοπροστατευτικά | Επιχειρήσεις | Ειδήσεις | Links |
Επικοινωνία | Άρθρα



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΑΡΘΡΩΝ



4/2000 (σελ. 8)

ΑΝΘΟΦΟΡΙΑ - ΚΑΡΠΟΦΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΙΑ

Στις περισσότερες περιοχές, η ανθοφορία της ελιάς έχει ήδη αρκετά προχωρήσει και άρχισε η καρπόδεση. Παρατηρήθηκε και φέτος το συνηθισμένο και εντυπωσιακό φαινόμενο να συναντά κανείς μερικά ελαιόδενδρα με πραγματικά υπερβολική ανθοφορία και σε μικρή απόσταση, συχνά και μέσα στο ίδιο κτήμα, άλλα με ελάχιστη ή καθόλου ανθοφορία. Ο καλός ελαιοκαλλιεργητής μπορεί να εξηγήσει, να προβλέψει και να κάνει προσπάθειες αποφυγής του προβλήματος αυτού στον ελαιώνα του, αρκεί να κατανοήσει ορισμένα βασικά πράγματα που αναφέρουμε συνοπτικά στη συνέχεια.

Όπως μπορούμε να διαπιστώσουμε εύκολα αυτή την εποχή, η ελιά σχηματίζει τις ανθοταξίες της κυρίως σε μέτριας ανάπτυξης ετήσιους βλαστούς, δηλαδή στη βλάστηση που αναπτύχθηκε την προηγούμενη περίοδο. Δένδρα που παρήγαγαν πολλούς τέτοιους βλαστούς πέρυσι έχουν άφθονη ανθοφορία φέτος, και αντιστρόφως. Ετσι, δεν μπορούμε να περιμένουμε καλή ανθοφορία και καρποφορία φέτος από δένδρα που πέρυσι δεν «έδωσαν» ικανοποιητική νέα βλάστηση. Το ίδιο θα συμβεί και του χρόνου με τα δένδρα που δεν θα δώσουν φέτος αρκετή νέα βλάστηση. Παρατηρώντας λοιπόν τη νέα βλάστηση που θα έχουμε την άνοιξη και το καλοκαίρι μπορούμε με μεγάλη ακρίβεια να προβλέψουμε αν θα έχουμε καλή ανθοφορία του χρόνου.



Ποιοί είναι τώρα οι λόγοι που εμποδίζουν ένα ελαιόδενδρο από το να δώσει ικανοποιητική νέα βλάστηση. Είναι βασικά δύο, δίψα και πείνα, κατά την άνοιξη και το καλοκαίρι. Αλλά, τα δυο αυτά αίτια δεν είναι ξεκομμένα και απόλυτα, σχετίζονται άμεσα με το έδαφος, τις καιρικές συνθήκες και το φορτίο (καρποφορία) των δένδρων, και εδώ είναι που χρειάζεται η γνώση, η πείρα και η παρατηρητικότητα του ελαιοκαλλιεργητή. Για παράδειγμα:

- Σε αμμουδερά και χαλικώδη εδάφη, η υγρασία και τα θρεπτικά στοιχεία χάνονται γρήγορα και τα ελαιόδενδρα που αναπτύσσονται σε τέτοια εδάφη θέλουν ιδιαίτερη μεταχείριση για να μη διψάσουν και πεινάσουν στην κρίσιμη περίοδο.
- Ο χρόνος της λίπανσης πρέπει να συνδυάζεται τόσο με την κρίσιμη περίοδο για τα δένδρα όσο και με την ύπαρξη αρκετής υγρασίας στο έδαφος ώστε τα θρεπτικά στοιχεία να είναι διαθέσιμα στο δένδρο τότε που τα χρειάζεται. Συχνά τα δένδρα πεινάνε, παρά το ότι έγινε



λίπανση (ξηρή άνοιξη).



• Δένδρα με μεγάλη καρποφορία έχουν πολύ μεγαλύτερες απαιτήσεις σε υγρασία και θρεπτικά στοιχεία, οι οποίες αν δεν ικανοποιηθούν, όπως συμβαίνει συνήθως, αυτό είναι σε βάρος της νέας βλάστησης με αποτέλεσμα την παρεννιαυτοφορία (ακαρπία τα επόμενα 1-2 χρόνια).

Γίνεται φανερό, λοιπόν, ότι η νέα βλάστηση είναι το «κλειδί» στην ελιά. Με την παρακολούθησή της, ο ελαιοκαλλιεργητής μπορεί να αξιολογεί και να βελτιώνει το καλλιεργητικό του πρόγραμμα, με ανταμοιβή συνήθως σταθερή κάθε χρόνο ανθοφορία και καρποφορία των δένδρων του.

