

# Rasvaa rattaaisiin

svakeskustelun  
vis-pahis-  
etelmassa  
ohtuvat helposti  
nhat, hyväksi  
vautut asiat.  
viivöilyyn terveyttä  
stävät  
yttökemukset  
at vuosisatoja  
rhoja.

**VEELLISEN** kreetalaisen  
cavalion kulmakivi on  
kulmien oliiveista valmis-  
oliiviöljy. Öljyä kuluu  
vuodessa 34,6 litraa  
keä kohti. Suomalaisella  
on 0,19 litraa.  
lyyn lisäksi kreetalaiseen  
cavalioon kuuluu kasvik-  
fetaa, pähkinöitä, marjoja,  
elmiä, leipää ja juureksia.  
eaa lihaa syödään kerran  
viikossa, punaista lihaa  
an kuukaudessa.  
reetalainen oliiviöljy on  
ilman parhaita. Pieniä  
stamoja on ympäri saarta.  
modernimmista on  
ian lähistöllä sijaitseva  
a Creta Estate. Sen oliivi-  
napsivat laatupalkintoja  
vuosi.

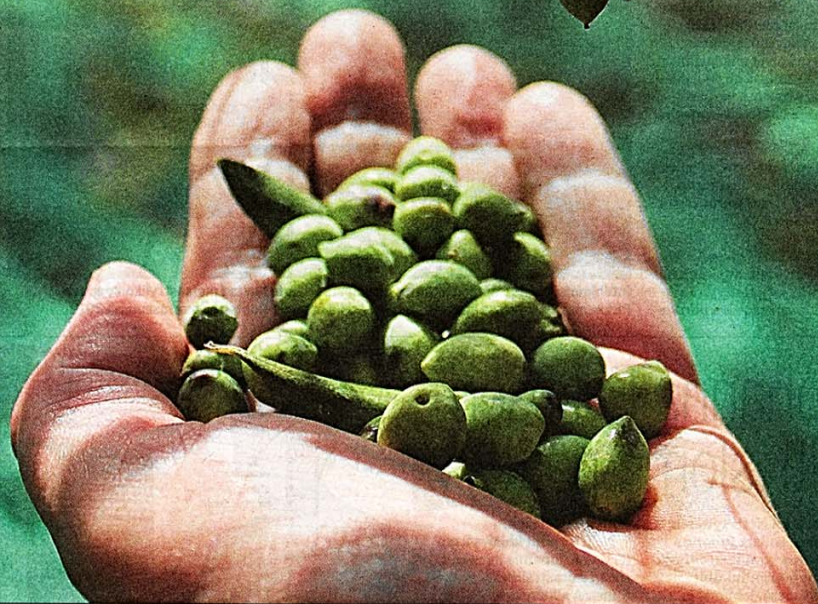
Aika keräämisestä tuo-  
oon on lyhyt. Punituksen  
en oliiveista otetaan laatu-  
teet, jotka analysoidaan  
kertoo yrityksen markki-  
tipäällikkö Emmanouil  
padakis.

ttien oliivit pestään ja  
skataan emintään kuuden  
imetrin paloiksi. Mitään ei  
menneta, eikä vettä tai  
ikaaleja lisätä. Oliivien  
vesi kierrätetään takaisin  
tuon. Erottelussa synty-  
ä kuivajäteellä lämmitte-  
tehtaan käyttövesi.

**VIÖLJY** sisältää enimmäk-  
kertatyydyttämättömiä  
ahappoja, vitamiineja,  
visteroleja ja happettomisel-  
nojaavia antioksidantteja.  
mmissa oliiviöljy on 9,3  
kaloria.

erveellisen ruokavalion  
ssa oliiviöljy voi puolittaa  
in sairastua aikuistyyppin  
etekseen, ehkäistä muisti-  
ita, vähentää sepelvaltimo-  
in riskiä, vaikuttaa suotui-  
luuaineenvaihduntaan,  
nan tulehduksiin ja pai-  
hallintaan. Öljyssä olevalla  
leeniällä arvelaan olevan  
välttämättä suojaavia vaikutuk-

SINI KESÄNEN



Oliivien koko vaihtelee kasvualueiden ja lajikkeiden mukaan. Kolymvarin alueen Koroneiki-oliivit ovat suhteellisen pieniä.

## live Näin valitset

**TUORE** oliiviöljy on vihreää tai kellanvihreää. Tuoksussa ja maussa voi aistia lehtivihreää. Kansainvälinen Oliivineuvosto ja EU luokittelevat öljyt neljään luokkaan, joista kolme löytyy kauppojemme hyllyiltä. Nimi kertoo laadun ja happopiitoisuuden, joka on mainittu myös joidenkin öljyjen etiketissä.

