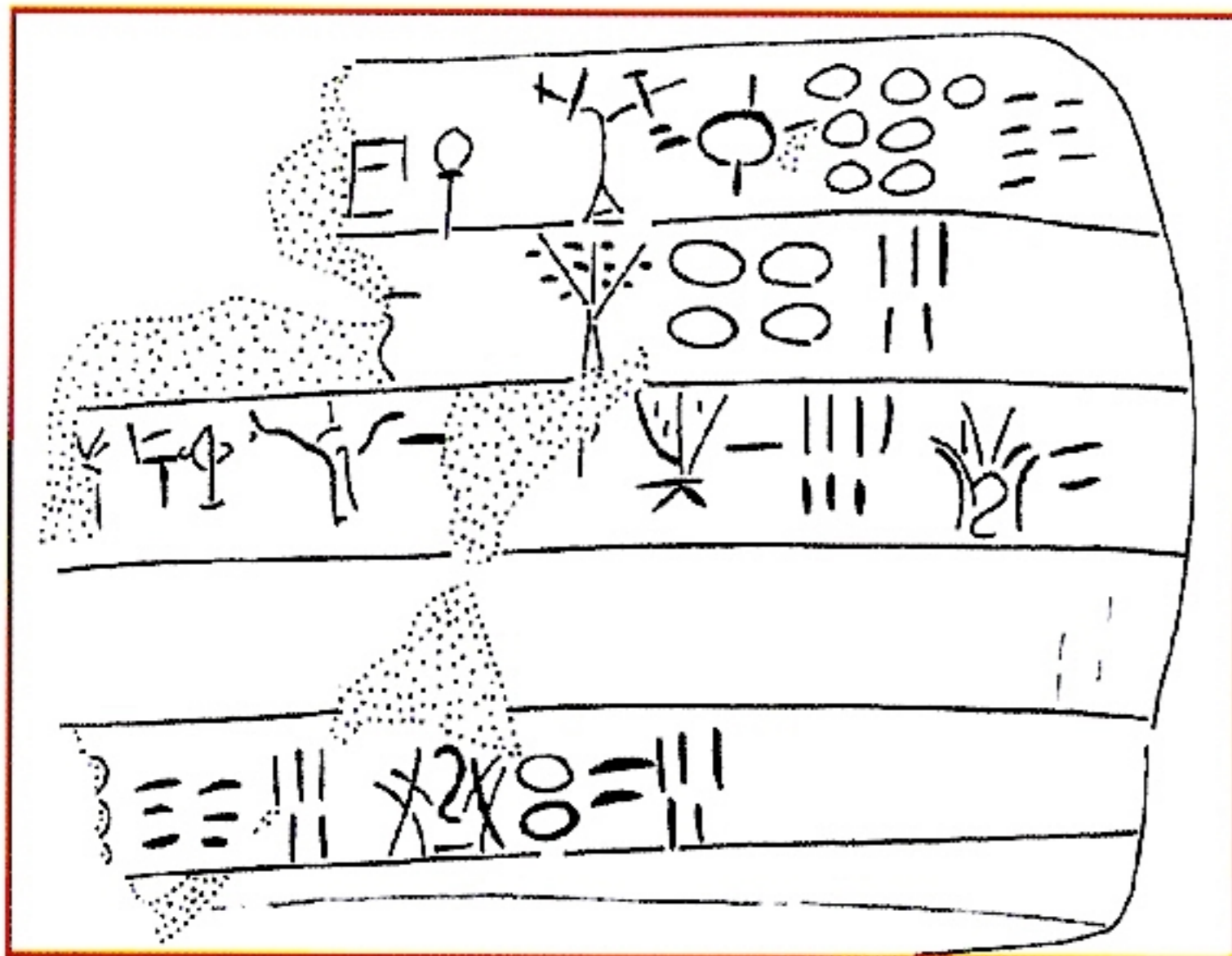


**Λίγα λόγια για το λάδι, με αφορμή το
«Μουσείο της Ελιάς και του Ελληνικού Λαδιού»
στη Σπάρτη**



Το μάζεμα της ελιάς (παράσταση σε αμφορέα· 6ος αι. π.Χ.) Βρετανικό Μουσείο, Λονδίνο



