

Оливки часто кладут в салаты, на пиццу или едят просто так. В магазинах можно найти много разных видов оливок: зеленые и черные, сладкие и горьковатые, с косточками и без... Черные оливки — это зрелые плоды оливкового дерева, а зеленые — незрелые. В России черные оливки называют маслинами.

ОЛИВКИ (ЗЕЛЕННЫЕ ОЛИВКИ)



Черные оливки (маслины) собирают позже, чем зеленые, когда они уже **поспеют** и станут более мягкими. Зеленые оливки, напротив, собирают крепкими, немного незрелыми.



Урожай обычно собирают с октября по январь, когда плоды созревают. Цвет оливок — главное, на что смотрят сборщики урожая.



Только что собранные оливки, как правило, горькие и невкусные. Прежде чем оказаться на столе, они проходят долгую **обработку**.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ОЛИВКИ

КАКОЙ У НИХ ПЛОД?	костянка
КАК НАЗЫВАЕТСЯ РАСТЕНИЕ?	олива европейская
КОГДА СОБИРАЮТ УРОЖАЙ?	до созревания (с октября)
ОТКУДА ПРОИСХОДЯТ?	Средиземноморье
КАК ВЫГЛЯДЯТ?	гладкая кожица, зеленый цвет
ЧТО В НИХ ЦЕННОГО?	витамин Е, липиды, железо
НАСКОЛЬКО КАЛОРИЙНЫ?	100 ккал на 100 г

МАСЛИНЫ

какая костянка
олива европейская
после созревания (декабрь–январь)
Средиземноморье
гладкая кожица, черный цвет
витамин Е, липиды, железо
300 ккал на 100 г

МАСЛИНЫ (ЧЕРНЫЕ ОЛИВКИ)



В основном из оливок делают **масло**. В России человек в среднем потребляет 0,2 л оливкового масла в год, во Франции — 2 л, а в Греции — целых 23 л!



Во Франции около 4 млн **оливковых деревьев**. Особенно ценится продукция восьми регионов (в том числе Ньон, Ним, Корсика). А в России оливок получается выращивать только на б [Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Оливковое масло очень полезно для здоровья: в нем много **витаминов**, а еще оно помогает защититься от некоторых заболеваний.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks