

# Что нужно знать о маслинах и оливках?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chto-nuzhno-znat-o-maslinah-i-olivkah/>

Оливки и маслины в наших краях появились всего лет двадцать назад. Популярность к ним пришла неожиданно быстро. Но удивителен тот факт, что, так полюбив эти плоды, мы совсем мало о них знаем. И даже многие наверняка думают, что оливки и маслины – плоды разных масличных деревьев. Самое время перейти к ликбезу и узнать о заморском лакомстве немного больше.

## Чем отличаются оливки от маслин?

Итак, маслины и оливки – плоды одного дерева, Оливы культурной. Зеленые оливки – незрелые плоды, а черные уже полностью созревшие. Отличаются они еще и содержанием масла. Конечно, в спелых плодах его будет значительно больше. К слову, плоды масличного дерева разделяют на маслины и оливки только у нас и странах СНГ, в

остальном мире их так и называют зелеными и черными оливками.

## Чем полезны оливки и маслины?

Оливки и оливковое масло являются основой средиземноморской диеты, которая, кстати, признана самой полезной в мире. И это неудивительно с таким багажом ценных веществ. Плоды масленичного дерева содержат белки, сахара, пектины, витамины В, С, Е, соли железа, калия и фосфора. Содержание ненасыщенных жирных кислот делает оливки весьма желанным продуктом для покупки.

Несколько оливок в день, и вы получите профилактику заболеваний сердца, стенокардии, инфарктов, сосудистой системы, рака. Плоды полезны в любом виде, но еще лучше они раскрывают свои свойства в масле. Оно снижает уровень холестерина, помогает усваиваться кальцию, содержит линолевую кислоту, которая нужна маленьким детям в формировании нервной системы. Поэтому мамам грудных детей полезно употреблять оливковое масло каждый день по столовой ложке. В условиях жаркого и влажного климата плоды оливы выступают своеобразным регулятором усвоения соли и жиров.

В странах Средиземноморья, где выращивают оливки, употребляют их с косточками. Бытует народное мнение, что это весьма полезно. Медицинские работники факт пользы не подтверждают, и даже считают, что, к примеру, людям с проблемами в пищеварительной системе такая пищевая привычка может нанести вред. У некоторых сортов оливок косточки острые, могут поранить желудочно-кишечный тракт и здорового человека. Поэтому лучше ввести в рацион только плоды или оливковое масло.

## В каком виде едят оливки?

Свежесобранные оливки есть практически невозможно – они слишком горькие. Для того, чтобы придать им съедобный вкус, плоды замачивают в соленой воде, в которой они бродят от нескольких месяцев до года. Черные оливки еще вялят и сушат, при таком способе обработки сохраняется максимум полезных веществ. Сушеные продают в банках или пластиковых пакетах, иногда с добавлением масла. Они горчат, поэтому на любителя. Вяленые оливки в основном слегка маринуют, а это значит они помягче на вкус, и обязательно с косточкой. Кстати, в Греции особым деликатесом считаются фаршированные оливки болгарским перцем, креветками, миндальным орехом, чесноком. Там их фаршируют вручную, что значительно поднимает их стоимость. В отечественных магазинах также можно найти это лакомство.

На наш рынок поступают в основном консервированные оливки. Если они натуральные и хороши качеством, то можно смело говорить о их полезности. Но если в плодах представлены достижения химической промышленности, то скорее организм можно пополнить еще одним консервантом, чем каким-либо витамином. А речь идет вот о чем! Очень часто производители, желая удешевить конечный продукт и ускорить весь процесс избавления оливок от горечи, в зеленые вместо соли и воды добавляют каустическую соду или гидроксид натрия (Е 524). С ней плоды не надо вымачивать год, горечь уходит значительно быстрее. Однако зеленые оливки, сделанные традиционным способом, являются продуктом брожения, к примеру, как квашеная капуста. Конечно, они будут полезнее, сочнее, вкуснее, чем с использованием ускоренно-щелочного метода.

## Черные искусственные оливки

В наших магазинах большинство красивых баночек с черными оливками внутри содержат вовсе не от природы натуральный продукт. А это связано все с тем же желанием получить коммерческую выгоду. Итак, производители берут зеленые оливки, добавляют щелочь и избавляются от горечи, в это же время пропускают плоды через кислород, и они получают черный цвет. Вот вам и спелые оливки. Дабы цвет не поблек, закрепляют его глюконатом железа (E 579).

## Выбираем настоящие оливки

Правило 1. Зеленые оливки, обработанные в щелочи, или окрашенные «черные» маслины дешевле в 2-3 раза, плодов традиционной консервации.

Правило 2. Натуральные оливки по цвету более тусклые, на их кожце могут быть пятнышки или точки. Черные неравномерно окрашены: один бочок ярче – обращенный к солнцу, другой тусклее. У плодов, полученных экспресс-методом, поверхность блестящая и идеальная. Но на вкус они жесткие и сухие.

Правило 3. Читаем этикетку! К традиционным оливкам кроме воды и соли часто добавляют оливковое масло или лимонный сок в качестве консерванта. На банках искусственно черных всегда указан глюконат железа. А вот определить, в чем вымочены оливки в солевом растворе или щелочи, не удастся. Не упоминать гидроксид натрия на этикетке официально разрешено.

Правило 4. Традиционные оливки бывают еще и розоватыми, слегка коричневыми или фиолетовыми. Это плоды средней зрелости.

С косточкой или без нее?

Оливки продаются с косточкой, без оной и фаршированные. Так каким отдать предпочтение? Против косточки выступает тот факт, что половину веса она забирает на себя. По итогу не совсем рационально покупать такие плоды. Что касается фаршированных оливок, то все зависит от качества начинки, а какова она, узнать можно только после вскрытия банки. И фаршированный продукт будет стоить однозначно дороже.

## Как подавать оливки?

Оливки – универсальный плод, который прекрасно звучит в различных закусках, горячих блюдах и напитках. К зеленым хорошая гастрономическая «компания» – ветчина, каперсы, кедровые орехи. Черные раскроют свой вкус с холодным белым мясом, салатом и сыром. Вот с чем не сочетаются оливки, так это с майонезом и жирными соусами. Нанизанные на шпажки оливки прекрасно подойдут для фуршета или коктейля. Их можно перемешать с помидором и авокадо, выложить на лист салата и получится аппетитнейшее канапе.

Оливки и лимон отлично подходят друг другу и смотрятся они вместе отлично, поэтому запросто украсят стол. В качестве декора плоды масличного дерева можно использовать и таким образом. Приготовьте зеленый коктейль: измельчите в блендере зеленый болгарский перец, авокадо, огурец и спаржу. Разлейте в бокалы, оливки разрежьте вдоль и наденьте на края стеклянной емкости.

Оливки либо обожают, либо не любят вообще. Если вы относитесь к первым, то будьте

внимательны при покупке, чтобы дома получить удовольствие от качественного и полезного продукта.