**PARAS:** Extra neitsytoliiviöljy.  
**Kriteerit:** maku erinomainen, happoja max 0,8 %.

**HYVÄ:** Neitsytoliiviöljy.  
**Kriteerit:** maku hyvä, happoja max 2 %.

**KELPAA:** Oliiviöljy, sekoitus neitsyt-  
öljyä ja puhdistettua öljyä.  
**Kriteerit:** mieto maku, happoja  
max 1 %.

**ÄLÄ OSTA:** Oliiviöljy. Muovi-  
pulloissa, väri keltainen,  
happoja yli 2 %

## Öljy vähentää pahanhajuista hengitystä

**JO Hippokrates** suositteli oliiviöljyä hiertymien, ahavoitumien ja ärtymien hoitoon.

Ruokaöljy kannattaa nauttia sisäisesti tai sivellä pienille alueille, kuten kuiviin kynsinauhoihin, kynsiin, kynnär- ja kanta-päihin. Öljy kosteuttaa myös limakalvoja ja vähentää pahanhajuisen hengitykseen liittyviä rikkiyhdisteitä suusta.



Oliiviöljystä on moneksi. Se sopii sekä herkutteluun että ihonhoitoon.

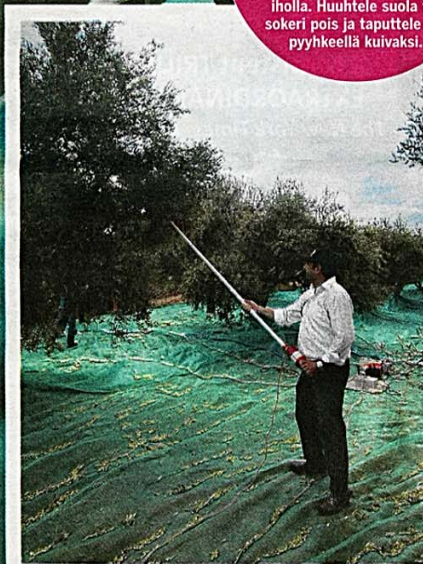
## live Säilytä oikein

- Osta pieniä lasi- tai metallipakkauksia.
- Käytä avattu pullo kahdessa kuukaudessa. Avaamaton pakkaus säilyy 18 kuukautta.
- Säilytä viileän huoneen lämmössä, pimeässä ja kuivassa.

Kestävän kehityksen mukaan valmistettu laadukas oliiviöljy on gourmet-tuote. Oliivin matkaa puusta pulloon voi seurata Terra Creta -pullon etikettiin painetun eränumeron avulla yrityksen verkkosivuilla.

## Vinkki!

Tee itse oliiviöljykuorinta: sekoita öljytilkkaan karkeaa suolaa tai hienoa sokeria ja pyörittele seosta vartalon iholla. Huuhtelee suola tai sokeri pois ja taputtele iho pyyhkeellä kuivaksi.



Sato kypsyy marras-maaliskuussa. Oliivit pudotetaan puusta hurjasti pyörivällä ravistimella.

## > Kokeile: Oliiviöljykosmetiikkaa

**OLIIVIÖLJYÄ** suositaan myös ihonhoitotuotteissa, sillä se suojaaa ja kosteuttaa sekä pitää ihon nuorekkaana.

**Body Shop Oliivi-vartalovo, 200 ml 18,50 e.** Kierrätettävään rasiaan pakattu rasva sisältää eteläitalialaista reilun yhteisökaupan oliiviöljyä.



**Avon Mediterranean Olive Oil -hiusnaamio, 200 ml 14 e.**hana hiusnaamio kosteuttaa tehokkaasti kuivat hiukset.



**Luomu**  
**Terra Creta®**  
Puusta pulloon jäljitettävä luomuoliiviöljy\*  
Spårbar från träd till flaska\*  
Kreikka / Grekland  
Maastricht / Jordbruk  
**Estate**  
**KOLYMVARI**  
Kreta, Kreikka / Kreta, Grekland  
**Extra**  
Neitsyt Oliiviöljy  
Virgin Olivolja

Kylmäpuristettu luomuoliiviöljy  
Käsin poimituista Koroneiki-oliiveista  
Kallpressad ekologisk olivolja av handplockade Koroneiki-oliver

**www.terracreta.gr**  
Sisältö/innehält: 500 ml