

# Olivy

Väčšina ľudí považuje olivy za zeleninu, ale to je omyl, olivy patria medzi ovocie. Rastú na olivovníku, ktorý dorastá pri normálnych podmienkach až do výšky 7 a viac metrov. Kmeň a korene sú rôzne pokrútené a listy sú úzke sivozelené. Olivovník sa dožíva niekoľko stoviek rokov, najstaršie stromy majú až 1 000 rokov. Počas celej životnosti



Olivovník



Kvety olivovníka

sú schopné prinášať úrodu. Kvety má biele prípadne žltkasté, ktoré sú zoskupené do strapcoch až po 30 kvietkov. Po opelení sa z nich vytvára plod – kôstkovica. Plod – kôstkovica je vajcovitého tvaru v mladosti zelená pri dozrievaní mení farbu na tmavšiu hnedú, fialový až čiernu. Plody sa zberajú podľa stupňa zrelosti a oblasti pestovania od septembra až do konca januára. Zberajú sa striasaním a následným zberom z plachiet. Pri tomto spôsobe zberu sa plody môžu poškodiť a stratia na kvalite, preto sa niektoré odrody zbierajú aj ručne pomocou česacích hrebeňov, špeciálne hrable.

Olivovníky sa najčastejšie nachádzajú v pobrežných oblastiach Stredomoria (pobrežné oblasti juhovýchodnej Európy, západnej Ázie a severnej Afriky), rovnako aj na severnom Iráne pri južnom konci Kaspického mora. Najlepšie podmienky majú v oblastiach s horúcimi, suchými letami a miernejším počasím v zime. Na voľné pestovanie v našich podmienkach vhodný nie je.

Olivovníka sa môže rozmnožovať semenami, ktoré veľmi dlho klíčia. Na urýchlenie sa musí narušiť tvrdá škrupina. Prvé plody začína rodiť za 7 – 10 rokov.



Fázy rastu olivovníka

Najjednoduchší spôsob množenia je zasadenie nových výhonov vyrastajúcich z koreňov. Množiť môžeme aj odrezkami, ale doba zakorenenia je veľmi dlhá 1 – 2 roky.

Až 90% vypestovaných olív sa používa na výrobu olivového oleja a len zhruba 10% sa používa ako stolové ovocie. Zber plodov závisí od druhu olív. Zelené olivy sa zbierajú v októbri a novembri ešte ako nezrelé plody. Čierne olivy sa zbierajú až v



Olivy

decembri, keď sú plody zrelé a ich farba sa zmenila zo zelenej na čiernu.

Olivy patria medzi plody, ktoré sa nedajú konzumovať priamo zo stromu, lebo ich chuť je veľmi horká. Aby sa znížila ich prirodzená horkosť, musia sa najprv spracovať. Olivy sa spracúvajú fermentáciou, čím sa odstráni

Oleuropein horká fenolová zlúčenina. Najviac fenolových zlúčenín je v nezrelých plodoch a počas zrenia sa ich úroveň znižuje. Je mnoho spôsobov nakladania olív napríklad do soli, octu, korenených nálevov a veľa iných 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 centrifúg. Poznáme niekoľko druhov olivových olejov. Extra panenský olivový olej je lisovaný za studena a s najlepšimi vlastnosťami. Panenský olivový olej je získavaný z olív mechanickým vytlačením a lisovaním bez použitia chemických prísad. Rafinovaný olivový olej je získavaný lisovaním pri vysokých tlakoch za pôsobenia tepla a chemickou úpravou. Olivový olej je zmes panenského olivového oleja a rafinovaného oleja. Pomace sa vyrába z posledného lisovania olivových šupiek a kôstok.



Olivový olej Pomace

Olivový olej znižuje riziká vzniku srdcových ochorení, vysokého krvného tlaku či cievnych mozgových príhod. Pravidelný príjem olivového oleja pomáha znižovať i zápaly, riziko vzniku trombózy, depresie, rakoviny prsníka. Starší ľudia môžu vďaka nemu predísť riziku mŕtvice a Alzheimerovej chorobe.

<http://najmama.aktuality.sk/clanok/235763/olivny/>  
<http://www.citrusar.sk/olivovnik.html>  
<http://www.hobbyportal.sk/zahrada-a-priroda/pestovanie/pestujeme-olivny>  
<http://www.jemine.sk/olivovyy-olej-zber-spracovanie-a-druhy/>  
<http://www.info.sk/sprava/41237/olivovyy-olej-tomuto-sa-vyhnete/>