

Ελιά:



Η ελιά ή ελαιόδενδρο είναι γένος καρποφόρων δέντρων της οικογένειας των Ελαιοειδών. Ο καρπός του ονομάζεται επίσης ελιά και από αυτόν παράγεται το ελαιόλαδο. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική παράδοση, πατρίδα της ελιάς είναι η Αθήνα και η πρώτη ελιά φυτεύτηκε από την Αθηνά στην Ακρόπολη. Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που καλλιέργησε την ελιά στον ευρωπαϊκό μεσογειακό χώρο.

Η ελιά ευδοκimeί σε κλίματα εύκρατα χωρίς ακρότητες θερμοκρασίας και υγρασίας, για αυτό είναι ευρύτατα διαδεδομένη στη μεσογειακή ζώνη. Ιδιαίτερα κατάλληλες περιοχές για την καλλιέργειά της είναι οι παραθαλάσσιες. Ο καρπός της ελιάς ωριμάζει στα μέσα προς τέλη του φθινοπώρου, οπότε και ξεκινάει η συγκομιδή, ή το λιομάζωμα, το οποίο αποτελεί εδώ και αιώνες σημαντική αγροτική δραστηριότητα σε πολλές περιοχές της Μεσογείου. Ο καρπός της ελιάς, επίσης, είναι θαυμάσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Παρέχει φυτικές ίνες και μέταλλα στον οργανισμό και είναι πηγή της βιταμίνης E, που είναι φυσικό αντιοξειδωτικό και καταπολεμά την οστεοπόρωση. Η ελιά, τέλος, ειδικότερα στην Ελλάδα, κατέχει σημαντικό συμβολικό χαρακτήρα και τιμητική θέση σε πολλές δραστηριότητες της ζωής των κατοίκων, όπως στον αθλητισμό, στην τέχνη, στον πολιτισμό και την εκπαίδευση.