

διατήρηση υγιών επιπέδων χοληστερόλης, μειώνει τον κίνδυνο για διαβήτη, προστατεύει από τη νόσο του Αλτσχάιμερ, έχει αντιγηραντικές ιδιότητες, επιδρά θετικά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος και βοηθά στην πέψη των άλλων λιπαρών και μη τροφών, διευκολύνοντας τις εκκρίσεις της χολής.

Οι ειδικοί συνιστούν να καταναλώνουμε δύο με τρεις κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο την ημέρα. Το ελαιόλαδο χάρη στην ξεχωριστή του γεύση, είναι ιδανικό για να καταναλωθεί κυρίως σε σαλάτες. Αποτελεί όμως και μια λιπαρή ύλη που μπορεί να αντικαταστήσει το βούτυρο, τη μαγιονέζα, τα απορέλαια ή την κρέμα γάλακτος στη μαγειρική. Πρέπει να το αποθηκεύουμε σε σκιερό και σκοτεινό μέρος σε ανοξείδωτα ή γυάλινα δοχεία ειδικά για τρόφιμα και να το καταναλώνουμε σχετικά γρήγορα.

ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Όταν αγοράζουμε ελαιόλαδο πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι το έξτρα

παρθένο με οξύτητα <0,8% είναι το καλύτερο και ακολουθεί το παρθένο ελαιόλαδο με οξύτητα 0,8%-2%. Όταν στη συσκευασία αναφέρεται μόνο «ελαιόλαδο» σημαίνει ότι το περιεχόμενο είναι μίγμα παρθένου και ραφινέ ελαιολάδου κατώτερης ποιότητας εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών που χρησιμοποιούνται κατά τη διαδικασία παραγωγής τους.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

100% γνήσιο βιολογικό κυπριακό ελαιόλαδο. Προϊόν υγιεινής διατροφής
Καθαρό βάρος: 250ml
Φυλάσσεται σε δροσερό και σκιερό μέρος

Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από 12/2023

Βιολογικό κυπριακό προϊόν

Προέλευση του ελαιολάδου:
Κακοτρίπη - Λύμνια

Παραγωγοί: Κώστας, Κυριάκος,
Σταύρος Αροδίτης και Μαρία
Χριστοδούλου

Χορηγός: Δρ Κώστας Αροδίτης

Σχεδιασμός: Θεόδωρος Κακουλλής

Το προϊόν διατίθεται δωρεάν εις
μνήμη ΣΤΕΛΙΟΥ ΑΡΟΔΙΤΗ.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ - ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ
ΤΙΜΕΣ ΑΝΑ 100 γρ.

Ενέργεια 900 Kcal

Πρωτεΐνες 0.0 g

Υδατάνθρακες 0.0 g

Λιπαρά 100.0 g
από τα οποία Κορεσμένα 16.0 g
Μονοακόρεστα 76.0 g
Πολυακόρεστα 7.9 g

Χοληστερόλη 0.0 mg



ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Πατρίδα της ελιάς είναι η Αθήνα με την πρώτη ελιά να φυτεύεται, σύμφωνα με τη μυθολογία, από τη θεά Αθηνά στην Ακρόπολη. Η ελιά ήταν το ιερό δέντρο της πόλης της Αθήνας, διότι στη διαμάχη των θεών για το ποιος θα είναι ο προστάτης της πόλης των Αθηνών, η θεά της σοφίας προσέφερε στους κατοίκους των Αθηνών ένα δέντρο ελιάς.

ΑΡΧΑΙΟ ΦΥΤΟ

Η ελιά είναι αιωνόβιο αειθαλές καρποφόρο δέντρο που λατρεύεται από την αρχαιότητα και αποτελεί την πιο διαδεδομένη καλλιέργεια στην Ελλάδα και την Κύπρο. Η ελιά χαρακτηρίζεται από μακροζωία, ανθεκτικότητα σε δύσκολες συνθήκες, έντονη προσαρμοστικότητα καθώς επίσης δίνει καρποφορία χωρίς να χρειάζεται ιδιαίτερες καλλιεργητικές φροντίδες.

