



Zasajen za generacije,
v pomladi poznih slan.
Nudi hlad nad poletno mizo
in dragocen sad jeseni,
shranjen za praznik.
Ko listi prekrijejo korenine,
lovi zvezde med veje
in podpira nebo skozi zimske dni.
(Ivan)

OREH

***Juglans regia* L.** = navadni oreh (botanična klasifikacija) = **evropski oreh** (v Evropi najbolj razširjena vrsta oreha) = **perzijski oreh** (izvira iz centralnoazijskega gencentra ali Perzije) = **grški oreh** (Grki so bili prvi, ki so ga gojili v Evropi) = **angleški oreh** (v 16. stoletju so ga zanesli iz Anglije v Ameriko, kjer ga še danes imenujejo angleški oreh)

Oreh sodi med lupinarje

Oreh je cenjen kot sadno drevo. Užitno jedrce je varno spravljeno v oleseneli luščini, zaradi česar ga uvrščamo med lupinasto sadje. Lignin in celulozna vlakna sta zaslužna, da je luščina čvrsta in odporna proti pritiskom.

Od kod izvira

Oreh izvira iz pokrajin z zmernim podnebjem v zahodnem delu srednje Azije. V južno in srednjo Evropo so ga umetno razširili. Danes raste vse do Skandinavije, v Aziji, severni Indiji, na Kitajskem, v severni, osrednji in južni Ameriki ter Avstraliji. Pri nas je poznan predvsem kot sadno drevo, posamezna drevesa najdemo tudi v gozdu.

Kje raste

Najbolje uspeva na območjih z blagim podnebjem, z dolgo rastno dobo, na mineralno bogatih, globokih, svežih in rahlih tleh. Ljubi sonce, vodo in bogato zemljo. Pogosto se zgodi, da najbujnejša in najbolj rodna drevesa rastejo v bližini odprtih gnojišč. Za rast potrebuje mnogo vode. Znani so primeri, ko se je po napravi nasada orehov zemljišče iz vlažnega osušilo do normalno mokrega. Vodo v deblu zadržuje tudi pozimi, kar je ob rezi ali podiranju dreves videti kot solzenje. Če ga s korenitejšo rezjo zmotimo sredi zimskega mirovanja, bo utrpel škodo zaradi zimske pozebe. Do pokanja vej in celo debel lahko pride tudi v zimah, ko se menjajo toplejše in mrzla obdobja. Sicer pa oreh dobro prenaša dolgotrajen zimski mraz in zdrži tudi do -30°C . Ne prenese pa mraza, ki pride s poznimi spomladanskimi slanami. Če se med brstenjem ohladi na -2°C , pozebejo sveže mladike. Mladi plodiči propadejo pri -1°C , zaprte moške mačice pa pri -3°C .

Značilnosti drevesa

Naravna orehova krošnja je piramidne oblike z izrazito sredinsko osjo, voditeljico. Z leti se razvijejo stranske veje in preide v kotlasto obliko. V negovanih nasadih je najpogostejša kotlasta krošnja s tremi do petimi

ogrodnimi vejami, ki nudi najboljše razmere za rast rodnih poganjkov. Dolgo časa so verjeli, da oreha ni potrebno obrezovati. Novejša dognanja pa kažejo, da je oreh potrebno sistematično obrezovati, če hočemo doseči stalne in obilne pridelke.

Znana je velika razsežnost orehovega drevesa, saj zraste do 20 in več metrov v višino in 15 ali več m v širino. Deblo lahko meri tudi do 1,5 m v premeru. Življenjska doba oreha je 120 let, lahko pa tudi več kot dvesto. Znani so orehi, stari čez tristo let, ki še vedno rodijo. Življenjska doba orehovih dreves v intenzivnih, gostejših nasadih je najmanj 50 let.

Oreh ima močno razvite korenine, ki prodrejo tudi preko pet metrov v globino. Zato raztrga marsikateri star kletni zid, prebije pa se tudi skozi slabši beton. Ima močno srčno korenino, ki zraste globoko v zemljo, za vodo. Včasih so pod njo pri sajenju položili kamen, da ni pognala do takšnih globin. Vegetativno razmnožene (cepljene) sadike imajo bolj razprostrt koreninski sistem. V širino meri tudi dvakrat več kot je obseg krošnje, v globino pa do metra ali malo čez.

Oreh je enodomna rastlina z ločenimi moškimi in ženskimi cvetovi. Cvetovi so enospolni. Ženski se razvijejo na vrhu mladike, moški pa na enoletnem lesu. Čeprav se na istem drevesu razvijeta obe vrsti cvetov, se oreh redko oprashi z lastnim cvetnim prahom, ker cvetenje moških mačic in ženskih cvetov ni časovno usklajeno. Zato v nasade vedno sadimo po več sort hkrati. Listi so veliki, lihopernati, sestavljeni iz sedmih do devetih lističev.

Plod je koščičast. Sestavljen je iz zelene lupine in notranje olesenele luščine. Užitni del – jedrce je iz dveh simetričnih polovičk, ki so predeljene z jedrnimi pragradami. Oreh je zrel, ko razpoka zelena lupina in se plod povsem loči od nje. Plodovi odpadejo sami ali jih otresemo. Posamezna drevesa ali manjše nasade otresemo ročno, v večjih plantažah pa jih otesajo z vibratorskimi otesalniki in so tudi vse nadaljnje faze spravila in dodelave plodov mehanizirane.

Žlahtni oreh in sejaneč

Razlika med sejanečem in cepljenim ali požlahtnjenim (žlahtnim) orehom je ta, da sejaneč zraste iz semena in svojih dednih lastnosti ne prenaša povsem na potomce. Nasprotno pa ohrani cepljeni oreh znane sorte lastnosti. Za sejance je značilno tudi, da pozno zarodijo - šele v osmem, desetem letu po sajenju ali še kasneje; nekateri sploh nikoli ne rodijo. Cepljeni orehi zarodijo že drugo ali tretje leto po sajenju, najnovejše sorte lahko tudi že prvo leto. Večina sejancev v Sloveniji zelo zgodaj odžene, zato jih pogosto prizadenejo spomladanske pozebe, tako da je njihov pridelek zelo odvisen od vremenskih razmer v letu. Sorte, ki jih sadimo pri nas, odženejo pozno – od sredine zadnje dekade aprila do prvih dni maja in niso občutljive za spomladanski mraz. S časom brstenja je tesno povezana občutljivost dreves za bolezni. Glivična in bakterijska pegavost spomladi zgodaj napadeta mlade liste in poganjke ter cvetove. Če sorte odženejo pozno, ponavadi uidejo primarnim infekcijam. Tudi po plodovih so sejanci največkrat manj kakovostni od žlahtnih sort. Pogosti so 'koščaki' – drobni orehi z gladko, a debelo in trdo luščino ter jedrnimi pregradami, ki se čvrsto zajedajo med obe polovički jedrca, tako da jih je zelo težko izluščiti. Tudi tako imenovane 'laške' orehe najdemo na sejancih. To so veliki in debeli orehi, zanimivi na prvi pogled, a imajo največkrat zelo razbrazdano in nagubano luščino ter majhno jedrce.

Sorte

V svetu poznajo okrog 3000 orehovitih sort. Največ jih je nastalo z naravno selekcijo, v zadnjih desetletjih pa nove sorte nastajajo z načrtno selekcijo različnih lokalnih populacij ali s križanjem. Za Slovenijo so najbolj primerne sorte, ki odženejo zadnje dni aprila ali v začetku maja, da se izognejo spomladanskim pozebam. Zaželeno lastnosti so še: dobra rodnost, majhna občutljivost ali celo odpornost proti bakterijski pegavosti in drugim boleznim in škodljivcem ter kakovostni plodovi.

Slovenski sadni izbor, ki velja kot priporočilo pridelovalcem, navaja naslednje sorte: Franquette, Elit, G-139, Fernor®, Fernette®, Lara, Parisienne, Hartley, Jupiter, MB-24, Meylannaise, Ronde de Montignac, Rasma, Adams in Chandler.

