

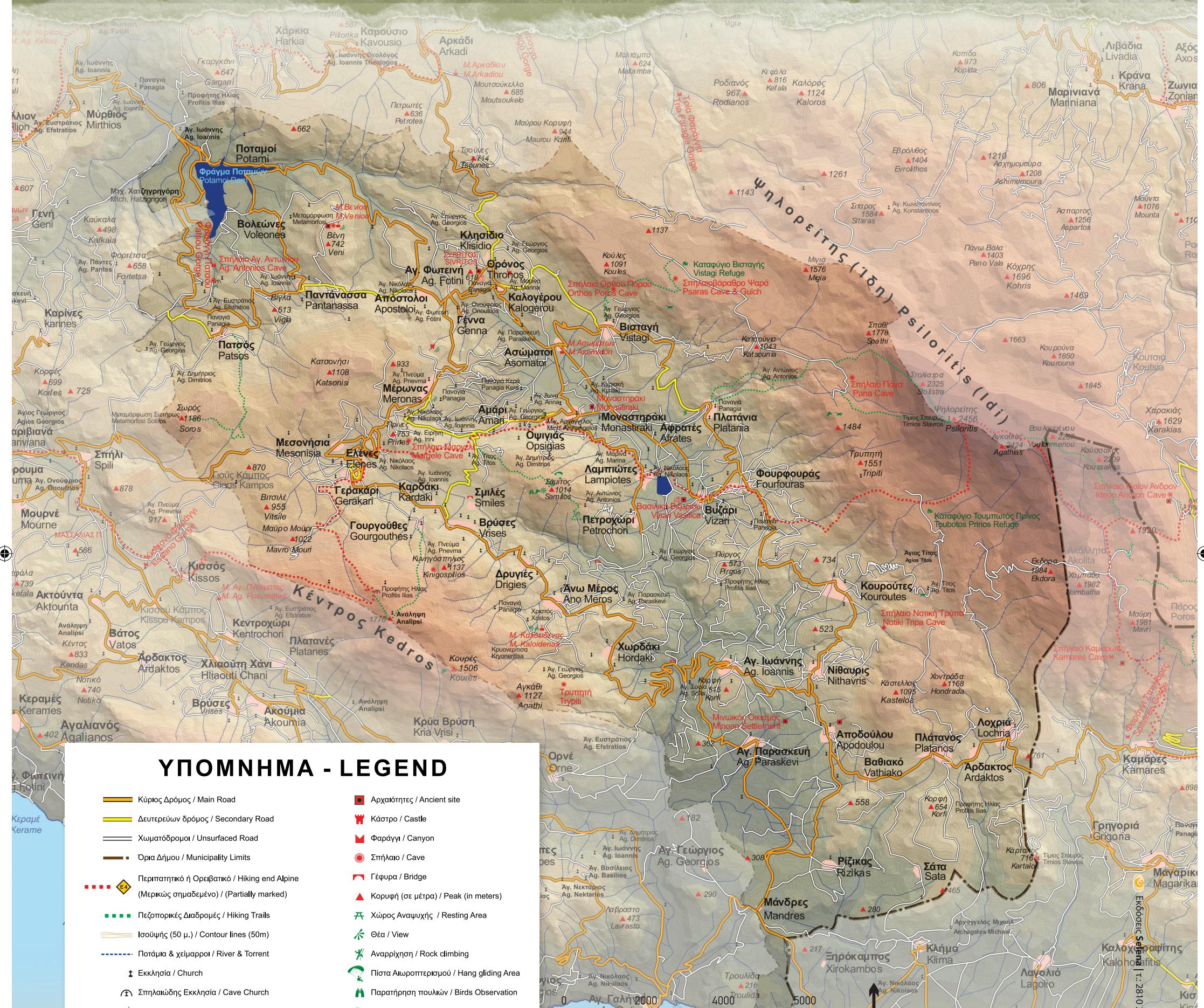
ΕΛΙΑ Η ΑΙΩΝΙΟΣ

The perennial olive tree

ΔΗΜΟΣ ΑΜΑΡΙΟΥ | MUNICIPALITY OF AMARI
Αγία Φωτεινή Αμαρίου - Ρέθυμνο - Κρήτη
Aghia Fotini Amari - Rethymno - Crete
T. +30 28333 40201- Fax. +30 28330 22104
www.amariguide.gr | info@amariguide.gr



