

ΙΣΩΣ Η ΕΛΙΑ... ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

του Απόστολου Κυριτσάκη

Καθηγητή Ελαιολάδου και άλλων Λιπαρών Υλών

Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων

Η ελιά, το ιερό αυτό θείο δώρο είναι από τα πρώτα καλλιεργούμενα δέντρα στον πλανήτη μας.

Αποτελεί αληθινά μυστήριο που και τότε ακριβώς καλλιεργήθηκε αρχικά. Η καλλιέργειά της πάντως αριθμεί περισσότερα από 5.000 χρόνια. Κάποιοι θεωρούν πιο πιθανό τόπο προέλευσης της ελιάς τη Συρία και τα παράλια της Μικράς Ασίας, των οποίων οι βουνοπλαγιές είναι ακόμη κατάφυτες από αγριελιές. Αγριελιές όμως υπήρχαν και υπάρχουν στην Κρήτη, στη Βόρεια Αφρική και αλλού, καθιστώντας έτσι αβέβαιη την ακριβή προέλευση της ήμερης ελιάς.

Εικόνες που βρέθηκαν στο παλάτι της Κνωσού στην Κρήτη στις αρχές του αιώνα, επιβεβαιώνουν ότι οι άνθρωποι της εποχής εκείνης καλλιεργούσαν την ελιά. Λαμβάνοντας μάλιστα υπόψη τις μαρτυρίες που προέκυψαν από τις ανασκαφές και άλλα ποικίλα δεδομένα, υποστηρίζουμε ότι η προέλευση και η συστηματική καλλιέργεια της ελιάς ίσως να ξεκίνησε από την Κρήτη. Συμφωνούμε δηλαδή με την ανακοίνωση του καθηγητή Π. Αναγνωστόπουλου, σε ομιλία του στην Ακαδημία Αθηνών το 1951, όπου είπε ότι « με βάση τα ευρήματα από ανασκαφές, η ελιά θα πρέπει να προέρχεται από το νησί της Κρήτης ». Ξέρουμε μάλιστα ότι τα μεγάλα πήλινα πιθάρια στα οποία αποθηκεύονταν το λάδι την εποχή εκείνη, διατηρούνται ακόμη και σήμερα στην Κνωσό και στη Φαιστό. Στη Φαιστό σώζεται επίσης μέρος ενός υποτυπώδους ελαιουργείου, το οποίο χρησιμοποιούσαν για την παραλαβή λαδιού από τον ελαιόκαρπο τα χρόνια εκείνα.

Οι αρχαιολόγοι πιστεύουν ότι ο πλούτος και η οικονομική άνθηση της Μινωικής εποχής (3.500 π.Χ. - 1.000 π.Χ.) οφειλόνταν στο εμπόριο του Κρητικού λαδιού που σημείωνε μεγάλη επιτυχία στα χρόνια αυτά. Όταν όμως για κάποιο λόγο σημειώθηκε κάμψη στο εμπόριο του λαδιού προκλήθηκε μεγάλη οικονομική εξαθλίωση και τότε, σύμφωνα με τον αρχαιολόγο Έβανς, πολλοί Κρητικοί εγκατέλειψαν το νησί και εγκαταστάθηκαν, ψάχνοντας για καλύτερη τύχη, σε άλλα μέρη. Πολλοί απ' αυτούς, προφανώς, πήραν μαζί τους σπόρους ελιάς ή και κλαδιά για να εγκαταστήσουν ελαιώνες στα νέα μέρη που θα πήγαιναν. Έτσι, πιστεύεται, ότι η ελιά μεταφέρθηκε από την Κρήτη στην υπόλοιπη Ελλάδα και αλλού.

Πολλοί υποστηρίζουν ότι πριν να αρχίσει η καλλιέργεια της ελιάς στην Κρήτη και στην Ελλάδα γενικότερα, οι άνθρωποι ήταν πολύ φτωχοί. Τόση δε ήταν η σημασία της ελιάς για την οικονομία μας, ώστε ο ποιητής Πολέμης έγραψε πολύ μετέπειτα για αυτήν:

**«Ευλογημένο να 'ναι ελιά
το χώμα που σε τρέφει
και ευλογημένο το νερό
που πίνεις απ' τα νέφη»**

Το ελαιόλαδο, το χρυσαφένιο αυτό προϊόν της ελιάς, έχει αναμφίβολα ιδιαίτερες βιολογικές και υγιεινές ιδιότητες. Μάλιστα, η σύγχρονη ιατρική επιστήμη επιβεβαιώνει πανηγυρικά αυτά που οι γιατροί της αρχαιότητας ήδη γνώριζαν, ότι δηλαδή το ελαιόλαδο είναι πηγή σημαντικής βιολογικής αξίας και παρεμποδίζει πολλές αρρώστιες. Αναμφίβολα, σχετίζεται με χαμηλή συχνότητα στεφανιαίας νόσου και μεγάλη διάρκεια ζωής. Πολλές μάλιστα από τις διεθνείς επιδημιολογικές μελέτες αναφέρονται σε κατοίκους της Κρήτης. Αναμφίβολα, η αναγνωρισμένη διατροφική και βιολογική αξία του ελαιολάδου καθώς και η συμβολή του στην υγεία είναι συνάρτηση της σύνθεσής του. Είναι ένας φυσικός φρουτοχυμός, με ιδανική συγκέντρωση αντιοξειδωτικών (βιταμίνη Ε, φαινόλες) και με σπουδαία αρωματικά και άλλα συστατικά, τα

οποία αναλύονται με λεπτομέρεια στα βιβλία (ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ και ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ) του συγγραφέα.