Η πινακίδα Gv862 Γραμμικής Β από την Κνωσό με καταχώριση ελαιώνα (δεύτερη σειρά από πάνω)

Η ελιά, δώρο της Αθηνάς προς τους Αθηναίους για να την επιλέξουν ως προστάτιδα της πόλης θεά, είναι ίσως το πιο πολυτραγουδισμένο φυτό της πατρίδας μας. Και πώς να μην είναι αφού η ελιά μάς δίνει τον καρπό της για φαγητό, το λάδι της για το φαγητό αλλά και για το φως του λυχναριού και την επάλειψη του σώματος, καθώς και την παραγωγή του σαπουνιού, τα φύλλα της για την παρασκευή φαρμακευτικών προϊόντων, το ξύλο της για κατασκευές αλλά και για θέρμανση και πυρήνα για το μαγκάλι. Δεν είναι τυχαίο ότι ο κότινος των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν ένα κλαδί αγριελιάς.

Τη σημασία της ελιάς για όλους τους λαούς, συμβολίζει η περισσότερά, που με κλαδί ελιάς έδειξε στον Νώε ότι υποχωρούσαν τα νερά του Κατακλυσμού.



«Το μάζεμα των Ελαιών εν Μιτυλήνη. Έργον Θεοφίλου Γ. Χ' Μιχαήλ, 1933»

Η αξιέπαινη λοιπόν πρωτοβουλία του Πολιτιστικού Ιδρύματος της πρώην ΕΤΒΑ και σήμερα Τράπεζας Πειραιώς, να αφιερώσει στο δέντρο αυτό ένα ξεχωριστό μουσείο, συμπλήρωσε ένα μεγάλο κενό. Και πρόκειται για ένα μουσείο-κόσμημα, που δημιουργήθηκε στο κτίσμα του παλιού εργοστασίου ηλεκτροπαραγωγής της Σπάρτης, από ανθρώπους με πολύ μεράκι και πολλές γνώσεις και που λειτουργεί κατά τρόπο άψογο, όπως διαπιστώσαμε όταν το επισκεφθήκαμε με την Υ.Ζ. στις 29 Οκτωβρίου 2005.

Στο μουσείο εκτίθενται σε δύο επίπεδα, η ιστορία και η τεχνολογία της ελιάς, όπως εξελίχθηκαν τα τελευταία 5000 χρόνια. Βλέπουμε από τις πρώτες γραπτές αναφορές της Μινωικής εποχής, που βρέθηκαν σε Γραμμική Γραφή Β', μέχρι εγκαταστάσεις παραγωγής προϊόντων ελιάς που λειτουργούσαν μέχρι πριν από 50 χρόνια. Η σημερινή ελαιοπαραγωγή της Ελλάδας είναι της τάξης των 100.000 τόνων τον χρόνο.

Από τις συζητήσεις που έγιναν μεταξύ των συνεκδρομέων μας, φάνηκε ότι θα ήταν χρήσιμο να πούμε μερικά λόγια για το λάδι και τα προϊόντα που μας δίνει.