Δήμος
Αμαρίου



Ο Αμαριώτικος Ελαιώνας

Οι Αμαριώτες όπως και όλοι οι κάτοικοι της Κρήτης διαχρονικά θεωρούσαν την ελιά πολύ σημαντική, σχεδόν ιερή, όχι μόνο γιατί έτρωγαν τους καρπούς της και το λάδι της, όσο και γιατί χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο για πάρα πολλές διαφορετικές χρήσεις και ανάγκες, ανάμεσα στα άλλα ως καύσιμη ύλη για τον καθημερινό φωτισμό, ως αγνό προϊόν στις θρησκευτικές γιορτές και προσφορές, στην πρακτική ιατρική κλπ. Οι αρχαιολόγοι Γιάννης και Έφη Σακελλαράκη στην μελέτη τους με τίτλο «Νεολιθική και Μινωική Κρήτη» αναφέρουν, ότι υπάρχουν ενδείξεις για εντατική καλλιέργεια της ελιάς στην Πρωτομινωική περίοδο, αφού τα περισσότερα ξύλα αυτής της περιόδου που βρέθηκαν είναι από ελιά. Φαίνεται, ότι χρησιμοποιήθηκαν για στέγες σπιτιών ή σκάλες. Στη Μεσομινωική εποχή (2100-1560 π.Χ.) η συστηματική και εντατική καλλιέργεια της ελιάς είναι αυταπόδεικτη. Στην Υστερομινωική εποχή (1560-1050 π.Χ.) η καλλιέργεια της ελιάς επεκτείνεται σε ολόκληρο το νησί και επιβεβαιώνεται ότι μεγάλο μέρος του πλούτου του νησιού οφείλεται στην δραστηριότητα αυτή.



The olive grow of Amari

Like every Cretan, Amari residents were considering overtime that olive tree is very important, almost sacred for many reasons. Not only they were eating its nuts and oil, but also they were using olive oil for a lot of uses and needs, as a fuel for everyday lighting, a pure product to religious festivities and offering, to practical medicine etc. Archaeologists Giannis and Efi Sakellaraki refer to their study with title "Neolithic and Minoan Crete" that there are indications of intense cultivation of olive trees in Protominoan period, as most of this period's woods that were found are of olive tree. It seems to have been used as home roofs or ladders. In the Middle Minoan period (2100-1560 BC) the systematic and intense cultivation of olive tree is self-evident. In the Late Minoan period (1560-1050 BC) the olive tree cultivation was spread in the whole island and it is true that a big part of the island's wealth is due to this activity.



Το έργο «Σήμανση και Πληροφοριακό Υλικό Δήμου Αμαρίου» είναι ενταγμένο στον Άξονα Προτεραιότητας 7 "Αειφόρος Ανάπτυξη και Ποιότητα Ζωής στην Περιφέρεια Κρήτης" με Κ.Θ.Π. 61 «Ολοκληρωμένα Σχέδια για την Αστική και Αγροτική Αναγέννηση» στο πλαίσιο του προγράμματος «Ολοκληρωμένα Σχέδια Ανάπτυξης Περιοχών Υπαίθρου (ΟΣΑΠΥ) Δήμου Αμαρίου» του Ε.Π. Κρήτης και Νήσων Αιγαίου 2007-2013. Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ).

Με τη συχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Tο ελαιόλαδο πέρα από την μεγάλη θρηπτική του αξία είναι ένα από τα πλέον αντιοξειδωτικά φυσικά στοιχεία που προστατεύει τον οργανισμό από την ανάπτυξη των «ελευθέρων ριζών». Τις ιδιότητες του ελαιόλαδου τις γνώριζαν ήδη από την αρχαιότητα οι μεγάλοι γιατροί Ιπποκράτης και Γαληνός και πίστευαν στην ευεργετική επιδραση του στον άνθρωπο. Σήμερα το ελαιόλαδο που παράγεται στους απέραντους ελαιώνες της Κρήτης θεωρείται από τα υιοινότερα του κόσμου λόγω των κλιματολογικών συνθηκών που επικρατούν και που θεωρούνται οι ιδανικότερες για την ανάπτυξη του ελαιόδεντρου. Διαχρονικά η ελιά φαίνεται να αποτελεί το βασικό προϊόν του νησίου και το Αμάρι γίνεται ένας από τους σημαντικότερους ελαιοπαραγωγικούς τόπους της Κρήτης, τόσο δύον αφορά την έκταση των καλλιεργειών όσο και την ποιότητα των παραγόμενων προϊόντων. Ολόκληρη η κοιλάδα του Αμαρίου και οι πλαγιές των βουνών καλύπτονται από πανάρχαια ελαιόδεντρα, που συγκροτούν ένα από τους πλέον παραδοσιακούς, ελαιώνες της Κρήτης, ο ελαιώνας της «Αμπαδιάς» από τον οποίο παράγεται και η φημισμένη «Θρούμπα Αμπαδιά», ένα εκλεκτό είδος βρώσιμης ελιάς με αναγνώριση προστατευόμενης προέλευσης – ΠΟΠ, σύμφωνα με σχετική υπουργική απόφαση.

Η ελιά και η διατροφική της αξία

Η χρησιμότητα και η ωφελιμότητα του καρπού της ελιάς στον ανθρώπινο οργανισμό είναι γνωστή και ωφελεται στα πλούσια θρηπτικά συστατικά του. Η μέση ενέργειακή τιμή της ελιάς είναι μεγαλύτερη των άλλων φρούτων και λαχανικών. Ο καρπός της ελιάς επεξεργασμένος, όπως προσφέρεται στο τραπέζι μας, περιέχει ελαιόλαδο & πρωτεΐνες (με πάροντα όλα σχέδον τα κύρια αμινόξεα), σάκχαρα, τανίνες, στερογλυκούτες, κερεμπροζίτες και σουλφοφλοή. Επίσης, ανδρόγυνα στοιχεία με βιολογική αξία για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως ο σιδήρος, το ασβέστιο, το κάλιο, το μαγνήσιο, ο φώσφορος και άλλα. Είναι αξιοσημείωτο ότι η περιεκτικότητα της ελιάς σε ασβέστιο είναι μεγαλύτερη όχι μόνο από εκείνη των φρούτων και των λαχανικών, αλλά και των κρεάτων, των φαριών, των ψωμάτων κλπ. Είναι ίση με την περιεκτικότητα σε ασβέστιο του γάλακτος της αγελάδας. Τέλος, η ελιά είναι σημαντική πηγή βιταμίνης A.

Η ελιά σαν βρώσιμο προϊόν

Οι ελιές που υπάρχουν άφθονες στο τόπο μας, αποτελούν ύστερα από κάποια επεξεργασία, πολύτιμο συμπλήρωμα στη καθημερινή διατροφή μας. Η βρώσιμη ελιά ανοίγει την όρεξη, τονώνει και ωφελεί τον οργανισμό. Σύμφωνα με τους διαιτολόγους, κάθε ανθρώπος εκτός από τις άλλες τροφές, πρέπει να τρώει και 80 γραμμ. ελιές την ημέρα, γιατί παίρνει από τις ελιές ασβέστιο, βιταμίνες και άλλα θρηπτικά συστατικά.

Η επεξεργασία που χρειάζεται είναι ανάλογη με την ποικιλία της ελιάς, το βαθμό ωριμάσων, το γούστο του ανθρώπου, κλπ. Θεωρείται δε σωστή αυτή η επεξεργασία, όταν στις διατροφικές ελιές εξασφαλίζεται το καλό άρωμα, την όμορφη εμφάνιση και την καλή γεύση.

Τα μυστικά προετοιμασίας βρώσιμων ελιών

Νόστιμες ελιές θα έχουμε όταν προσέξουμε τα παρακάτω βασικά σημεία.

Το βαθμό ωριμασης: Κατάλληλες για να διατηρηθούν οι πράσινες ελιές, είναι όταν έχουν πάρει μια γναλάδα και το χρώμα τους είναι κιτρινωπό ή πρασινοκίτρινο. Οι μαύρες ελιές είναι κατάλληλες για να διατηρηθούν όταν έχουν πάρει το μενεέδι χρώμα μέχρι τον πυρήνα, και του τύπου Καλαμών όταν το μαύρο τους χρώμα έχει φθάσει σε βαθμό πιο πολύ από το μισό στη σάρκα του καρπού.

Τον τρόπο συλλογής: Τις ελιές μαζεύουμε με το χέρι και όχι με ράβδισμα ή από το έδαφος. Οι θρουμποίλες σε αυτή τη περίπτωση εξαιρούνται. Ελιές χτυπημένες από έντονα και ακάθαρτες, είναι ακατάλληλες για διατήρηση. Το διάλεγμα λοιπόν, αποτελεί απαραίτητη προεργασία.

Ο τρόπος μεταφοράς: Προσοχή χρειάζεται και στη μεταφορά τους. Τα καλάθια ή τα κοφίνια που τις μεταφέρουμε, καλό είναι να ντύνονται με χαρτί ή με λινάτσα.

Τα δοχεία: Η διατήρηση αλλά και το ξεπρίκισμα των ελιών πρέπει να γίνονται σε δοχεία γυάλινα, πήλινα, μολυβδικά, ζύλινα, νάιλον και ποτέ σε μεταλλικά.

Την καθαριότητα: Απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωστή διατήρηση των ελιών αποτελεί η καθαριότητα, καθαρό νερό, καλά πλυμένα δοχεία, καθαρό αλάτι και καθαρά χέρια.

Το αλάτι: Πρέπει να μπαίνει σε κανονική αναλογία και να είναι καθαρό. Καλό είναι να δένεται σε τουλουμπάνι για να συγκρατεί τις ξένες και άχρηστες ουσίες.

Το λάδι: Το λάδι που χρησιμοποιούμε στις διατηρημένες ελιές, πρέπει να είναι άριστης ποιότητας και οξύτητας 0.

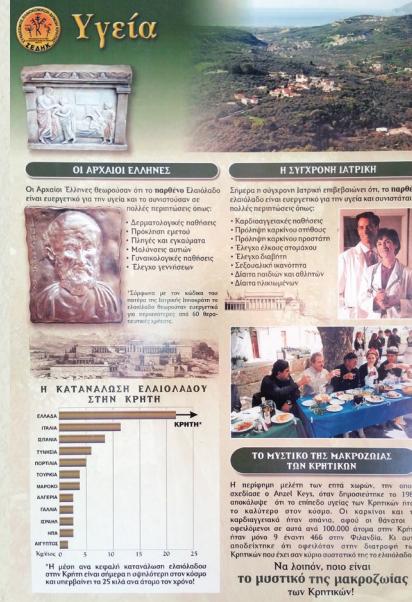
Για να διατηρήσουν οι ελιές το φυσικό τους χρώμα, πράσινο ή μαύρο, δεν πρέπει να έλθουν σε επαφή με τον αέρα, γι' αυτό το «επίπερισμα» αλλά και η διατήρησή τους καλό είναι να γίνεται σε δοχεία με μικρό άνοιγμα, ή να καλύπτονται με σκέπασμα τυλιγμένο με καθαρό πανί.

Πηγή: www.cretan-nutrition.gr

Εξαιρετικό παραδέντρο ελαιόλαδο Κρήτης

Ένας ανεκτίμητος διατροφικός θησαυρός που δεν πρέπει να λείπει από το καθημερινό τραπέζι του κρητικού. Το εξαιρετικό παραδέντρο ελαιόλαδο Κρήτης, ο φρέσκος φρουτοχυμός της ελιάς χαμπλής οξύτητας (0,1-1%) είναι προϊόν μηχανικής επεξεργασίας του ελαιοκαρπού και έχει υπέροχο άρωμα και φρουτώδη γεύση. Καταναλώνεται αυτούσιος χωρίς άλλη επεξεργασία.

