

# Маслины vs оливки - малоизвестные факты о древнем продукте

## Чем отличаются оливки от маслин? Чем полезны оливки и маслины?

Считается, что олива – это дерево, которое отвечает за мистическую связь земли и неба, и этим все сказано. Оливу боготворили и почитали во все времена. Это могучее красивое дерево до сих пор считается символом благородства, зрелости и мудрости. Древние греки победителям олимпийских игр водружали венки, сплетенные из ветвей оливы. Считается, что своё путешествие по всему миру маслины и оливки начали именно из Греции. Благодаря гостям Греции, которые увозили и сажали это дерево у себя дома, оно появилось в Америке, Африке и на других континентах.

В религии олива признана символом возрождения, поскольку голубь принес на борт Ноева ковчега именно ветвь оливы, извещая об окончании потопа.

## Разница между оливками и маслинами

Если оценивать оливу с практической точки зрения – это прекрасное дерево дарит людям великолепные плоды, называемые оливками. А на каком же дереве растут маслины?

Маслины растут на том же дереве – на оливе. Различаются эти плоды совсем немного: отличие лишь в степени зрелости и содержании масла. Конечно же, речь идёт об оливковом масле. Различаются масляные сорта оливок, которые содержат до 80% масла и засолочные сорта.

Олива является очень живучим деревом, и вырасти может из маленького корешка, который остался после выкорчёвывания старого дерева. Олива является деревом-долгожителем. Ходят легенды, что ещё существуют деревья оливы, под которыми молился Христос.

## Откуда берутся оливки

Весной, во время цветения, это замечательное дерево украшают белые изящные цветы, позже на их месте можно увидеть ядовито-зелёные плоды. По мере созревания оливки становятся травянисто-зелёными, фиолетовыми, а уж потом только чёрными. К тому же чёрный цвет оливок может иметь различные оттенки: фиолетовый, коричневый или красноватый. А также оливки могут быть в зависимости от сорта, коричневыми и красными.

Местные гурманы вполне могут позволить себе поездку в другое селение для приобретения особенно любимого сорта оливок. А сортов оливок существует множество, их отличие, проще говоря, в маслянистости, мясистости, вкусе и цвете. Зелёные оливки более упругие, но они содержат не очень много масла. Созревая, они становятся мягче и содержание масла в них увеличивается. Поэтому они и получили название маслины.

С одного дерева можно собрать от 15 – 50 кг плодов, а для получения одного литра масла требуется 5 кг оливок.

Оливки едят только консервированные поскольку, в сыром виде они очень горькие. Приготовление маслин и оливок является достаточно трудоёмким и длительным процессом, впрочем, как и изготовление масла. Этим и обусловлена немалая стоимость полученных продуктов.

## Оливковое масло

Необходимо знать и о сортах оливкового масла. Когда говорят о пользе оливкового масла, это относится только к маслу первого отжима («Extra Vergin») и второго («Vergin») отжима. Масло второго сорта получено после нагревания жмыха, а самый дешёвый третий сорт является смесью первого сорта и рафинированного

масла. Желательно для приготовления салатов использовать масло только высшего качества.

Употребление оливкового масла благотворно действует на весь организм. Благодаря маслу происходит очищение крови, укрепление сосудов, повышается иммунитет, нормализуется процесс пищеварения, приостанавливается процесс старения клеток. Употребление оливкового масла способствует предупреждению инфаркта, диабета и даже онкологических заболеваний.

### Чем полезны оливки и маслины

Оливки и маслины очень богаты витаминами и минеральными веществами. В их состав входят пектины, белки, витамины С, Е, В, сахара, Р-активные катехины, а также макро и микроэлементы: соли фосфора, железа и калия. Благодаря высокому содержанию ненасыщенных жирных кислот, оливки весьма желанные продукты на нашем столе. Правда, не стоит забывать, что консервированные оливки содержат большое количество поваренной соли.

### Попробуем разобраться, как действуют полезные вещества, содержащиеся в оливках и маслинах

Пектины являются активными помощниками, которые выводят из организма различные токсины, вплоть до солей тяжёлых металлов. Поэтому пектины необходимы людям, проживающим в условиях плохой экологии. Благодаря пектинам происходит улучшение микрофлоры кишечника.

Белки, как известно, являются строительным материалом для всего организма.

Комплекс витаминов, который содержится в оливках, является классическим примером соразмерности и пользы. Витамин В успокаивает нервную систему, придаёт бодрость, помогает коже и волосам долго сохранять свежий и молодой вид. Витамины С и Е являются антиоксидантами, они способствуют предотвращению различных сбоев организма, в том числе предупреждают онкологические заболевания.

Ненасыщенные жирные кислоты обладают этими же свойствами. Минеральные элементы, которые содержатся в маслинах, защищают сосуды и мышцы сердца от перегрузок, укрепляют костную ткань скелета, способствуют повышению гемоглобина в крови.

### Качество оливок и маслин

Общие требования, предъявляемые оливкам:

Плоды должны быть одинаковыми по размеру и достаточно большими.

Косточка не должна быть слишком большой по сравнению с плодом и должна легко отделяться.

Оливки должны быть не слишком мягкими, упругими и, конечно, вкусными.

Выберите по своему вкусу фирму-производителя и наслаждайтесь оливками и маслинами, при этом получая удовольствие и пользу для своего здоровья.

Автор: Артур Скальский © Babr24.com Источник: econet.ru ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 10047 14.01.2015, 00:55  
👍 1419

URL: <https://babr24.com/?ADE=132074> Bytes: 5442 / 5393 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

---

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)