

Olivy

Olivy sú plody olivovníka a správne ich zaradujeme medzi [ovocie](#). Olivy poznáme už 5 až 7 tisíc rokov, pochádzajú z Kréty. Rýchlo sa rozšírili do Egypta, Grécka, Palestíny a Malej Ázie. Jedná sa o subtropický vždyzelený strom, resp. ker dorastajúci do max. výšky 7 metrov, len výnimočne viac. Kmeň a konáre sa vyznačujú rôznym pokrútením. Majú hlbokú koreňovú sústavu, vďaka ktorej zvládnu skoro každú nepriaznivú podmienku. Dožívajú sa niekoľko stoviek rokov a počas celej svojej životnosti sú schopné prinášať úrodu. Listy sú úzke sivozelené. Kvety sú vonné, drobné biele prípadne žltkasté. Po opelení sa z nich vytvára plod – kôstkovica. Kôstkovica je vajcovitého tvaru v mladosti zelená pri dozrievaní mení farbu na tmavšiu hnedú, fialovú až čiernu. Plody sa zberajú podľa stupňa zrelosti a oblasti pestovania od septembra až do konca januára. Rozmnožovať olivovník môžeme semenami, ktoré však pomerne dlho klíčia (aj pol roka). Semenáče začínajú rodiť za 8-10 rokov. Najjednoduchšie je množenie novými výhonmi vyrastajúcimi z koreňov.

Surové, čerstvé olivy sú prirodzene veľmi horké a aby boli chutné, musia sa spracovávať fermentáciou. Existuje veľké množstvo spôsobov nakladania olív, či už do soli, octu, korenený nálevov a mnoho ďalších spôsobov. Odkôstkované olivy sa ďalej plnia mandľami, kaparami, paprikou, rôznym korením, sardinkami a podobne. Hlavné využitie olív je na výrobu olivového oleja. Olivy sa na začiatku podrvia na pastu a z nej sa následne získava olej, buď tradične lisovaním, alebo novšie pomocou centrifúgy. Olej sa ďalej využíva v gastronómii ale aj kozmetike. Okrem plodov je využívané aj drevo, ktoré je cenené pre svoju veľkú tvrdosť, trvanlivosť, farbu, vysokú teplotu spaľovania a zaujímavú textúru.

Bielkoviny, vláknina, vápnik, selén, železo, meď, horčík, fosfor, draslík, sodík, betakarotén, omega 3 a 6 kyseliny, vitamín A, B, E, K a kyselina listová sa nachádzajú v jednom plode olivy. Olivy zvyšujú obranyschopnosť tela. Chránia pred infekciami a zápalmi. Liečia kožné poranenia a choroby. Podporujú trávenie, urýchľujú metabolizmus. Prevencia osteoporózy. Zlepšujú vyprázdňovanie Znižujú vysoký cholesterol. Prečisťujú cievy od zlého tuku, obličky a močové cesty. Detoxikujú celý organizmus.

Zdroje:

<http://www.info.sk/sprava/48092/olivovy-olej-pre-krasu-i-domacnost-10-tipov-na-prakticke-pouzitie/>

<http://www.citrusar.sk/olivovnik.html>

<http://www.peknetelo.eu/ovocie/olivy/>

[https://sk.wikipedia.org/wiki/Oliva_\(plod\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/Oliva_(plod))



<http://www.webnoviny.sk/zdravie/clanok/509711-vsetko-co-by-ste-mali-vediet-o-olivach/>