Παράγεται κάτω από τις άριστες εδαφοκλιματικές συνθήκες της Κρητικής γης: την μεγάλη ήλιοφλαγία, τον ήπιο γλυκό χειμώνα και το δροσερό καλοκαίρι, το ορεινό και λοφώδες ανάγλυφο του εδάφους, την φυσική γονιμότητα των εδαφών, το καθαρό ατμοσφαιρικό περιβάλλον. Το έξτρα παραδέντρο ελαιόλαδο συγκεντρώνεται τα περισσότερα πλεονεκτήματα σε σύγκριση με όλες τις άλλες λιπαρές ουσίες που καταναλώνεται ο άνθρωπος. Σε αυτό συμφωνούν τα αποτελέσματα μακράς εργαστηριακής και κλινικής έρευνας, τα συμπεράσματα των πολλών ανά το κόσμο επιδημιολογικών ερευνών, αλλά και η εμπειρία μιας πετυχημένης διατροφής του κρητικού λαού με έξτρα παραδέντρο ελαιόλαδο για πολλούς αιώνες. Σήμερα όλοι οι προηγμένοι λαοί προσπαθούν να εντάξουν στις διατροφικές τους συνήθειες την Κρητική διάτα. Το έξτρα παραδέντρο ελαιόλαδο έχει ευεργετική δράση στην ανάπτυξη και προστασία του ανθρώπινου οργανισμού.



Besides its high nutritional value, olive oil is one of the natural antioxidants that protects our body from the growth of "free radicals". The great doctors, Ippokratis and Galinos knew about olive oil's qualities even from the ancient times and believed in its beneficial impact on people. The olive oil that is today produced in the endless Cretan olive groves is considered as one of the world's healthiest due to the weather conditions that it is said to be ideal for olive tree's growth. Olive tree seems to be the basic product of the island overtime and Amari becomes one of the most important olive oil production areas of Crete, both in extend and in product quality. The whole Amari valley and the mountainsides are covered by ancient olive trees that constitute one of the most traditional olive grow in Crete. This olive grow is called "Ampadía" and also produces the famous "Ampadía Throumpa", a fine kind of edible olive with Recognition of Protected Designation of Origin (P.D.O.), according to ministerial decision.

Olive and its nutritional value

The utility and usefulness of the olive fruit on the human body is known due to the rich nutrients. The average power price of the olives is more than other fruits and vegetables. The olive fruit processed, as offered on our table, containing olive oil & protein -with this almost all main amino-sugars, tannins, steroglykozites, keremprozites and soulfolithi. Also minerals with biological value for the human body, such as iron, calcium, potassium, magnesium, phosphorus and others. It is noteworthy that the content of olive calcium is higher not only than that of fruit and vegetables, and meat, fish, bread, etc. It is equal to the calcium content of cow milk. Finally, the olive tree is an important source of vitamin A.



Olive as edible product

Olives are abundant in Crete and they are after some processing, a valuable complement to the daily diet of Cretans.

The edible olive appetizing, stimulating and beneficial to the body. According to nutritionists, everyone apart from other foods, should eat 80 g. olives a day, because it takes from olives calcium, vitamins and other nutrients.

Processing takes is proportional to the variety of olives, the degree of ripening, the taste of man, etc. Considered as correct this treatment when in preserved olives the good aroma, beautiful appearance and good taste is ensured.

Preparation secrets for edible olives

We will have tasty olives if we pay attention to the following main points.

Degree of ripeness: Green olives are ready to be maintained when they are burnished and their color is yellowish or lime green. Black olives are ready to be conserved when they have taken a mauve color to the core, and Kalamon olives when they have taken a black color more than half of nut flesh.

Picking way: We pick olives by hand and not by threshing or from the ground. In this case, "throumba olives" are excluded. Olives that are harmed, impure or eaten by insects, are unsuitable to be conserved. Thus, choosing olives is a necessary preparation.

Way of transportation: Attention is required in their transportation, too. Baskets used for their transportation should be dressed with paper or burlap.

Containers: Conservation and debittering of olives should take place in glass, clay, wooden, nylon and made of lead containers but never in metallic ones.

Cleanliness: Cleanliness, pure water, well-washed containers, pure salt and clean hands are necessary for the right olive conservation.

Salt: It should be added in normal proportion and to be pure. It should be tied in cheesecloth in order to hold foreing and useless substances.

Olive oil: The olive we use in conserved olives should be of high quality and acidity 0.

Olives should not come in contact with air in order to keep their natural color, either is green or black. Thus, both their debittering and conservation should take place in containers with small opening or to be covered with a lid wrapped with a clean cloth.

www.cretan-nutrition.gr

</div