Oreh v Sloveniji

V Sloveniji raste povsod, a najbolj mu ustrezajo vinogradniške lege. Imamo okrog 150 ha nasadov cepljenih orehov. Najmanjši merijo 20 arov, največji 7,5 ha. Povprečna velikost nasada je 1,1 ha. Največ nasadov je na širšem območju Maribora in Celja ter na Dolenjskem s Posavjem in Belo Krajino. Redki so na Primorskem (zaradi suše) in še redkejši na Gorenjskem (mraz) in Notranjskem (plitva tla). Poleg tega je po vsej deželi raztresenih preko 200.000 sejancev. Pridelava orehov je pri nas zaenkrat ljubiteljska in dodatna dejavnost. Za pridelovalce, ki so v veliki večini zaposleni, je oreh zanimiv predvsem zaradi manjše delovne zahtevnosti, cenejše investicije kot pri drugih sadnih vrstah, dobrih možnosti prodaje, pa tudi kot oblika rekreacije in sprostitve.

Uporabnost

Uporabni so vsi deli orehovega drevesa. Največkrat ga sadimo zaradi plodov. Zelo cenjen je orehov les, ki se uporablja za izdelavo najbolj kakovostnega in najpogosteje unikatnega pohištva. Cenjen je tudi za izdelavo puškinih kopit. Armature v nekaterih tipih vozil Rolls-Royce in Bentley so iz orehovega lesa. Listi oreha odganjajo mrčes. Vinarji z drgnjenjem listja preprečujejo plesen na lesenih sodih. Iz orehovega listja izdelujejo tinkture za zdravljenje sklepov, živcev, gnojnih ran, za izboljšanje teka, proti glistavosti. Čaj, skuhan iz suhih orehovitih listov zdravi slabokrvnost, rahitčnost, bolezni jeter, znižuje tudi raven sladkorja v krvi. Voda, v kateri skuhamo listje, je koristna za oblogo proti vnetju hemoroidov, za izpiranje grla, pomaga proti znojenju nog in omrzlinam.

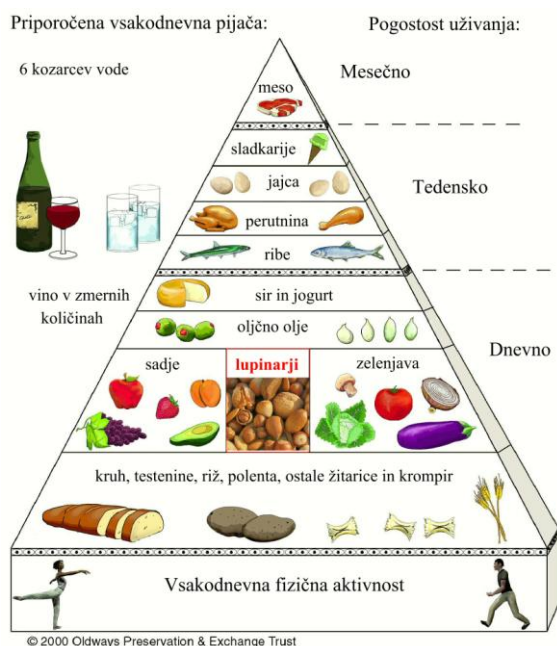
Zunanjo zeleno lupino, liste in lubje lahko uporabljamo za rjavo do rjavordečo barvanje tkanin, lesa in las. Če dodamo še modro galico, dobimo črno barvilo. V srednjem veku so oreh cenili tudi za izdelavo slikarskih oljnih barv. Še danes ga uporabljajo v kozmetični industriji za izdelavo mila in raznih drugih izdelkov.