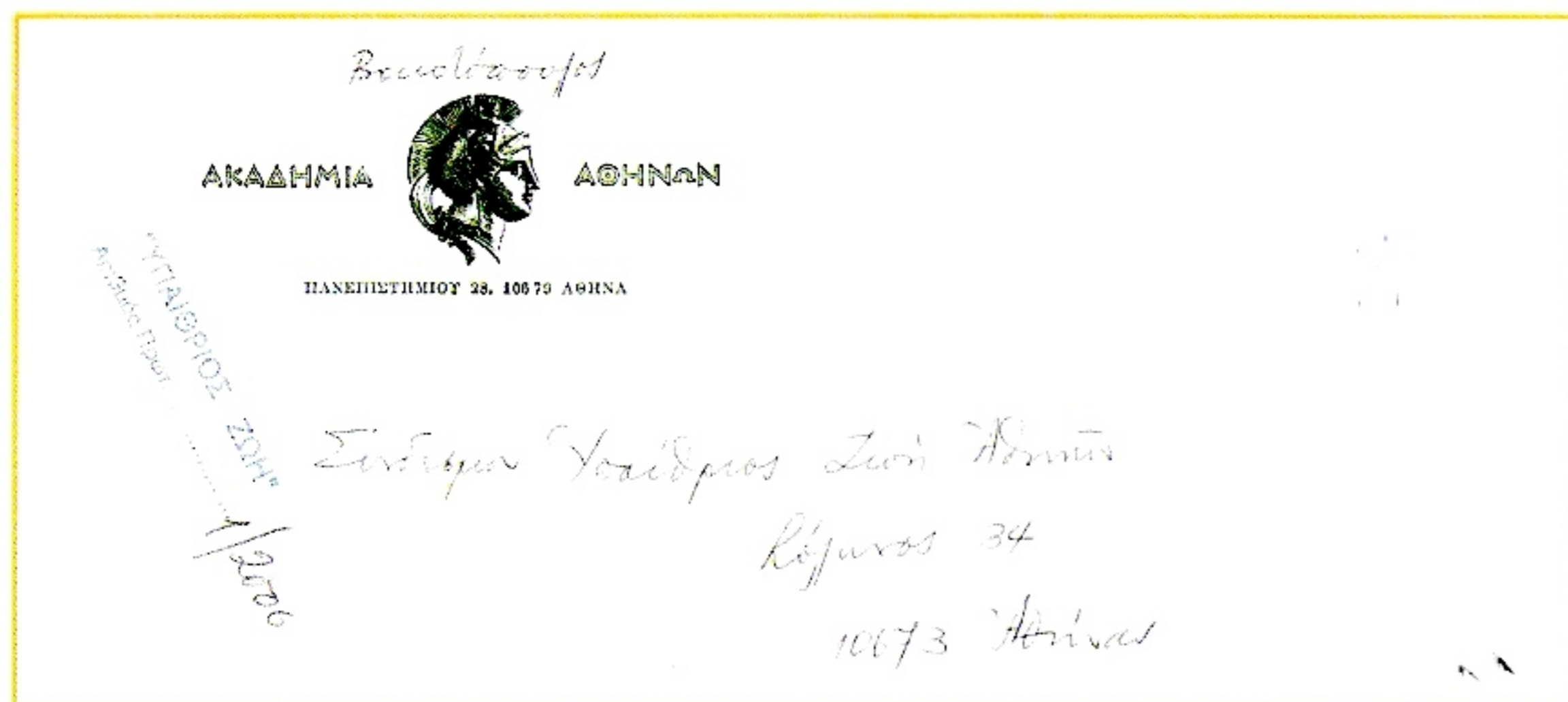
Αλλά αυτό θα γίνει στο επόμενο τεύχος του ΥΠΑΙΘΡΟΥ.

Στέφανος Κώνστας

Πληροφορίες για το Μουσείο της Ελιάς και του Ελληνικού Λαδιού: Διεύθ: Όθωνος-Αμαλίας 129, Σπάρτη 231 00, Τηλ: 27310 89315, Φαξ: 27310 89325, e-mail: piop@piraeusbank.gr <http://www.culture.gr/4/42/422/42202/42202s/g42202s2.html> και www.piop.gr



Η απάντηση του κ. Βοκοτόπουλου στη συγχαρητήριο επιστολή του Διοικητικού μας Συμβουλίου για την εκλογή του στη θέση του αντιπροέδρου της Ακαδημίας Αθηνών.



Π. Α. ΒΟΚΟΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΜ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΣ
ΛΙΘΟΛΩΝΟΣ 31, ΑΘΗΝΑΙ 105 56
Τηλ.: 210-32 47 085

Αθήνας, 27 Ιανουαρίου 2006

Προς το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου
Υπαίθριος Ζωής Αθηνών,
Σόλωνος 34,
10673 Αθήνας.

ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΖΩΗ*
Αριθμός Πρωτ.: 4/2006

Αγαπητοί Φίλοι,

Σας ευχαριστώ πολύ για την επιστολή σας της 18ης Ιανουαρίου, σχετικά με την εκλογή μου στην θέση του Αντιπροέδρου της Ακαδημίας Αθηνών για το 2006 (και Προέδρου για το 2007). Δυστυχώς ή άστοχαρθέτως από την οποία πάσχι με έχει αναγκάσει να περιορίσω στο ελάχιστο την εκδρομική μου δραστηριότητα.