Τώρα θα ασχοληθούμε με το τι συμβαίνει μετά την ανθοφορία, κατά την καρπόδεση και στη συνέχεια κατά την ανάπτυξη του ελαιοκάρπου. Στόχος μας είναι να έχουμε καλή καρποφορία φέτος αλλά και καλή νέα βλάστηση (για καρποφορία του χρόνου).

Μετά την ανθοφορία, έχουμε την καρπόδεση, η οποία εξελίσσεται κανονικά αν υπάρχουν δυο προϋποθέσεις:

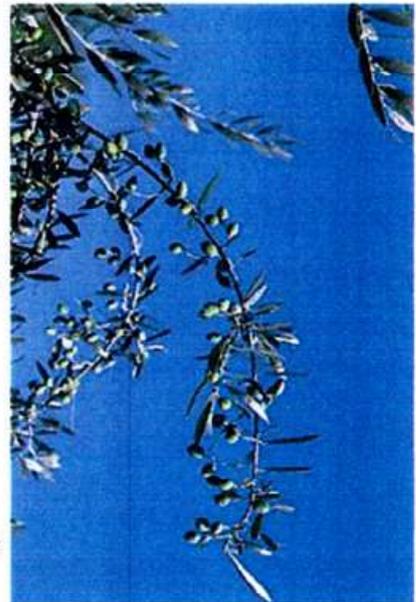
1. Τα δένδρα κατά την περίοδο αυτή πρέπει να έχουν επάρκεια εδαφικής υγρασίας και αζώτου. Δίψα ή πείνα στη φάση αυτή οδηγεί στο σχηματισμό ατελών ανθέων (με αναπτυγμένο μόνο το αρσενικό μέρος του άνθους) και στην έκπληξη ότι ενώ είχαμε μια άφθονη ανθοφορία των δένδρων καταλήξαμε σε μια πενιχρή καρπόδεση.

2. Στην περιοχή του ελαιώνα πρέπει να υπάρχουν κατά την περίοδο αυτή καλές προϋποθέσεις γονιμοποίησης. Γενικά για όλες τις ποικιλίες, άνεμοι χαμηλής έντασης κατά την ανθοφορία βοηθάνε στη μεταφορά της γύρης και στην καλή καρπόδεση. Αντίθετα, ισχυροί και ξηροί άνεμοι ή βροχές κατά την ανθοφορία μειώνουν σημαντικά την καρπόδεση. Σε αμιγείς ελαιώνες από μια ποικιλία, πενιχρή καρποφορία παρά την άφθονη ανθοφορία μπορεί να οφείλεται στο ότι η ποικιλία είναι αυτόστειρη. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να φυτευθούν και άλλες κατάλληλες ποικιλίες, ως επικονιαστές, για να βελτιωθεί η καρπόδεση με σταυρογονιμοποίηση.

Ταυτόχρονα με την καρπόδεση ξεκινάει και η ανάπτυξη της νέας βλάστησης, η οποία απαιτεί πρόσθετη υγρασία και θρεπτικά στοιχεία στο έδαφος. Έτσι, η περίοδος αυτή (της καρπόδεσης) είναι η πιο κρίσιμη για τα ελαιόδενδρα. Δίψα ή πείνα κατά την περίοδο αυτή οδηγεί σε πενιχρή καρπόδεση, όπως εξηγήσαμε παραπάνω, αλλά και σε φτωχή νέα βλάστηση που σημαίνει πενιχρή καρποφορία τον επόμενο χρόνο κ.ο.κ.

Γίνεται φανερό, λοιπόν, ότι ο στόχος του ελαιοκαλλιεργητή είναι να έχει δένδρα με ισορροπία νέας βλάστησης και καρποφορίας κάθε χρόνο. Ο σπουδαιότερος παράγοντας για την επίτευξη του στόχου είναι η εξασφάλιση επάρκειας νερού και θρεπτικών στοιχείων κατά την κρίσιμη περίοδο.

Το καλλιεργητικό πρόγραμμα πρέπει να αποβλέπει κυρίως στην εξασφάλιση αυτή. Τα ίδια τα δένδρα θα δείξουν στον έμπειρο καλλιεργητή αν κάνει καλά τη δουλειά του και θα τον βοηθήσουν να προσαρμόσει και να βελτιώσει το καλλιεργητικό πρόγραμμα.



