**Оливки. Подарок богов**

Оливки помогают нейтрализовать любые токсичные для организма вещества. Поэтому их считают идеальным дополнением ко многим алкогольным коктейлям. Легендарный Авиценна считал оливки лекарством почти от всех болезней. Знаменитый врач был не так уж неправ, ведь эти плоды удивительно полезны для нашего организма. Многие считают, что оливки и маслины - это разные плоды. На самом деле они отличаются лишь степенью зрелости. Зеленые оливки сорвали с дерева неспелыми, а черные повисели на ветках подольше и успели "напитаться" маслом, за что их и называют маслинами. Дар свыше Люди всегда ассоциировали оливковое дерево с чем-то божественным. Древние греки считали, что созданием оливы они обязаны богине Афине, поэтому оливковая ветвь олицетворяла для них мудрость и плодородие. Египтяне приписывали оливу богине Изиде и были уверены, что это дерево символ справедливости. Христиане верят, что голубь с оливковой ветвью в клюве принес весть о перемирии между Богом и людьми после Всемирногo потопа. Возможно, такое почтительное отношение к оливковым деревьям связано с их долголетием. Олива растет очень медленно, и возраст некоторых деревьев предположительно перевалил за тысячу лет. Наверное, именно поэтому у многих народов существует поверье о том, что олива не умирает никогда и может жить вечно. Плоды "вечного" дерева могут быть совсем не похожи друг на друга. Одни сорта по размеру можно сравнить с вишней, другие больше напоминают сливу. Цвет же меняется в процессе созревания. Зеленые оливки со временем приобретают розовато-коричневый оттенок, а когда окончательно доспевают, становятся черными. Но все сорта оливок и маслин объединяет одно - их нельзя есть в свежем виде. Плоды, только что сорванные с дерева, очень жесткие, а если вам все-таки удастся откусить небольшой кусочек, вас ждет непередаваемая горечь. Поэтому, чтобы получить изысканную закуску, оливки и маслины подолгу вымачивают, а затем солят или маринуют. При этом соленые плоды получаются более жесткими, чем маринованные. Чтобы не стареть Легендарный Авиценна считал оливки лекарством почти от всех болезней. Знаменитый врач был не так уж неправ, ведь эти плоды удивительно полезны для нашего организма. В оливках и маслинах много витаминов группы В (главных помощников нашего мозга и нервной системы), витамина А (нужен для острого зрения), витамина D (необходим для крепких костей и здоровых зубов), аскорбинки (укрепляет иммунитет), витамина Е (защищает от вредного воздействия окружающей среды, предотвращает сердечно-сосудистые заболевания, преждевременное старение и злокачественные опухоли). Но все же главное богатство оливок - масло. Его содержание в плодах может колебаться от 50 до 80%. Причем, чем спелее оливки, тем больше в них масла. Оливковое масло - по-настоящему уникальный продукт. В нем огромное количество ненасыщенных жирных кислот. Именно они необходимы для снижения уровня вредного холестерина в крови, а значит, для защиты нашей сердечно-сосудистой системы и профилактики атеросклероза. Содержащееся в оливках масло улучшает пищеварение и пробуждает аппетит.

И поэтому оливки часто подают перед обедом в качестве закуски. А если съедать ежедневно 10 оливок, можно защитить себя от развития гастрита и язвы желудка. Оливки помогают нейтрализовать любые токсичные для организма вещества. Поэтому их считают идеальным дополнением ко многим алкогольным коктейлям. Оливки не только прекрасно оттеняют вкус напитка, но и защищают от утреннего недомогания после дружеской вечеринки. С давних пор люди поверили, что оливки и маслины увеличивают мужскую силу. Так ли это на самом деле, до сих пор неизвестно, однако жители средиземноморских стран, где оливки входят в ежедневное меню, действительно славятся своим горячим темпераментом. Калибр имеет значение На прилавках можно найти оливки, фаршированные анчоусом, лимоном, перцем, солеными огурцами и прочими вкусностями. А вот маслины фаршировать не принято. Считается, что их вкус и так достаточно насыщенный и не стоит "портить" его разнообразными добавками.

Единственная "манипуляция", допустимая в отношении маслин, - вынимание косточки. Впрочем, гурманы уверены, что эта операция только портит качество и вкус маслин. Собираясь положить в сумку понравившуюся баночку оливок, обязательно обратите внимание на их калибр. Он обозначен цифрами, написанными через дробь, например: 70/90, 140/160 или 300/220. Эти цифры означают количество плодов на килограмм сухого веса. Поэтому, чем больше цифра, обозначающая калибр, тем мельче оливки. Так, надпись 240/260 говорит о том, что на килограмм приходится не меньше 240 и не больше 260 оливок. Плоды, закрытые в банке, должны быть примерно одинаковой формы и размера - это говорит о качестве продукта. Ну и разумеется, банка не должна быть деформирована, на ней не должны присутствовать следы ржавчины и других повреждений.

ИНТЕРЕСНО

Ученые выяснили, почему жительницы Средиземноморья реже болеют раком груди. Ключом к разгадке явилась олеиновая кислота: будучи главным компонентом оливкового масла, она входит в большинство блюд местной кухни. Исследования, выполненные в Северо-Западном университете Чикаго, показывают, что это вещество не только снижает риск возникновения злокачественной опухоли, но и повышает эффективность лечения, если она все же появилась. Ученые также установили, что опасность возникновения инфаркта сокращается, если большая часть потребляемых пациентом калорий происходит из оливкового масла, а не из других продуктов. В исследовании принимали участие 342 человека, из которых 171 уже пережил один инфаркт миокарда. А согласно данным еще одних исследований, оливковое масло может помочь вашей больной голове не хуже анальгина, поскольку вещества, обнаруженные в нем, соответствуют по действию ибупрофену, содержащемуся в обезболивающих препаратах. Кстати Австралийские исследователи обнаружили, что чем больше люди потребляют оливкового масла, тем меньше у них морщин. Входящая в состав оливок и оливкового масла первого холодного отжима олеиновая кислота проникает через мембраны клеток кожи, наполняя их, что делает тонкие складки и морщины менее заметными. Чтобы включить в ежедневный рацион как можно больше оливок, используйте для приготовления пищи оливковое масло, добавляйте маслины в соус для макарон и в салаты - или ешьте их целиком.