Θά ήθελα να σημειώσω ότι είμαι μέλος της Υπαίθριου Ζωής από τριακονταετίας περίπου, συμμετείχα όμως στις εκδρομές της πολύ τακτικά ως μέλος αδελφού σωματίου (του τμήματος Αθηνών του Ελληνικού Ορειβατικού Συνδέσμου) κατά την δεκαετία 1956-1965, πριν διορισθώ στην Αρχαιολογική Υπηρεσία και μετατεθώ στα Ιωάννινα. Συμπληρώνεται σε 2 1/2 μήνες μισός αιώνας από την πρώτη εκδρομή μου με την Υπαίθριον Ζωή: Ανάβαση στο χιονισμένο Καλλιδρόμο στις 15 Απριλίου 1956, μίαν ηλιόλουστη Κυριακή, με θαυμάσια θέα από την Γκιάζα και το Σημείον μέχρι τον Όλυμπο. Αρχηγός της εξαμελούς ομάδας ήταν ο άεγκστος Σταύρος Βαλεριάνος. Την ίδια χρονιά ανέβηκα μεταξύ άλλων στην Ζήρενα με τον Σταύρο και στα Άγραφα με την τότε παλαιά φρουρά —Θανάση Λεονάρδο, Λίλα Μητσού, Ελένη Γαλάττη και Πρόδρομο Τζοάννη—. Το μόνο που μου μένει τώρα είναι να αναπολώ τις ωραίες αναβάσεις που έκανα τότε σε μίαν Ελλάδα ακόμη ανέθετη.

Με συναδέλφικούς χαρετισμούς,

Π. Α. Βοκοτόπουλος
Π. Α. ΒΟΚΟΤΟΠΟΥΛΟΣ

Λίγα λόγια για το λάδι της ελιάς

με αφορμή την επίσκεψη στο Μουσείο της Ελιάς της Σπάρτης, που περιγράψαμε στο προηγούμενο τεύχος

Όταν στην Ελλάδα λέμε λάδι, εννοούμε πάντα το ελαιόλαδο. Τα άλλα λάδια ονομάζονται ανάλογα με την προέλευσή τους (ηλιέλαιο, σογιέλαιο κλπ.). Το ελαιόλαδο, και μάλιστα το παρθένο, διαφέρει από όλα τα άλλα λάδια που κυκλοφορούν. Είναι το μόνο «ζωντανό» λάδι, όπως μας το δίνει η Φύση.

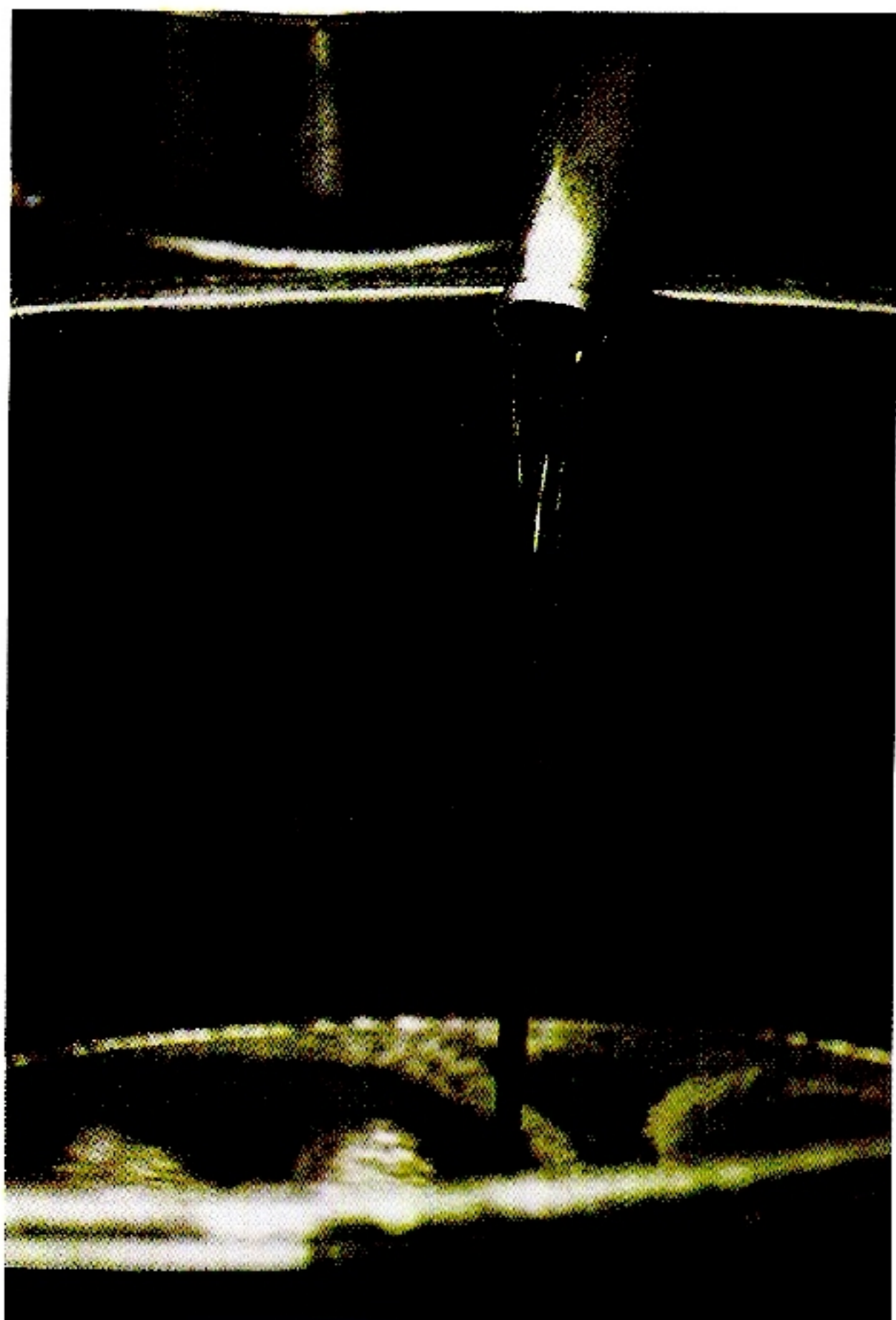
Όπως και όλες οι «λιπαρές ουσίες», το ελαιόλαδο αποτελείται από ενώσεις λιπαρών οξέων με γλυκερίνη. Όταν σημαντικό μέρος των λιπαρών οξέων ανήκει στην κατηγορία των ακόρεστων,

όπως είναι το ελαϊκό οξύ, το προϊόν είναι υγρό, όπως το λάδι, ενώ αν ανήκει στα κεκορεσμένα, όπως το στεατικό οξύ, το προϊόν είναι στερεό, όπως το βούτυρο και το ζωικό λίπος. Η περιεκτικότητα του λαδιού σε ακόρεστο ελαϊκό οξύ είναι εκείνη που του δίνει τη μεγάλη αξία για την υγεία και ιδιαίτερα για την καρδιά. Αντίθετα, τα κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, που περιέχονται κυ-



Παλιό ελαιοτριβείο, στο Μουσείο της Ελιάς. Διακρίνεται στο βάθος αριστερά ο πολτοποιητής με τις μυλόπετρες του, ενώ δεξιά φαίνεται μια παλιά πρέσα με το σύστημα συμπίεσης.





Ο χυμός της ελιάς όπως βγαίνει από το λιοτριβί

ρίως στα ζωικά λίπη, θεωρούνται υπεύθυνα για την αύξηση της χοληστερίνης.

Για να πάρουμε το λάδι από την ελιά, πρέπει πρώτα να την πολτοποιήσουμε και από τον πολτό να διαχωρίσουμε τον χυμό. Ο διαχωρισμός αυτός γινόταν, ως πριν μερικά χρόνια, με συμπίεση του πολτού μέσα σε ψάθες, ενώ τώρα γίνεται με φυγοκέντριση, περίπου όπως στραγγίζουμε τα ρούχα στο πλυντήριο. Ο χυμός της ελιάς διαχωρίζεται σε δύο στοιβάδες, το λάδι και το υδαρές ζουμί, γνωστό στην Κρήτη και ως κατσιγάρο.