Διαδικασία συλλογής ελαιοκάρπου



Σχετικά με τον τρόπο συλλογής του ελαιοκάρπου από τις ιερές ελιές της Αττικής, ο Αριστοτέλης μας αναφέρει δυο διαδικασίες. Σύμφωνα με την παλιά, που η έρευνα απέδειξε ότι ίσχυε μέχρι το 390 π.Χ. περίπου, η πόλη εκχωρούσε το δικαίωμα συλλογής του καρπού από τις μορίες σε ιδιώτες, οι οποίοι αναλάμβαναν να καλλιεργήσουν τα ιερά δέντρα, να συλλέξουν τον καρπό, να προχωρήσουν στην έκθλιψη και την παραγωγή του ελαιολάδου αποδίδοντας στο δημόσιο την ποσότητα που είχε εκ των προτέρων συμφωνηθεί.

Μετά τον 4ο αιώνα, η πόλη αποφάσισε να αλλάξει τον τρόπο συλλογής του ελαιοκάρπου για λόγους που μόνο να υποπτευθούμε μπορούμε. Η νέα διαδικασία καινοτομούσε σε δυο κυρίως σημεία. Το πρώτο ήταν ότι η πόλη δεν ανέθετε πλέον τη συλλογή σε ιδιώτες αλλά σε έναν πολύ σημαντικό δημόσιο άρχοντα που ονομαζόταν «επώνυμος», γιατί αυτός έδινε το όνομά του στο έτος κατά το οποίο βρισκόταν στην εξουσία. Η δεύτερη και σημαντικότερη αλλαγή συνέκειτο στο γεγονός ότι το λάδι δε μαζευόταν πια μόνο από τα ιερά δέντρα, αλλά οι ιδιοκτήτες ή χρήστες των κτημάτων, μέσα στα οποία βρισκόταν μορίες, είχαν την υποχρέωση να δίνουν στον άρχοντα μια συγκεκριμένη ποσότητα λαδιού ανεξαρτήτως προελεύσεως. Η συλλογή του ελαιοκάρπου ήταν πλέον μια κατά κάποιον τρόπο φορολογία εκείνων που είχαν στα κτήματά τους ιερές ελιές. Το λάδι αυτό χρησίμευε για τα έπαθλα που δίνονταν στους παναθηναϊκούς αγώνες. Αν ο «επώνυμος» άρχοντας μετά το τέλος της θητείας του δεν παρέδιδε στους ταμίες της πόλης την προβλεπόμενη ποσότητα δεν του επιτρεπόταν να γίνει αρεοπαγίτης, αφού δεν είχε εκτελέσει όπως έπρεπε το καθήκον του.

Η αυστηρή αυτή πολιτική της Αθηναϊκής πολιτείας, η οποία αντικατοπτρίζει το σεβασμό και την τιμή που απέδιδαν στο ιερό δέντρο της ελιάς οι αρχαίοι Αθηναίοι, αλλά και την άμεση παρέμβαση του κράτους στη γεωργική οικονομία, συντέλεσε στην ανάδειξη του Αθηναϊκού κράτους σε ένα από τα μεγαλύτερα και σπουδαιότερα κέντρα ελαιοπαραγωγής σε ολόκληρη τη Μεσόγειο.



Στην Κλασική Ελλάδα



Στο πέρασμα των χρόνων οι πληροφορίες για την ελιά και το λάδι πολλαπλασιάζονται. Από τις μαρτυρίες των αρχαίων συγγραφέων αλλά και από τα αρχαιολογικά ευρήματα βεβαιωνόμαστε πως η εξάπλωση της ελαιοκαλλιέργειας συμπίπτει μ' ένα ανώτερο στάδιο πολιτισμού. Όσο αναπτύσσεται ο πολιτισμός, το ελαιόδεντρο γίνεται ακόμη πιο πολύτιμο.

Η Αθήνα θεωρούνταν απ' όλο τον αρχαίο κόσμο ως η «Μητρόπολις των καρπών». Η αθηναϊκή πολιτεία εφάρμοζε αυστηρή πολιτική και υπήρχε