Orehova jedrca

So visoko cenjeno živilo, v katerem je veliko koristnih maščob, beljakovin, ogljikovih hidratov, rudninskih snovi (kalcij, železo, magnezij, fosfor, kalij, natrij, cink, baker, mangan, selen, jod) in vitaminov (A, B, C, E,

K). Večina maščob je nenasičenih (n-3 in n-6 maščobne kisline). Zanje je značilno, da vežejo proste radikale v celicah in znižujejo t.i. slab (LDL) holesterol. Posledično zmanjšujejo možnost za razvoj bolezni srca in ožilja. n-3 kisline tudi zmanjšujejo previsok krvni tlak, redčijo kri in zmanjšujejo možnost nastanka krvnih strdkov ter varujejo krvne žile pred vnetjem. Pomembna sestavina orehov so polifenolne spojine, ki s svojim antioksidativnim delovanjem vplivajo na manjši pojav rakavih obolenj, očesne mrežnice, pa tudi možganske in srčne kapi. Vitamin E, ki ga je v orehovitih jedrcih stopetdesetkrat več kot v govejem mesu, deluje kot naravni antioksidant in preprečuje nastanek raka na prostati in pljučih. Orehi kažejo tudi pozitivne učinke pri diabetesu. Po izsledkih avstralskih raziskav je z zaužitjem osmih do desetih orehov na dan mogoče zavreti razvoj diabetesa v zgodnji fazi. Španske raziskave kažejo, da dieta z orehi izboljša zdravstveno stanje celičnih sten v naših krvnih žilah. Orehi varujejo njihovo zdravje, pa tudi obnavljajo že poškodovane celice in jih naredijo bolj elastične.

Zaradi vseh dokazanih zdravilnih učinkov sodijo orehova jedrca med funkcionalno hrano in varna živila. Po priporočilih zdravnikov in strokovnjakov za prehrano bi jih morali uživati vsak dan, kar kaže tradicionalna mediteranska dietna piramida (slika), pa tudi novejša, npr. harvardska prehranska piramida.



PEST OREHOV NA DAN

Orehovec

ali orehov liker je tradicionalna slovenska pijača. Pripravi se iz narezanih zelenih orehov, žganja in sladkorja. Nekatere gospodinje mu dodajo še vanilijev strok, limonino lupino, cimet, pa še kaj. Orehovec je bogat vir C-vitamina, saj ga zeleni orehi vsebujejo štiridesetkrat več kot limona. Vsebuje tudi veliko fenolnih spojin, ki so zaslužne za grenak, vendar prijeten okus likerja. Vsebnost polifenolov je večja, če orehe naberemo med 20. in 30. junijem, dokler je notranja luščina še mehka. Orehovec lajša želodčne težave in izboljšuje prebavo, uporaben je tudi pri zunanjih poškodbah in revmatizmu.

Zanimivosti

Oreh so cenili že stari narodi. Z jedrci so krepili moč onemoglih in slabotnih. Grki so ga uporabljali za kozmetiko, Rimljani pa za živilo in zdravilo. Bil jim je sveto drevo, posvečeno bogu plodnosti, Jupitru. Zato so plod oreha imenovali tudi sadež plodnosti (Jupitrov želod ali Jovis glans).

Oreha ne objedata voluhar in zajec, le srnjaki in jeleni si drgnejo rogove ob mlada drevesa ter jih poškodujejo. Korenine so občutljive na glivo mraznico, ki napada ostanke lesa in korenin in povzroči propad drevesa. Zato je še pred napravo nasada potrebno v bližini orehov odstraniti vse panje in čimveč korenin starega drevja.

Za shranjevanje orehov so najprimernejša hladna in zračna skladišča. Jedrc ne smemo skladiščiti z drugimi živali, ker se navzamejo njihovega vonja. V gospodinjstvu jih za nekaj mesecev shranimo v hladilniku, do naslednje letine pa v zmrzovalniku. Tudi nezluščeni orehi dobro počakajo eno leto, če jih imamo v zračnem in hladnem prostoru.

Slogan blagovne znamke 'Slovenski oreh'

KREPI SRCE, BISTRÍ UM IN OSREČUJE

Krepi srce – nenasičene maščobne kisline (n-3, n-6), polifenoli, vitamin E in fitosteroli znižujejo krvni tlak in holesterol, širijo žile...

Bistrí um – kalij in magnezij sta pomembna gradnika možganskih celic; n-3 maščobe povečujejo prepustnost hranil v te celice

Osrečuje - aminokislina triptofan povzroča nastanek serotonina – hormona ugodja, sreče in sproščenosti.

PREŽENE ZDRAVNIKA STRAN!