Η ποιότητα του λαδιού που παράγεται παρουσιάζει πολύ μεγάλες διακυμάνσεις, ανάλογα με την κατάσταση του καρπού, τον τρόπο και το είδος της επεξεργασίας.

Ελιές που δεν έχουν προσβληθεί από τον δάκο, αν υποβληθούν σε επεξεργασία σύντομα μετά την συλλογή τους από το δέντρο, δίνουν το καλύτερο λάδι.

Αν οι ελιές αργήσουν να εκθλιθούν, ή αν δεν μαζευτούν από το δέντρο αλλά αφού πέσουν στο έδαφος, τότε η ποιότητα του λαδιού υποβαθμίζεται σημαντικά, ιδίως μάλιστα αν υπάρχει και προσβολή από δάκο, διότι το λάδι ταγκίζει, που σημαίνει ότι αυξάνει η οξύτητά του και αλλοιώνεται η γεύση και το άρωμά του. Η νομοθεσία προβλέπει τις ακόλουθες κατηγορίες ελαιολάδου.

Παρθένο ελαιόλαδο είναι εκείνο που καταναλώνεται όπως βγαίνει από το ελαιοτριβείο, χωρίς καμία άλλη επεξεργασία, εκτός από πλύση, καθίζηση, φυγοκέντριση και διήθηση. Το παρ-

θένο ελαιόλαδο είναι ουσιαστικά το μόνο λάδι που δεν έχει υποστεί καμία βιομηχανική επεξεργασία και μας προσφέρεται στη φυσική του μορφή.

Διακρίνεται σε εξαιρετικό παρθένο, όταν η περιεκτικότητά του σε ελεύθερο οξύ είναι κάτω από 1%, που σημαίνει ότι το πολύ 1% του λαδιού βρίσκεται στην μορφή του ελεύθερου ελαϊκού οξέος, που είναι το βασικό συστατικό του μορίου του. Όταν το παρθένο λάδι παραληφθεί χωρίς να θερμανθεί, -λάδι ψυχρής έκθλιψης- τότε διατηρεί ακέραια όλα τα πολύτιμα συστατικά του. Η ποιότητα υποβαθμίζεται λίγο, όταν ο χυλός θερμαίνεται για αποτελεσματικότερη ανάκτηση του λαδιού.

Το απλό παρθένο έχει οξύτητα ως 2%. Όταν η οξύτητα βρίσκεται μεταξύ 2 και 3,3% θεωρείται κοινό παρθένο, ενώ με υψηλότερη οξύτητα θεωρείται μειονεκτικό (λαμπάντε) και δεν καταναλώνεται χωρίς εξευγενισμό.