άμεση παρέμβαση του κράτους στη γεωργική οικονομία. Εξάλλου οι ελιές για τους αρχαίους Αθηναίους ήταν ιερά δέντρα τα οποία προέρχονταν από την ελιά που φύτεψε η ίδια η Αθηνά στον ιερό βράχο της Ακρόπολης, ήταν οι «μορίαί» ελιές της Αθήνας. Προστάτης των ιερών ελαιοδέντρων ήταν ο ίδιος ο Δίας, ο «Μόριος Ζευς». Ο μύθος αυτός δημιούργησε άρρηκτο δεσμό των κατοίκων της πόλης με το πολύτιμο δέντρο αλλά και τον καθ' όλα υπερβολικό θρύλο που έλεγε ότι πουθενά αλλού δε φυτρώνει η ελιά όπως βλέπουμε να τον αποτυπώνει ο Σοφοκλής: «Κι είν' ακόμα εδώ τέτοιο, που εγώ πουθενά αλλού παρόμοιο δέντρο δεν ακούω να βλάστησε ποτέ ουδέ στις χώρες της Ασίας, ουδέ στο μεγάλο του Πέλοπα δώριο νησί, ανέγγιχτο αυτοφύτρωτο δέντρο τρόμος και φόβος στα κοντάρια του εχθρού που ανθίζει πιο παρ' όπου αλλού σ' αυτή τη χώρα: η σταχτόχλωρη ελιά η παιδοτρόφα, που ποτέ κανείς ή νέος ή γηραιός με χέρι εχθρικό θα σώσει ν' αφανίσει, γιατί απάνω της πάντ' ανοιχτά ο Μόριος Δίας κι η γλαυκόφθαλμη Αθηνά έχουν τα μάτια.» Τα δέντρα αυτά υπήρχαν στην αρχή στην Ακαδημία, εκεί που βρισκόταν το «ιερόν άλσος» αλλά αργότερα καλλιεργήθηκαν και σε πολλά άλλα μέρη της Αττικής.

Φαίνεται πως συνέβη και με την ελιά εκείνο που συνέβαινε με τα φημισμένα πρόσωπα ή πράγματα της αρχαιότητας: Πολλές πόλεις διεκδικούσαν την καταγωγή τους. Και επειδή πολλές περιοχές διεκδικούσαν τη γέννηση της Αθηνάς, ήταν φυσικό να διεκδικούν και το ιερό δέντρο της. Το ιερό δέντρο της Αθηνάς είναι εξημερωμένη (καλλιεργημένη) ελιά, γεγονός που σηματοδοτεί την εξέλιξη του πολιτισμού. Το προηγούμενο ιερό ελαιόδεντρο δεν είναι ήμερο (τιθασό) αλλά άγριο. Πρόκειται για την αγριελιά της Ολυμπίας, αφιέρωμα του Κρητικού Ηρακλή ενός εκ των Ιθαίων Δακτύλων (ή των Κουρήτων), θεϊκών θιάσων που σύμφωνα με το μύθο και την τελετουργία έρχονται στην αυγή του πολιτισμού να διδάξουν στους ανθρώπους το σχηματισμό κοινωνιών, δηλαδή την εγκατάλειψη της νομαδικής ζωής. Η Αθηνά όμως φυτεύει την καλλιεργημένη ελιά σε μια πόλη. Η κοινωνία είναι πια οργανωμένη και συγκροτεί οικιστικά σύνολα και η ελαιοκομία έχει κάνει το μεγάλο της βήμα μαζί με άλλα είδη διατροφής. Και στα δυο αυτά στάδια του πολιτισμού η ελιά διαδραματίζει σημαντικό ρόλο ως δέντρο που συμβάλλει στη μετατροπή του ανθρώπου-τροφosuλλέκτη σε γεωργό, δηλαδή στη μόνιμη εγκατάσταση και την ενασχόληση με την καλλιέργεια της γης.

Η Αθηναϊκή δημοκρατία είχε καταστεί σε ένα από τα μεγαλύτερα και σπουδαιότερα κέντρα ελαιοπαραγωγής σε ολόκληρη τη Μεσόγειο.



- [Περί του σηκού απολογία](#)
- [Κότινος](#)
- [Οι αρχαίοι γνώστες της ελαιοκομικής τέχνης](#)
- [Διαδικασία συλλογής του ελαιοκάρπου](#)
- [Ποικιλίες ελαιόδεντρων](#)

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 δημιουργήσε 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, βοηθούνται από μυθικούς ήρωες, ημίθεους, όπως ο Ηρακλής, ο Προμηθέας και ο Αρισταίος.



- [Αθηνά, δωρήτρια της ελιάς.](#)
- [Αρισταίος, προστάτης των ελαιοκαλλιεργητών.](#)
- [Ελαίς, Σπερμώ, Οινώ.](#)
- [Ηρακλής και μύθοι.](#)
- [Κρητική αγριελιά στην Ολυμπία](#)

<u>ΑΡΧΗ</u>	<u>Στη Προϊστορική Εποχή</u>	<u>Στη Μινωική Εποχή</u>	<u>Στη Κλασική Ελλάδα</u>
	<u>Λατρευτική-συμβολική χρήση της ελιάς</u>	<u>Ελαιόλαδο</u>	<u>Μύθοι για την Ελιά</u>