

# Tietoa elintarvikkeista

## Välimeren makua oivallisista oliiveista.

Tietyt elintarvikkeet ovat kautta aikain olleet suolaisen maineessa. Osin siksi, että niiden säilyminen on edellyttänyt runsasta suolaa.

Makuarvoista tinkimättä valmistetaan nykyään osaa näistä tuotteista vähemmällä suolalla. Esimerkkinä käytän vähemmän suolaa sisältävää oliivisäilykettä. Oliivi sopii varsin mainiosti munuaispotilaalle hyvän rasvahappokoostumuksensa ja alhaisten kalium- ja fosforipitoisuuksiensa vuoksi.

Kalamata oliivit tarkoittavat tietyllä Kalamatan alueella viljeltyjä oliiveja. Kalamata on kuuluisa oliivinviljely alue manner-Kreikan etelärannikolla. Sen oliivit ovat suuria, useimmiten mustia ja pehmeän makuisia. Kalamata oliiveilla on

PDO-status (protected designation of origin) eli WHO:n myöntämä status vain tietyllä alueella kasvatetuille oliiveille.



### Vähäsuolaiset Kalamata oliivit (vihreitä, kivellisiä)

**Ainesosat:** Kalamataoliivit, vesi, suola viinietikka. Pakkaus 400 g, jossa oliiveja 210 g. Hinta noin 3 €. Mahantuoja E. Gavrieldes Oy. Valmistaja Amaltsia.s.a. Kreikka. Myynti mm. Prismat ja S-Marketit.

**Ravintosisältö 100 g:ssa oliiveja:** 150 kcal, 10 g rasvaa, 6 g hiilihydraatteja, > 1 g proteiinia, 45 mg kaliumia, 3 mg fosforia ja 500 mg natriumia eli 1,25 g suolaa (Tavallisissa oliiveissa on kaksinkertainen määrä).

Salaatissa tai muussa ruoka-annoksessa sopiva annos henkeä kohti on noin 5 kpl = 30 g, mikä sisältää suolaa 0,4 g, energiaa 45 kcal ja kaliumia ja fosforia merkityksettömän vähän.

Täysin suolattomiakin oliiveja on saatavilla internetin kautta. Niitä tuo maahan Nokialla toimiva Memmas Knossos. Sen nettiosoite on [www.memmas.fi](http://www.memmas.fi). Tuotetta on 500 g ja 1 kg:n peltipurkeissa. Hinnat 7,50 ja 9,90 € ja lisäksi lähetyskuluja 8,90 €/lähetys, yli 50 euron lähetykset ovat maksuttomia.



**Tuotteen nimi:** Iliada. Kivelliset kalamata oliivit oliiviöljyssä.

**Ainesosat:** Mustat Kalamata oliivit ekstra neitsytoliiviöljyssä. Ei sisällä väri- eikä säilöntäaineita. 1 kg pakkauksessa on 540 g oliiveja ja 460 g oliiviöljyä.

Oliiviöljy soveltuu ruoanvalmistukseen, mausteeksi ja salaatikastikkeisiin jne. Valmistaja Agro.V.I.M.s.a. Kreikka.

**Ravintosisältö 100 g:ssa oliiveja:** 115 kcal, 10,5 g rasvaa, < 1 g proteiinia, 5 g hiilihydraatteja, 8 mg kaliumia, 3 mg fosforia ja 5 mg natriumia. Näiden oliivien käyttö on vaapaata, koska ne ovat suolattomia.