

CEVİZ HAKKINDA BİLMEDİKLERİMİZ



“ O, 300 yıldır orada yaşıyor, ya biz?” (Fotoğraf: Selami Bayrak, 2003)
Kastamonu, Doğanyurt ilçesi Kayran Köyü’nde denize 100 m. mesafede, neredeyse 0 rakımda 3 Da. yeri kaplayan, anıt olabilecek bir ceviz ağacı. Kaç nesle miras kalıyor?

Ceviz, en uzun ömürlü meyve ağaçlarının başında gelmektedir.

Gordiyon (Beypazarı/ Ankara) Kral mezarı kazılarında ortaya çıkarılan buluntular arasında 2700 yıl önce ceviz ağacından yapılmış mobilyalara rastlanmıştır. Bunlar masif olarak, kıvrık masa bacakları, üç ayaklı düz masa tablası ve “pagoda” masa üstüdür. (tabla) (Prof. Dr. Burhan Aytuğ, Doç. Dr. Ertuğrul Görcelioğlu, İ.Ü.Orman Fakültesi, 1987)

En çok meyve veren ceviz ağacı, Kırım’da Balaklava yakınındaki Baydır Vadisi’nde yetişen cevizlerdir. Burada bir ceviz ağacı yılda 100 000 ceviz verir(ort. 800 Kg.). Ülkemizde ise Ankara Beypazarı ilçesinin Sekli köyünde 50 000 adet (650 Kg.) , Kırşehir’in Kaman ilçesinde 47 000 adet (600 Kg.) veren cevizler bulunmaktadır.

Dünyanın en büyük organik cevizinin K.Maraş’da yetiştirildiği ortaya çıkmıştır. Cevizin; Kabuk ağırlığı 28 gr. İç ağırlığı ise 17 gr.gelmıştır.Randıman %61’dir.

Not: Standart ölçüler: Kabuklu ağırlık en az 10 gr. , iç ağırlık ise en az 5 gr. dir. (Gazete Haberi: Sütçü İmam Üniversitesi Rektör Prof. Dr. Osman Tekinel’den yapılan açıklama)

Dünyanın en değerli **ceviz gövdeleri** Anadolu' da yetişmektedir. Çünkü bu gövdeler Ur'ludur. **Ur** ve benzeri şişkinliklerden "**Ayna**" adı verilen **desenli levhalar** elde edilir. Ayrıca Anadolu cevizi, diğerlerine nazaran işlenmiş yüzeylerde koyu renkli çizgi, şerit veya parçaların meydana getirdiği güzel şekillere sahiptir. Bu nedenle **kaplamacılık** değeri çok üstündür.

Doymuş Yağ Asitleri (8.83)			Doymamış Yağ Asitleri (91.17)			
Myristic	Palmitic	Stearic	Oleic	Linoleic	Linolenic	Lignacetic
0,45	5,47	2,91	16,65	60,91	13,56	0,05

Cevizin **yağlı** olduğu ve insanlara dokunduğu zannedilmektedir. Cevizin yağlı olduğu doğrudur. Ancak Cetvelde görüldüğü gibi, ortalama %60 olan bu yağın neredeyse %91'i doymamış yağdır. Doymamış yağ asitleri, kan kolesterolü birikimini önleyici etkiye sahiptir. Bu yağ asitlerinin bir kısmı ne vücut tarafından yakılmakta, ne de hayvansal yağlarda bulunmaktadır.

Oysa bu yağ asidinin büyük bir kısmı (%61) cevizde bulunmaktadır. Yine doymamış yağ asitlerinin bazıları, kanın pıhtılaşmasını durdurmakta ve bu sayede koroner damarların tıkanmasını önleyerek **KALP KRİZİ**'nin önüne geçmektedir.

Atardamarlarla beslenen dokular besin maddelerinden ve oksijenden mahrum kalarak ölebilirler. Bu durum, beyinde meydana gelirse **felç**, kalp damarlarında meydana geldiğinde ise **kalp krizi** olmaktadır.

Örneğin; ceviz, **kolesterol**' ü düşürür, **damarları** açar, **kansızlığı** giderir, **kalp** krizi ve **felç** riskini düşürür, **şeker** hastalığına faydalıdır, cinsel gücü artırır, **strese** iyi gelir, **vereme** karşı korur, **öksürüğü** keser, **guatra** iyi gelir, sivilce ve **yaraların** iyileşmesinde etkilidir, **sindirim** sistemine iyi gelir, **kabızlığı** ve **ishali** önler, **parazitleri** düşürür.

Bu çok değerli meyveyi tükettirirken iinin küflü ve kabuk renginin çok parlak olmamasına dikkat etmeliyiz. Kabukları çok parlak olan ve anormal görünüşlü olan cevizler maalesef kimyasal etkilerle parlatıldığı için çok zararlıdır. İ olarak tüketeceğimiz zaman kabuğundan çıkarıp taze olarak tüketirsek küflenmeyi önlemiş oluruz.

Sertifikalı fidanlarla bahçe kurarsanız buradan elde edeceğiniz ürünleri EUROGAP çerçevesinde i ve dış piyasalarda pazarlayabilirsiniz.

<http://www.ceviz.com.tr/>