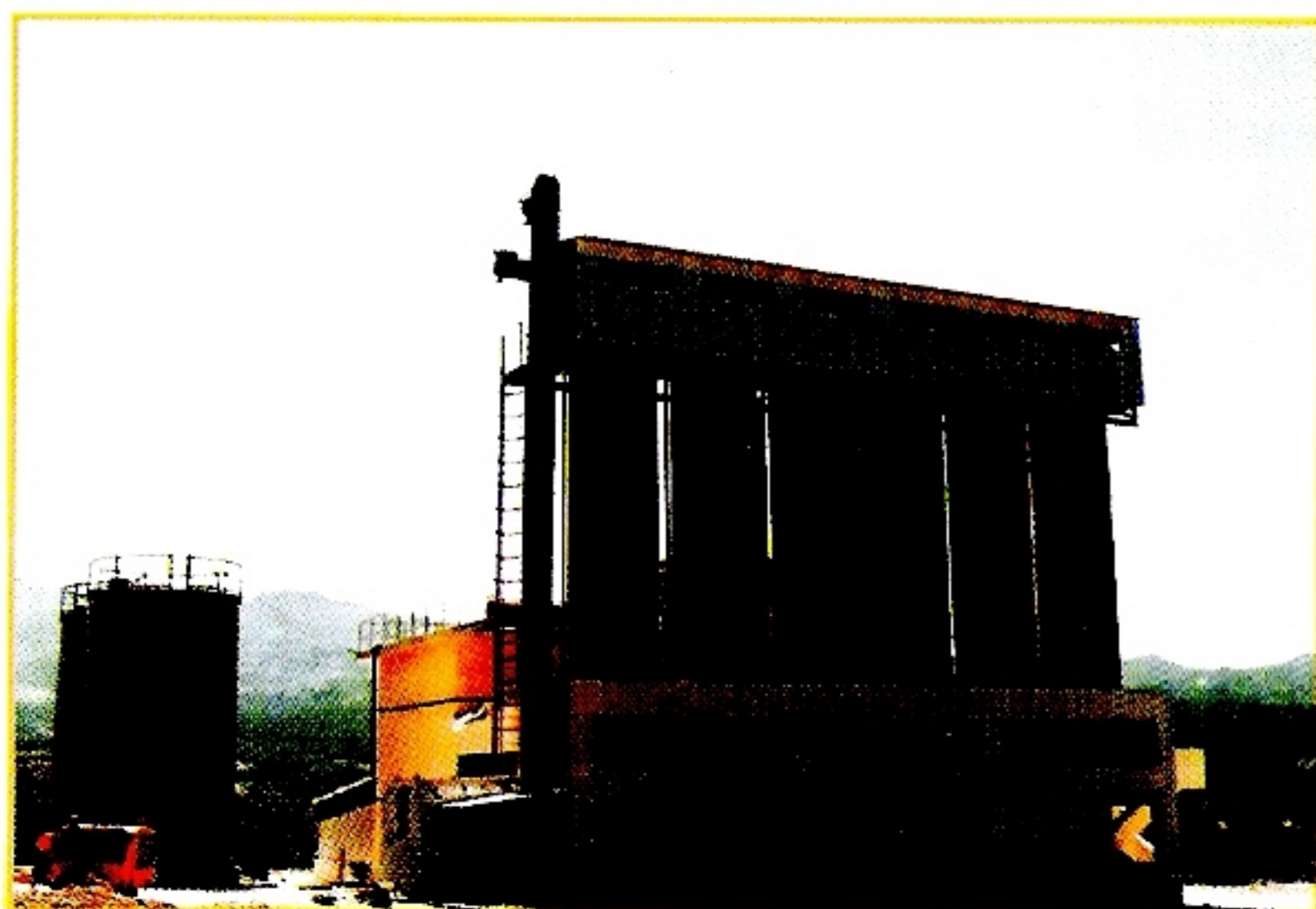
Τα λάδια με υψηλή οξύτητα, που λέγονται και βιομηχανικά, εξευγενίζονται (ραφινάρονται) με τρεις διαδοχικές επεξεργασίες:

1. Εξουδετέρωση με καυστική σόδα, για την δέσμευση της οξύτητας. Παραπροϊόν της εξουδετέρωσης είναι το σαπούνι.
2. Αποχρωματισμό με αποχρωστική γη που προσροφά τα χρώματα και δίνει ανοιχτόχρωμο λάδι και
3. Απόσμηση, κατά την οποία οι δυσάρεστες οσμές (ταγκίλα) απομακρύνονται υπό κενό, σε υψηλή θερμοκρασία και με την βοήθεια ατμού.

Το ραφινέ λάδι έχει χάσει πια όλες τις βιταμίνες του, είναι ανοιχτόχρωμο και σχεδόν άγευστο. Όπως είπαμε, όλα τα άλλα λάδια που κυκλοφορούν στην αγορά, όπως ηλιέλαιο, σογιέλαιο και βαμβακέλαιο, είναι ραφινέ, δηλαδή προέρχονται από βιομηχανική επεξεργασία φυσικών λαδιών. Το ραφινέ ελαιόλαδο διατίθεται στην κατανάλωση σε μίγμα με μικρή ποσότητα παρθένου ελαιολάδου, ώστε να αποκτήσει πάλι γεύση και μέρος των άλλων συστατικών του παρθένου και, αγορανομικά, ονομάζεται απλά ελαιόλαδο.

