

Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις
Μέγαρα 18 Νοεμβρίου 2026
Email: pr.megara@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: **«Τα οφέλη του ελαιολάδου και της επιτραπέζιας ελιάς στην υγεία»: Ενημερωτική εκδήλωση του Δήμου Μεγαρέων, της 4Ε και του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιοκομίας.**

Την Κυριακή 22 Νοεμβρίου 2026, στις 17:30, στην αίθουσα συνεδριάσεων του Δημοτικού Συμβουλίου στο Δημαρχείο Μεγάρων πραγματοποιείται η πρώτη ανοικτή ενημερωτική εκδήλωση του προγράμματος «Olive Knowledge Initiative 2026» («Πρωτοβουλία για τη Γνώση γύρω από την Ελιά 2026»), με ελεύθερη είσοδο για το κοινό.

Η Επιστημονική Εταιρεία Εγκυκλοπαιδιστών Ελαιοκομίας (4Ε), με τη συγχρηματοδότηση του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιοκομίας (International Olive Council – IOC) - και σε συνεργασία με τον Δήμο Μεγαρέων - ξεκινούν από τα Μέγαρα μια σειρά ενημερωτικών εκδηλώσεων αφιερωμένων στα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση ελαιολάδου και επιτραπέζιας ελιάς.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στο πρόγραμμα «Olive Knowledge Initiative 2026 – Health benefits awareness for olive oil and table olives» («Πρωτοβουλία για τη Γνώση γύρω από την Ελιά 2026 - Ενημέρωση για τα οφέλη του ελαιολάδου και της επιτραπέζιας ελιάς στην υγεία»), το οποίο εγκρίθηκε από το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιοκομίας και έχει ως βασικό στόχο να μεταφέρει την τεκμηριωμένη επιστημονική γνώση στην καθημερινή ζωή των καταναλωτών.

Το ελαιόλαδο και οι επιτραπέζιες ελιές δεν αποτελούν μόνο δύο εμβληματικά προϊόντα της ελληνικής γης και της μεσογειακής διατροφής. Είναι τρόφιμα με σημαντική διατροφική αξία, των οποίων τα συστατικά και οι ιδιότητες αποτελούν αντικείμενο εκτεταμένης επιστημονικής έρευνας.

Τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις ευεργετικές ιδιότητες και τα βιοδραστικά συστατικά του ελαιολάδου και της επιτραπέζιας ελιάς, να κατανοήσουν καλύτερα τα χαρακτηριστικά της ποιότητάς τους και να λάβουν πρακτικές συμβουλές για την επιλογή, τη σωστή αποθήκευση και τη χρήση τους στη μαγειρική. Ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει επίσης στις σύγχρονες καλλιεργητικές πρακτικές της ελιάς.

Επιπλέον, έμφαση θα δοθεί στην αναγνώριση των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου, όπως το φρουτώδες, το πικρό και το πικάντικο, καθώς και στη γνωριμία με τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των επιτραπέζιων ελιών.

Οι ομιλητές και οι θεματικές εισηγήσεις

- **Κωνσταντίνος Α. Δημόπουλος** - Χημικός, ομότιμος καθηγητής Βιοχημείας και Χημείας Τροφίμων, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών: «Ευεργετικές δράσεις του ελαιολάδου στα καρδιαγγειακά νοσήματα»

- **Πέτρος Ρούσσος** - γεωπόνος, καθηγητής Δενδροκομίας - Ελαιοκομίας, Εργαστήριο Ελαιοκομίας, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.: «Καλλιέργεια της ελιάς»

- **Παρασκευή Ντετοπούλου** - διαιτολόγος, επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου: «Μαγειρική και χρήσεις του ελαιολάδου»

- **Έφη Χριστοπούλου** - χημικός εμπειρογνώμων του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιοκομίας και της ΕΕ, ελαιογευσιγνώστρια: «Ποιοτικές κατηγορίες του ελαιολάδου - οργανοληπτική αξιολόγηση - οδηγίες προς τους καταναλωτές»

- **Βασίλης Ζαμπούνης** - γεωργοοικονομολόγος, εκδότης και πρόεδρος της 4Ε: Συντονιστής

Η εκδήλωση θα περιλαμβάνει επιστημονικές εισηγήσεις, συζήτηση με το κοινό και γευσιγνωσία, ώστε οι συμμετέχοντες να συνδυάσουν τη θεωρητική γνώση με την πρακτική εμπειρία. Παράλληλα, θα διανεμηθεί δωρεάν ενημερωτικό φυλλάδιο.

Πληροφορίες εκδήλωσης

- **Ημερομηνία:** Κυριακή 22 Νοεμβρίου 2026
- **Ώρα έναρξης:** 17:30
- **Τόπος:** Αίθουσα Συνεδριάσεων Δημοτικού Συμβουλίου, Δημαρχείο Μεγάρων
- **Θέμα:** «Ελαιόλαδο & Επιτραπέζιες Ελιές: Οφέλη για την Υγεία»
- **Είσοδος:** Ελεύθερη

Λίγα λόγια για την 4Ε

Η Επιστημονική Εταιρεία Εγκυκλοπαιδιστών Ελαιοκομίας (4Ε) είναι αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία, που ιδρύθηκε το 2018 από τους συγγραφείς της «Εγκυκλοπαίδειας της Ελαιοκομίας: Ελαιόλαδο» (2017). Αριθμεί 81 μέλη, μεταξύ των οποίων γεωπόνους, χημικούς, διατροφολόγους, γιατρούς, οικονομολόγους, πανεπιστημιακούς και επαγγελματίες του ελαιοκομικού τομέα. Αποστολή της είναι η προώθηση της ελαιοκομίας και η διάδοση της επιστημονικής γνώσης σε παραγωγούς, επαγγελματίες και καταναλωτές.