Η ελιά ξεκινά να δίνει καρπούς στην ηλικία των 7 ετών. Στην ηλικία των 30-70 ετών βρίσκεται σε πλήρη

ανάπτυξη. Η φυσιολογική διάρκεια ζωής ενός ελαιόδεντρου είναι 300 έως 600 χρόνια. Υπάρχουν ελιές ανά τον κόσμο με ηλικία που ξεπερνούν τα 1.000 χρόνια.

Η ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Το μέρος από το οποίο πιθανολογείται ότι ξεκίνησε η εξημέρωση του δέντρου είναι η Κρήτη. Εκεί βρίσκεται μάλιστα μέχρι σήμερα η ελιά του Αζοριά, το αρχαιότερο ελαιόδεντρο στον κόσμο. Υπολογίζεται ότι φυτεύτηκε μεταξύ 1350-1100 π.Χ. Πολλά χρόνια πριν εμφανιστεί ο μύθος χρυσός, το ελαιόλαδο ήταν το υγρό χρυσάφι. Το λάδι αποτελούσε σημαντικότατο παράγοντα στην ανάπτυξη της αρχαίας ελληνικής οικονομίας. Οι αρχαίες πηγές αναφέρουν αρκετές περιπτώσεις, σύμφωνα με τις οποίες, σε περίοδο πολέμου ο στρατός ενός τόπου έπληττε, με την καταστροφή των ελαιόδεντρων, την οικονομία του αντιπάλου του για πολλά χρόνια έως ότου αναπυκνωθεί ξανά ο ελαιώνας (π.χ. Πελοποννησιακός πόλεμος).

ΕΛΙΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΗ, ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Το στεφάνι από αγριελιά, ο περίφημος «κόπινος», ήταν στην αρχαιότητα το έπαθλο των ολυμπιονικών. Οι κριτές των Ολυμπιακών αγώνων (Ελλανοδίκες) το προσέφεραν στους νικητές. Το κλαδί προερχόταν από το ιερό άλσος «Άλτις» που βρισκόταν κοντά στο χώρο των αγώνων, στην Ολυμπία. Στον τομέα της ιατρικής, το ελαιόλαδο χρησιμοποιείτο για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Εκτός από το λάδι της ελιάς, αξιοποιήθηκαν τόσο τα φύλλα, όσο και τα άνθη της για θεραπευτικούς σκοπούς. Φτάνοντας στη νεότερη ελληνική παράδοση, με τη γέννηση ενός παιδιού φυτεύεται μια ελιά. Η ελιά και το παιδί θα μεγαλώσουν ταυτόχρονα και όταν το παιδί θα γίνει 6-7 χρονών, η ελιά θα δώσει τους πρώτους της καρπούς. Θα μεγαλώσει με την οικογένεια, θα επιζήσει και θα βρίσκεται εκεί πολλές γενιές αργότερα όταν θυμίζει τη συνέχεια και την εξέλιξη της ζωής.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Ο καρπός της ελιάς, παρότι μικρός στο μέγεθος, είναι εξαιρετικά θρεπτικός και ωφέλιμος για την υγεία μας. Βοηθά τον οργανισμό στην ανάπτυξη, την όραση, την αναπαραγωγή και στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης. Τα ικνολοιχεία του καρπού είναι κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, φώσφορο και σίδηρος. Η ελιά περιέχει ακόμη λινολεϊκό οξύ, που είναι απαραίτητο να λαμβάνεται από τα βρέφη κατά το θηλασμό. Το κλάσμα, που επίσης περιέχεται στον καρπό, βοηθά στην καλή λειτουργία του ήπατος. Ευεργετικές επίσης είναι οι ιδιότητες των πολυφαινολών, οι οποίες έχουν προληπτική δράση κατά ορισμένων μορφών καρκίνου.

ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Προστατεύει το καρδιαγγειακό μας σύστημα, συμβάλλει στην πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης, βοηθά στη