Τελευταίο, σύμφωνα με την αγορανομική κατάταξη είναι το





Σύγχρονο πυρηνελαιουργείο στην Κρήτη

πυρηνέλαιο. Αυτό είναι το λάδι που παραμένει στον πολτό της ελιάς μετά την έκθλιψη και που ανακτάται με εκχύλιση, δηλαδή με ξέπλυμα του πολτού με ένα διαλύτη, συνήθως εξάνιο. Το λάδι που εκχυλί-

ζεται με τον τρόπο αυτό περιέχει, εκτός από ελαιόλαδο, και μικρή ποσότητα λαδιού του «αμύγδαλου» του κουκουτσιού της ελιάς, καθώς και χλωροφύλλη από τον καρπό, που του δίνει σκούρο πράσινο χρώμα.

Παλαιότερα το σύνολο του πυρηνελαίου χρησιμοποιείτο αποκλειστικά για την παραγωγή σαπουνιού, το οποίο είχε πράσινο χρώμα λόγω της χλωροφύλλης. Όσο τα απορρυπαντικά εκτόπιζαν τα σαπούνια, το πυρηνέλαιο άρχισε να χρησιμοποιείται για παραγωγή βρώσιμου λαδιού. Για τον σκοπό αυτό το πυρηνέλαιο υποβάλλεται στην ίδια διαδικασία εξευγενισμού όπως το «βιομηχανικό» ελαιόλαδο, συνεπώς, από θρεπτικής πλευράς, το ραφινέ πυρηνέλαιο έχει ουσιαστικά την ίδια αξία με το ραφινέ ελαιόλαδο.

Όταν λοιπόν αγοράζουμε ελαιόλαδο, να έχουμε υπ' όψη μας πάντα ότι το παρθένο είναι το καθαρό φυσικό προϊόν, και το εξαιρετικό παρθένο η καλλίτερη ποιότητά του.

Σ.Κ.

«ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΖΩΗ»

Πριν από **70** χρόνια

1936-2006

Η ΑΝΕΓΕΡΣΗ ΤΟΥ ΟΡΕΙΝΟΥ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟΥ ΣΤΟΝ ΤΑΪΓΕΤΟ

Στις 29 Φεβρουαρίου 1936 ιδρύθηκε στη Σπάρτη το τρίτο κατά σειρά Τμήμα της «Υπαιθρίου Ζωής», από 72 έγκριτα μέλη της κοινωνίας της Σπάρτης και η πρώτη του Γενική Συνέλευση πραγματοποιήθηκε στις 7 Μαρτίου.

Το Τμήμα γρήγορα έδειξε πλούσια δραστηριότητα. Για να επεκτείνει την δράση του, σύμφωνα με το ιδεολογικό πρόγραμμα της Υ.Ζ., συστήθηκαν τρεις επιτροπές:

Η Επιτροπή Πρασίνου, η Επιτροπή Εκδρομών και Τουρισμού και η Ορειβατική Επιτροπή.

Διαβάζουμε στο «ΥΠΑΙΘΡΟ» του Νοεμβρίου 1936:

«Η Ορειβατική τέλος Επιτροπή σκοπόν έχει την οργάνωσιν των ορειβατικών εκδρομών, την μελέτην των βουνών μας, ως και την εκτέλεσιν του πρώτου ορεινού καταφυγίου της «Υπαιθρίου Ζωής» εις τον Ταΰγετον.

Ολόκληρος η σχετική προς τούτο προεργασία έχει περατωθή και η Επιτροπή εργάζεται ήδη δια την συλλογήν του απαραίτητου χρηματικού ποσού, υπολογιζομένου εις 125 – 150 χιλιάδας δραχμών. Το έργον τούτο, μελετηθέν μετά προσοχής παρά του Τμήματος, ευρέθη ότι δεν είναι ανώτερον των δυνάμεών του και θεωρείτο βέβαιον ότι, ληπούσης της προσεχούς ανοίξεως, το απαιτούμενον ποσόν θα έχη συγκεντρωθή.

Προς τον σκοπόν τούτον την Κυριακήν 18ην Οκτωβρίου εδόθη, ως απα-

