

Twardy jak orzech

Każdy z nas zna orzechy włoskie. Nie gardzą nimi też zwierzęta. Widok wiewiórki z orzechem w łapkach znają nawet dzieci. Czy wiecie wszystko o tych wartościowych owocach?

Drzewo orzech włoski w stanie dzikim rośnie na Bałkanach, w południowo-wschodniej Europie, południowo-zachodniej, środkowej i wschodniej Azji, w Himalajach i południowo-zachodnich Chinach, w Ameryce Północnej i Południowej. Pierwsze wzmianki w naszym kraju o drzewach orzecha włoskiego można znaleźć w średniowieczu. Obecnie rośnie w całym kraju. Orzech włoski dorasta do 20 m wysokości i może dożyć kilkudziesięciu lat. Zaczyna owocować po 8-10 latach. Spotyka się już w sprzedaży formy szczepione tego drzewa, które zajmują dużo mniej miejsca i zaczynają owocować po 4-5 latach.

Orzechy włoskie należą do rodziny orzechowatych. Ważne w nasadzeniach jest to, że orzech włoski może wywierać ujemne działanie allelopatyczne na inne rośliny, ponieważ w ekstrakcie z suchych liści orzecha włoskiego stwierdzono obecność wielu substancji allelopatycznych. Natomiast juglon, allelopatyczny związek charakterystyczny dla całej rodziny orzechowatych (*Juglans*) występuje jedynie w liściach świeżych, a w trakcie ich usychania zanika w wyniku polimeryzacji. Orzech włoski wydziela nieznaczne ilości juglonu, w ilości całkowicie bezpiecznej dla roślin i zwierząt. Liście orzecha włoskiego można kompostować. Wyjątkiem jeśli chodzi o kompostowanie liści jest orzech włoski szczepiony na podkładce z orzecha czarnego, który wydziela znaczne ilości juglonu do gleby, które mogą zagrażać uprawom. Przypomnę tylko, że w ubiegłym roku pisałam w tej zakładce o tym co to jest allelopatia u roślin: https://powiatdebicki.pl/pro_debicki/zasoby/files/alleopatia.pdf

Orzechy włoskie sadi się głęboko ponieważ ich system korzeniowy sięga nawet do trzech metrów w głąb ziemi. Dojrzałe owoce orzecha włoskiego mają kształt owalny, długość 4–5 cm i średnicę 3–4 cm i powszechnie nazywane są orzechami. W twardej łupinie znajduje się nasionko orzecha włoskiego, które ma dużo wartościowych składników odżywczych.

Nasiona orzecha włoskiego są niezwykle cennym i wartościowym składnikiem diety, których spożycie korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

Liście i zielone łupiny mają właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, a także przeciwbiegunkowe i przeciwkrwotoczne. Ze względu na dużą ilość garbników polecane są jako środek ściągający w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych. Odwar z liści i łupin stosuje się w stanach zapalnych gardła i jamy ustnej, oraz do przemywania i okładów przy trądziku, liszajach, oparzeniach. Zielone orzechy niszczą pasożyty układu pokarmowego. Ze względu na zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych owoce orzecha włoskiego zalecane są w diecie przeciwmiażdżycowej. Orzechy włoskie mają wysoką zawartością kwasów omega-3 i witamin z grupy B, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu wspomagając pamięć krótkotrwałą i werbalną. Wysoka zawartość magnezu w orzechach korzystnie wpływa na funkcje poznawcze. Orzech bogaty jest również w potas, fosfor, magnez, cynk, mangan i jod, zawiera sporo folianów oraz witamin z grupy B. Orzechy włoskie są bogatym

rezerwuarem aminokwasów. Jedzenie orzechów zalecane jest szczególnie w trakcie wzmożonego wysiłku intelektualnego.

Oprócz wszystkich zalet jakie ma orzech włoski niestety od 2012 roku jest zaliczany do gatunków inwazyjnych w początkowej fazie ekspansji. W Polsce orzech włoski jest pospolicie uprawiany i często dziczejący. Czynnikiem umożliwiającym rozprzestrzeniania orzecha włoskiego są ptaki przenoszące jego nasiona i często zakopujące je na polach uprawnych. Kiełkowaniu i dalszemu rozwojowi młodych orzechów sprzyja związane z przemianami w rolnictwie wyłączenie znacznych powierzchni gruntów ornych z użytkowania. Nie kontrolowane rozprzestrzenianie się orzecha włoskiego może wywierać negatywny wpływ na środowisko przyrodnicze. Drzewa tego gatunku są silnie konkurencyjne i przez zacienianie podłoża oraz uwalnianie substancji allelopatycznych mogą uniemożliwiać rozwój rodzimych gatunków roślin. Aby temu zapobiec należy zbierać wszystkie owoce po zakończeniu okresu owocowania, regularnie kosić, wrywać lub wykopywać młode rośliny na obszarach gdzie nie mogą rosnąć.

Już niedługo rozpocznie się zbiór tych smacznych i zdrowych orzechów.

Joanna Przeworska-Erazmus

Źródło:

Lenda M., Skórka P. „Orzech włoski Juglans regia – nowy, potencjalnie inwazyjny gatunek w rodzimej florze”2009,