Αυτό λοιπόν το χρυσαφένιο υγρό, το ελαιόλαδο, φαίνεται να το συνδέουν μακρόχρονοι δεσμοί με την Κρήτη, την πατρίδα του Μίνωα, του Βενιζέλου, του Καζαντζάκη, και άλλων σπουδαιών Κρητικών. Φαίνεται ότι εκεί γεννήθηκε η ελιά. Αλλά και αν ήρθε απ' αλλού, με τον ερχομό της στην Κρήτη ριζωσε για καλά, φούντωσε και απλώθηκε σαν πράσινο πέπλο που καλύπτει ως τα σήμερα ολόγυρα το νησί μας, σκεπάζοντας πεδιάδες και λαγκάδια, σκαρφαλωμένη σε κορφές και βουνοπλαγιές, ατενίζοντας το μέλλον και υποσχόμενη πολλά ...

Ο ρόλος του στη διατροφή και την υγεία

Το ελαιόλαδο, μία λιπαρή ύλη με ιδιαίζουσα και ξεχωριστή χημική σύνθεση, το χαρακτηρίζει η μονο-ακορεστότητα και η παρουσία σημαντικών μη γλυκεριδικών μικροσυστατικών, όπως είναι οι φαινόλες, οι χρωστικές και τα αρωματικά συστατικά. Το προϊόν αυτό ξεχωρίζει επίσης για την τεχνολογία παραλαβής του, που τη διακρίνει η χρήση φυσικών διεργασιών (πίεση ή φυγοκέντρωση) και αναμφίβολα "μιλάμε" για ένα "φυσικό φρουτοχυμό". Τόσο οι συνθήκες που εφαρμόζονται στις τεχνικές αυτές όσο, και οι ίδιες οι τεχνικές, σε συνδυασμό με το βαθμό ωριμότητας και τη φυτοϋγιεινή κατάσταση του ελαιόκαρπου, συμβάλλουν θετικά ή αρνητικά στη διαμόρφωση της ποιότητας του παραγόμενου ελαιολάδου. Το καλής ποιότητας ελαιόλαδο περιέχει αρωματικές ενώσεις, φαινολικά αντιοξειδωτικά, όπως είναι η τυροσόλη, η υδρόξυ-τυροσόλη, καθώς και άλλα ωφέλιμα συστατικά. Οι φαινολικές ενώσεις του ελαιολάδου, πέραν του ότι επηρεάζουν εν μέρει τη γεύση του (προσδίνουν ελαφρά πικρίζουσα γεύση που θα πρέπει να είναι επιθυμητή από τον καταναλωτή), ενισχύουν την αντοχή του στην οξειδωση και παρεμποδίζουν στον οργανισμό την οξειδωση της χοληστερίνης που συνδέεται με τις λιποπρωτείνες χαμηλής πυκνότητας (LDL), γνωστή και σαν κακή χοληστερίνη. Δεσμεύουν ακόμη τις ελεύθερες ρίζες (ενώσεις με μονήρες ηλεκτρόνιο) που δημιουργούνται κατά την οξειδωση των λιπαρών ιστών του ανθρώπινου σώματος, προστατεύοντας έτσι τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν καταστροφή αυτών και σαν συνέπεια την εμφάνιση διάφορων παθήσεων. Ανωμαλίες οι οποίες έχουν σχέση με την παρουσία των ριζών αυτών είναι παθήσεις του σικωτίου, κακοήθειες, όπως καρκίνος του παχέως εντέρου, του μαστού, επιτάχυνση του γήρατος, κλπ.

Αναμφίβολα, η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν φυσικά αντιοξειδωτικά, αλλά κυρίως η απορρόφηση των αντιοξειδωτικών από τον ανθρώπινο οργανισμό έχει ιδιαίτερη σημασία, αφού αυτά δρουν σαν ασπίδες προστασίας του από τις ελεύθερες ρίζες - προϊόντα των οξειδωτικών αντιδράσεων. Στην απορρόφηση των φαινολών και άλλων αντιοξειδωτικών συστατικών (ιστορίνη, τοκοφερόλες) του ελαιολάδου από τον ανθρώπινο οργανισμό συμβάλλουν σε σημαντικό βαθμό τα αρωματικά συστατικά του και οι χρωστικές χλωροφύλλη και φαιοφυτίνη. Τα συστατικά αυτά διεγείρουν τις εκκρίσεις του στομάχου, διευκολύνοντας την καλύτερη απορρόφηση της τροφής και κατ' επέκταση των αντιοξειδωτικών ουσιών που 'συνοδεύουν' τα τρόφιμα. Έτσι, το ελαιόλαδο δεν αποτελεί μόνο ένα εύγεστο λιπαρό τρόφιμο, αλλά και ένα προϊόν με ιδιαίτερα ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία.