

CEVİZ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

Kaman'da ceviz yetiştiriciliğinin tarihi oldukça eskidir.ancak bilimsel yöntemlerle ceviz bahçesi kurulması ve bir sektör haline getirilmesi esas olarak kaman belediyesinin 1990 yılında başlattığı ceviz festivali ile pozitif yönde ivme kazanmıştır.

Ceviz yetiştiriciliğinde ve aşıcılığı gibi konularda büyük emekleri geçen ;

Hüdaver COŞKUN , Menşure ÇELİK, Lokman AVŞAR, Yaşar AKÇA, Ramazan TOPAK , Mahmut AYFER,olmak üzere birçok ceviz uzmanı minnetle anılmaktadır.

Kaman'da ceviz araştırma ve geliştirmecileri olarak bilinen Arif GÖÇMEN ve Osman YAYLA 'nın görüşleri şöyledir ;

Kuvvetli kazık kök yapan herhangi bir adi ceviz tohumlarından ve her çukura 5 adet tohum 5-6 cm derinliğinde ekilir.ekim ;sonbaharda (kasım/aralık) olacaktır.ertesi sene mart - nisan da çimlenir.yaz ayları boyunca bu fidanlara 3-4 defa ilk seneye mahsus birer teneke su verilirse kökler kolayca derinlere iner. Aynı zamanda ağustos aylarında aşılacak kadar kalınlaşır.adi cevizlerle kurulduğu için bu cevizler mutlaka yerlerinde standart verimli kaman cevizi ile aşılmalıdır. En acemi aşı ustası 5 fidanın birini tutturur. Aşısı tutan fidanların en iyisi yerinde bırakılır.diğerleri fidana zara verilmeden söküp alınır. Sökülen bu fidanların kazık kökü olmayacağından ev bahçelerine dikilebilir Kaman cevizinin olduğu yerlerde başka cevizlerin konuşulması bile ayıp olur der atalarımız.

Kaman ceviz çeşitlerini tamamının yan gözleri verimlidir.halbuki bir yalova çeşidinin hiçbirinin yan gözlerinin verimsiz olduğu söylenmemektedir.

Üstelik yalova çeşitlerinin iklim seçtiği rakımı yüksek olan yerlerde donduğu bilimsel olarak tesçil edildiği halde gündemden uzak tutulmaktadır.

Bilmiyorlar ki Kaman cevizleri sırikla döverek hasat edilmese kamanlı'lar cevizi depo edecek yer bulamazlar.

Bulgaristan, Slovenya ,Estonya , Almanya gibi ceviz çeşitlerinin yağışların bol , havaların soğuk olması nedeni ile ceviz içlerinin beyaz olması mümkün değildir.

Kamandaki ceviz bahçeleri bu güne kadar bakımsız olarak süre geldiği halde Türkiye'deki en bakımlı ceviz bahçelerindeki cevizlerden daha verimlidir.

Kaman'a dışarıdan gelip kamanda ceviz araştırması yapıp adına kaman... ceviz ismi verilen bir ceviz ağacı gibi adına ad verip isim sahibi olmayıp kaman'da kimliği belirsiz onun gibi (gültekin 3 gibi) cevizler hariçtir.Bazı insanlar Kaman'a dışarıdan gelip gördükleri iyi cevizleri alıp isimlerini değiştirerek kendilerine maal etmektedirler,örnek olarak Gültekin-3 kamanda yetişen bir ceviz çeşididir.

ORGANİK GÜBRENİN ÖZELLİKLERİ

İyi çürümüş sığır,koyun gübresi,sap,saman artıkları olabilir.keseksiz olması gerektiğinden kesekli ise kesekleri ezilmelidir.toprakla homojen karışabilmelidir.

TOHUMLUK CEVİZİN ÖZELLİKLERİ

Kuvvetli kök yapan cevizlerden seçilmelidir.Hasat tam zamanında yapılmalıdır.gölgede kurutulmalıdır, teraziden geçirilmelidir.

KAMAN CEVİZİ ÖZELLİKLERİ

- 1- Periodisite göstermemeli ,yani bir yıl çok bir yıl az ürün vermemeli her yıl muntazam meyve vermelidir.
- 2- Randımanı yüksek olmalı yani 100 kg kabuklu cevizden en az 66 kg iç ceviz elde edilmelidir.
- 3- Verimi yüksek olmalı eşit koşullara sahip normal ceviz ağaçlarına göre iç ceviz olarak 8-10 kat daha fazla ürün vermelidir.
- 4- Hastalık ve haşarıya karşı dayanıklı olmalıdır.
- 5-İlk baharda geç kalmış donlardan etkilenmemeli normal şartlarda 3 hafta geç çiçek açmalıdır.kendi kendini dölleyebilmelidir.
- 6- Kabukları ince olup elle kolayca kırılmalıdır.
- 7-Şiddetli kış donlarına dayanıklı olmalıdır.
- 8-İçler parçalanmadan tam çıkmalıdır.
- 9- Sofralık cevizlerde et rengi beyaz,pürüzsüz ve yağ oranı az olmalıdır.
- 10- Kuvvetli bir kök sistemine sahip olmalıdır. Özellikle kurak koşullarda yaşaması için güçlü bir kazık kök oluşturulmalıdır.
- 11- Ana gözlere ilave olarak yan gözlerde meyve vermelidir.
- 12- Erken meyveye yatmalıdır.tohumdan yetişmiş olan bir ceviz 10 yaşında ekonomik anlamda (beher ağaç 30 kg kabuklu ceviz)verime başlamalıdır.

13- Uzun ömürlü olmalı normal bakım koşullarında 300-500 sene yaşayabilmelidir.böyle bir ağaç 300 – 350 kg kabuklu ürün vermelidir.

14- Erken hasat oluşumuna gelmelidir .bu da taze ve turfanda olarak hem pahalı hem kolay pazarlama olanağı sağlar.

Kaynak :Arif GÖÇMEN

KAMAN CEVİZ ÇEŞİTLERİ



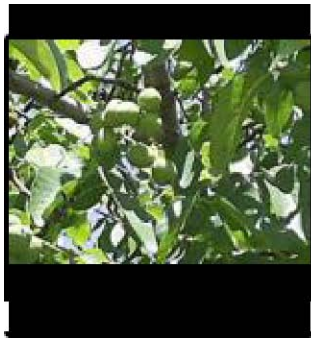
KAMAN-1 MEYVE



KAMAN-5 MEYVE



KAMAN NORMAL KALİTE



KAMAN NORMAL



YAYLA-1 MEYVE



YAYLA-1 ADAÇ KALİTE



TAM ALAN (KAPAMA)AŞILI CEVİZ BAHÇESİ KURMA

DİKİM YOLUYLA BAHÇE KURMA

Bu yolla kapama bahçe kurma, aşılı fidanların hazırlanan çukurlara dikilmesi şeklinde olur. Bu yöntemin safhaları şöyledir:

TOPRAK HAZIRLIĞI VE TEMEL GÜBRELEME

Bahçe kurulacak yerde çeşitli nedenlerle oluşmuş belirli bir toprak derinliğindeki sert tabaka ortadan kaldırılmalıdır.Dikimden bir mevsim önce toprak işlenir.dikim sonbaharda yapılacaksa,ilk baharda ; ilk baharda yapılacaksa sonbaharda ilk toprak işlemesi yapılarak diskaro ve tırmık çekilir.

TEMEL GÜBRELEME

Çukurların açılmasına geçmeden birkaç ay önce bahçe kurulacak toprağa dekar başına üç-dört ton ahır gübresi verilmesi çok yararlı olur. Çünkü ceviz ağacıyetistirmeye uygun olan yerlerin toprak yapılarıgenellikle kumludur. Ahır gübresi kumlu topraklarda , toprak parçacıklarını birbirine bağlar böylece cevizin gelişimi için daha uygun ortam hazırlanmış olur.ahır gübresinin bulunmadığı yerlerde yeşil gübrelemenin yapılması uygundur.

ARALIK VE MESAFE TESPİTİ /DİKİM YERLERİNİN İŞARETLENMESİ

Çukurlar açılmadan cevizlere verilecek aralık x mesafenin tespit edilmesi gerekiyor. Kapama bahçesi yamaç arazide 10 x 10 m yeterli olabilir. Az meyveli veya düz arazilere aralık x mesafe 12 x 12 m olarak alınabilir.

Fakat sulanabilen derin ve bakımlı arazilerde tesis aralığı daha da arttırılarak 14x14 m hatta 18 x 18 m ye çıkarılabilir. Aralık mesafeye karar verildikten sonra hazırlanmış arazi üzerinde çukur yüzeyleri işaretlenir. Çukur yerlerinin tespitinde bitişik ziraat arazilerinin gölgeleneceği de dikkate alınmalıdır.

ÇUKURUN AÇILMASI

Dikim veya ekimden birkaç ay önce çukurlar en az 80 cm derinlik ve 80 cm genişlikte olmalıdır.üst toprak daima sol tarafa alt toprak ise sağ tarafa yığılır. Üst ve alt toprağın bilinmesi dikim için önemlidir. Büyük çapta dikim yapılacak yerlerde bir traktörün kuyruk miline bağlı olarak açılan çukur açma burgusunun çalışması esnasında çukur için oluşturacağı yüzeyin dikim sırasında bozulması gerekir.eğer arazi hazırlığı dozer gibi makinelere takılmış ripperler ile yapılmışsa ne burguya ne de 80 cm derinliğindeki çukurun el ile açılmasına gerek vardır.bu durumda 50 cm derinliğindeki dikim öncesi açılması yeterli olacaktır.

ÇIPLAK KÖKLÜ FİDANLARIN DİKİMİ

Dikim kışları yumuşak geçen yerlerde sonbaharda , sert geçen yerlerde ilk baharda yapılır. Aşılı fidanı üretici kendi yetiştirmişse ve dikim sonbaharda yapılacaksa, fidanların yaprağını dökmesini beklemeden sıyrarak kasım ayında sökümelerini yapabilir.

Eğer fidan dışarıdan temin edilecek ise etiket ve belgesine dikkat edilir. Hatta fidanların aşılı olup olmadığı iyice araştırılmalıdır.çünkü aşından bir kaç yıl sonra, fidanın aşı yerine bakarak fidanın aşılı olup olmadığı kolay anlaşılmaz.

Bu nedenle isminin doğruluğu bilinmeden adına uygun fidan olup olmadığı anlaşılmadan dikim yapmak doğru değildir.

Sonbaharda dikim yapılıyorsa toprak altı ısı çok değişken olmadığından kış boyunca fidan kökleri yaralarını kapatarak yeni taze kökler yapar.yağışlardan da yararlanarak ilk baharda dikilen fidanlara nazaran daha iyi gelişme gösterirler.ve kuraklığa daha çok dayanırlar.

Kışı sert yazı kurak geçen yerlerde dikimin ilk baharda yapılması mecburiyeti doğduğundan fidanların dikimden evvel bulamaca batırmaları faydalı olabilir.

Bulamaç:

Büyük bir kapta veya su geçirmeyen çukur bir yerde aşağıdaki karışımlarla hazırlanır:

1 ölçü taze sığır gübresi ile + bir ölçü killi toprağın + 2 ölçü su = ile karıştırılması sonucu elde edilir.

Bu karışımın içine bir miktar mantar ilacı da ilave edilir.

Bulamacın faydaları şunlardır :

köklerin toprakla temasını iyi sağlar , Yara dokuları kolay iyileşir. Su kaybını azaltır, Fidan hazır gıdayı yanında bulur.

TÜPLÜ FİDANLARIN DİKİMİ

Yaprak döküldükten sonra tekrar yaprak açıncaya kadar geçen süre içinde yani büyümenin durduğu zamanlarda dikilebilen çıplak köklü fidanların dışında her mevsim dikimi yapılabilen tüplü fidanların dikimi son zamanlarda bir hayli önem kazanmıştır: bunun nedeni yüksek yerlerde karların eriyerek tam dikime başlanacağı zaman düşük rakımlı yerlerdeki fidanların uyanmasıdır. Uyanan çıplak köklü fidan dikilmeyeceğinden yerine alternatif olarak tüplü fidan tavsiye edilmektedir.

Dikime geçmeden önce dikkat edilecek en önemli hususun , seçilen çeşitlerin birbirini döllemesi gerektiği unutulmamalıdır.dölleme tablosuna göre birbirlerini dölleyebilen çeşitler en az 70-100m mesafe içinde dikilmelidir. Hasat esnasında çeşitlerin birbirine karıştırılmaması bakımından aynı çeşitlerin yan yana dikilmesi yerinde olur.bu hususlar göz önüne alınarak eldeki mevcut çeşitlere önce arazinin planı üzerinde piketaj şeması(dikim şeması)yapılır.daha sonra piketaj şemasının araziye aplikasyonu yapılır.

Dikim hazırlığı ile ilgili ayrıntılar gözden geçirildikten sonra , dikime başlanır. Hava rüzgarsız,yağmursuz şiddetli don ve soğuk olmadığı günlerde toprak tavında iken önceden hazırlanmış çukurların başına gelinir. bu arada fidan kök tuvaletlerin yapılmış olması ve bir ambalaj içinde olmasına dikkat edilir.bütün bu hazırlık tamamlandıktan sonra dikim yapılır.

Dikimden önce tüpün dışına çıkan kökler varsa kesilir,yani kök tuvaleti yapılır.daha sonra maket bıçağı yardımı ile naylon kesilerek çıkartılır. Çıkartılan topraklı fidan daha önceden hazırlanmış çukura yerleştirilir.

Fidan etrafına konulacak olan toprağı 1/5 oranında yanmış çiftlik gübresi karıştırılır. Fidana dibindeki toprak dağılmadan etrafı gübre karıştırılmış toprakla sıkıştırılır.böylece dikim tamamlanmış olur.

ÖNEMLİ NOT: Yeni dikilen fidanın kış soğuklarından etkilenmemesi için kasım ayında %50 yanmış hayvan gübresi ile karıştırılmış toprakla fidan tamamen kapatılır.(höyükleme yapılır) ceviz yetiştiriciliğinde genel ve mikro klima niteliğinde iklim koşulları iyi incelenmelidir. Çeşitlerin iklim gereksinimleri iyi saptanmalı ve özellikle ilkbahar geç donları yönünden risk olmamalıdır. Yüksek yaz sıcaklıkları, kış donları, sisler, yağış miktarı, yağış zamanı ve rüzgar gibi iklim olayları ceviz çeşit seçiminde dikkate alınması gereken hususlardır.

İKLİM İSTEKLERİ

Cevizlerin iklim gereksinimlerinde, cevizin fizyolojik, morfolojik yapıları ile meyve gelişimleri dikkate alındığında oldukça kritik değerlerle karşılaşmaktadır. Bir bölgede ceviz yetiştiriciliğini sınırlayan en önemli faktörlerin başında ilkbahar geç donları gelmektedir. İlkbahar geç donlarının zararı yanında sonbahar geç don zararları da ceviz yetiştiriciliğini sınırlayan faktörler arasında sayılabilir. Çok geç yapraklanan ceviz çeşitlerinde vejetasyon süresi kısa olduğu için, olgunlaşamayan sürgünlerin erken sonbahar donlarından zararlandığı da önemli bir gerçektir.

İlkbahar geç donlarından en fazla zarar gören meyve türlerinden olan cevizlerde, tomurcukların kapalı ancak renklendikleri dönemde 30 dakikalık bir süreç için -1C° ye kadar dayandığı halde elma, armut, şeftali, kiraz, erik ve kayısılarda bu kritik sıcaklığın -4C°, portakallarda ise -3C° olduğu belirtilmektedir.

Cevizlerin yine küçük meyve döneminde de -1C den sonra zararlanmaya başladıkları belirtilmektedir. İlkbahar geç donlarından sadece dişi çiçeklerin değil erkek çiçeklerin de şiddetli zararlandıkları bilinmektedir. Cevizin rüzgarla tozlanması nedeniyle tozlanmayı garanti altına alacak yeterli bir rüzgar ve açık hava ceviz yetiştiriciliğinde arzulanan iklim istekleri arasında bulunmaktadır. Özellikle tozlanma zamanı havaların sisli gitmesi arzulamaz. Yine cevizlerin bakteriyel yanıklık gibi önemli bir hastalığa duyarlı olmaları yönünden vejetasyon başlangıcında aşırı nemli koşulların da sorunlar çıkartacağı unutulmamalıdır. (Karadeniz bölgesi gibi) Cevizin uygun rakım yüksekliği (800-1200 m) dir. Örneğin:Kaman çevresi.

DAMLAMA SULAMA SİSTEMİ

Temel ilke bitkide nem eksikliğinden kaynaklanan bir gerilim yaratmadan, her defasında az miktarda sulama suyunu basınçlı bir boru ve damlatıcılar yardımıyla sık aralıklarla yalnızca bitki köklerinin geliştiği ortama vermektir.Sistemin en önemli özelliği, alanın tamamı ıslatılmayıp, sadece bitki sırası boyunca ıslak bir şerit elde edilir ve bitki sıra arasında kuru bir alan kalır. Böylece mevcut sulama suyundan en üst düzeyde yararlanılır.Bunun dışında damlama sulama yönteminin diğer sulama yöntemlerine olan üstünlükleri şöyle sıralanabilir :

1.Suyun kısıtlı ve maliyetin yüksek olması koşullarında arazinin tamamı ıslatılmadığından daha geniş alan sulanabilir.

2.Toprağın ıslatılan yüzeyi bitki tarafından gölgelendiğinden toprak yüzeyinden buharlaşma ve dolayısı ile bitki su tüketimi daha az olur.

3.Bitki kök bölgesinde ihtiyaç duyulan nem ortamı sağlandığından, bitki topraktan suyu fazla enerji harcamaksızın alır bu da ürün artışını sağlayan önemli bir faktördür.

4.Bitki besin maddeleri bitkinin ihtiyaç duyduğu zamanda sulama suyu ile birlikte bitki kök bölgesine verildiğinden gübreden en üst düzeyde yararlanılır.

5.Bitki sıra araları ıslatılmadığından yabancı ot gelişimine olanak verilmez.

6.Toprak yüzeyi kuru tutulduğundan toprak işleme, ilaçlama, ürün hasadı ve taşınması daha kolaydır böylece tarımsal işlemler en aza indirilir.

7.Bitkinin toprak üstü organları ıslatılmadığından bitki hastalıklarının gelişmesi önlenir.

8.Bitki kök bölgesinde düzenli bir nem dağılımı sağlandığından toprak havalanması iyi olur.

9.Sulama suyu istenilen miktarda ve en iyi denetimle uygulanabilir, su uygulama randımanı çok yüksektir, işletilmesi kolaydır ve sulama işçiliği minimum düzeydedir. Damlama sulama yönteminin bu üstünlüklerinin yanında, bu yöntemin uygulanmasını kısıtlayan bazı etmenler vardır.

Bunlar şu şekilde sıralanabilir :

1.En önemli sorun damlatıcıların tıkanmasıdır. Bunun önlenmesi için sulama suyunun kontrol biriminde çok iyi süzülmesi ve sistemin belirli aralıklarla seyreltik asitle yıkanması gereklidir.

2.Damla sulama uygulanan alanlarda toprakta bir miktar tuz birikmesi olur. Bu tuzlar yıllık yağış ortalaması 300 mm den fazla olan yerlerde alt katlara yıkanır. Yağışı yetersiz alanlarda bitki kök bölgesinin altına yıkanması için destekleyici yüzey sulama yöntemlerini uygulamak gerekir.

3.Damlama sulamada ilk tesis masrafı çok yüksektir. Ancak ekonomik değeri yüksek bitki tarımı yapılması koşullarında daha geniş alan sulanabildiğinden birim alandan daha fazla ürün alınarak genellikle ekonomik olur. Yukarıda açıklandığı gibi damlama sulama yönteminin bu üstünlükleri dikkate alınarak, su kaynağının kısıtlı olduğu koşullarda, topraktaki nem eksikliğine duyarlı olan ve ekonomik değeri yüksek ürün elde edilen sebze ve meyve bahçeleri,bunun yanında örtü altı yetiştiriciliği ve süs bitkileri için son derece uygun bir yöntemdir. Tam verime yatmış bir ceviz plantasyonunda ağaçlar yüksek oranda verime sahipseler yıllık sulama suyu ihtiyacı yağışlarla birlikte, ekolojik koşullara göre değişmekle beraber 1200- 1350 mm civarındadır. Sulama periyodu geç ilkbahardan başlayıp hasat sonuna kadar devam eder. Toprakta gözlenen su sıkıntısı cevizlerde meyve iriliği ve meyve kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Tecrübeler ceviz yetiştiriciliğinde yüksek kaliteli iç ceviz üretiminin temelinde en önemli faktörlerin başında sulamanın geldiğini göstermektedir. Tozlayıcı çeşitlerin bahçede yerleştirilmesinde, ekolojinin ve bahçe yerinin önemi büyüktür. Nemli bölgelerde veya rüzgara kapalı alanlarda polen taneleri havada asılı kalacakları için tozlayıcı çeşitlerin diğer ağaçlara daha yakın yerleştirilmelidir. Tozlayıcı çeşitlerle, diğer çeşitler arasında sağlanacak 60-90 m'lik bir mesafe tozlanmayı garanti altına alacaktır. Apomiks, dölleme olmadan çekirdekli meyve oluşumudur.Kırşehir/Kaman ilçesinde yüz yıllarca süren doğal seleksiyon sonucunda Kaman 1, Kaman 2, Kaman 3, Kaman 4, Kaman 5 ve benzeri verimli ceviz çeşitleri oluşmuş ve gerçekten üstün nitelikte çeşitlerdir. Özellikle Kaman 5'in apomiks olduğu konusunda ciddi araştırmalar bulunmaktadır.

Melezleme ile iyi cevizlerden tohum ekimiyle yüzlerce yıllık bir gen birikimiyle ceviz ıslahı söz konusudur ancak ülke geleceği açısından bu verimli türlerin seçilmiş olanlarının (Kaman 1,Kaman 5 gibi)aşılık tür olarak çoğüllere aşılınıp ürün standardını sağlamalıyız ki ülke ve dünya üretim kalitesine katkımız olsun. Genellikle derin ve iyi drene olmuş, orta tekstürlü üniform topraklar cevizler için uygun topraklar olarak tanımlanır. Kök derinliğini sınırlayan tamamen killi, milli, çakıllı silt tabakası, su birikimi ve kum birikintileri, ceviz ağaçlarının gelişme gücünü ve ağaç iriliğini sınırlayabilir Ülkemiz ceviz yetiştiriciliğinde, anaç olarak J.regia kullanılmaktadır. J.regia anaçları üzerine aşılı ceviz ağaçları için kesintisiz 2,70-3,0 m derinlikte bir toprak arzulanır.

Ceviz yetiştiriciliği için tavsiye edilen toprak; orta tekstürlü, kumlu, tınlı, siltli ve kumlu - tınlı topraklardır.

Ceviz bahçeleri, killi, killi-humuslu veya çok ince tekstürlü topraklarda kurulduğunda kök sistemi yüzeysel olmakta ve ağaç iriliği azalmaktadır.. Ceviz ağaçlarının ince tekstürlü topraklarda, gelişme gücü ve iriliklerinin azalması; havalanmanın azalmasına geniş oranda bağlı olabilmektedir. Cevizlerin toprak ve sulama suyundaki tuzluluğa aşırı derecede duyarlı olduğu kabul edilmektedir.

CEVİZİN BESİN DEĞERİ

Cevizin besin değerini daha iyi kavrayabilmek için 100 gr iç cevizin verdiği 700 Kcal i elde etmek için yenilmesi gereken bazı besinler şöyledir. 300 gr ekmek,950 gr süt,400 gr biftek,1400 gr patates, 1700 gr portakal.

Ceviz ağacı bünyesinde yağ, tuz, albümin, karbonhidratlar, gümüş iyonu, sodyum, potasyum, B1, B2, B3, B6 ve E vitamini barındırır. İç cevizde; yağ, protein, karbonhidrat gibi maddeler, Kalsiyum ve demir gibi elementler, A, B1, B2, C, D, E ve P gibi vitaminler bulunur. Cevizde bulunan doymamış yağlar kandaki kolesterol birikimini önler, kolesterolu düşürdüğü ve kalp sağlığı açısından da yararlı olabileceği klinik araştırmalarıyla saptanmıştır. 100 gram yenilebilir iç ceviz, yaklaşık 14 gr protein içerir. Bu proteinin büyük bir kısmı sindirilebilir proteindir. Bu özellik vejetaryen beslenmede besin değerinin yüksek olması bakımından cevizin değerini artırmaktadır. Ceviz kolesterol içermez, doymamış yağ içeriği ise yüksektir. Ceviz yağının % 58' i linolenic asit, % 12' si ise linolenic asitten oluşur. Bu iki yağ asidi sağlıklı bir yaşam için gereklidir.

Ceviz hayvansal protein kaynağı yerine geçebilen ve yüksek oranda doymamış yağ içeren önemli bir bitkisel besin kaynağıdır.

Bilimsel araştırmalar diyetli bitki besinleri ile düşük riskli kalp krizi ve kanser arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Ceviz sağlıklı beslenmenin bir parçası ve sinir sisteminin başlıca besinidir, nekahat döneminde ve yorgun olanlara sağlık verir. şeker hastalarının rejiminde de yer alır.

Çocuklarda çok sık rastlanan kansızlığın önlenmesinde, pekmezin yanı sıra demir yönünden zengin kuru meyvelerin de önemli yer tutmaktadır. Bütün bu özelliklerinden dolayı cevizi sofralarımızdan eksik etmemeliyiz.

İnsan vücudunun metabolik faaliyetleri için gerekli olan enerjiyi veren ,gelişmesini ve onarımı sağlayan temel gıda maddelerinden protein ,yağ ve karbonhidratların dışında birçok vitamin ve minerali karşılayan cevizin faydalarını saymakla bitiremeyiz...

CEVİZ DAMARLARI KORUYOR

Ceviz, yağlı besinlerin damarlara verdiği zararı azaltıyor. Cevizin kalp ve damar sağlığı için yararlı olduğu yeni bir araştırmayla daha kanıtlandı. İspanyol uzmanlar tarafından yapılan araştırmaya göre, öğünler sonunda yenen belli miktarda ceviz, yağlı besinlerin damarlara verdiği zararı önlüyor. Amerikan Kardiyoloji Üniversitesi'nin dergisinde yayımlanan araştırmada, 24 kişiye bir hafta boyunca yağ oranı yüksek salam ve peynir içeren öğünler verildi.Araştırmaya katılanların yarısına öğün sonlarında 5 çay kaşığı zeytinyağı, diğerlerineyse 8 adet ceviz verildi. Yapılan testler, hem zeytinyağı hem de cevizin yağlı besinlerin damara verdiği zararı azalttığını gösterdi.Araştırma ayrıca cevizin damarların esnekliğini de koruduğunu ortaya koydu. Cevizin bu özelliğiyle, damar sağlığı için zeytinyağından da faydalı olduğu vurgulandı.

Yağlı besinlerin yol açtığı damar sertliği, felç ve kalp hastalıklarının temel nedenleri arasında gösteriliyor.

Yakın zamana kadar ceviz ve bademin yağlı olmaları nedeniyle sağlığa zararlı olduğu sanılıyordu. Ancak yapılan araştırmalar tam tersi sonuçlar gösteriyor: Ceviz ve bademdeki yağlar faydalı yağlardır. Düzenli olarak haftada en az beş defa ceviz badem yenmesi koroner kalp hastalığı ve kalp krizinden korur.

Ayrıca ceviz-badem yiyenlerde diyabet görülme sıklığı da az.Araştırmalar, badem yiyenlerde total kolesterolde yüzde 4-12 oranında düşme olduğunu göstermiştir.

CEVİZLERDE GÖRÜLEN HASTALIK VE ZARARLILAR

Cevizlerde görülen en yaygın hastalık Karaleke , zararlı ise iç kurdudur. Şubat ayı içersinde %1.5-2'lik Bordo bulamacı ile bütün gövde ve dallar yıkanmalı, yere dökülmüş olan yapraklar , kurumuş dallar toplanarak yakılmalıdır. Mantar enfeksiyonuna karşı Mayıs ve Haziran aylarında koruyucu olarak iki ilaçlama yapılmalıdır.(%0,5 lik bakırlı ilaç). Meyveler can eriği iriliğini alınca Haziran ayı içersinde atılacak bakırlı ilaç ile iç kurduna karşı insektisit de tatbik edilmelir.Yine Temmuz ayının başında ve sonunda kabuk sertleşmeden önce 2 defa fungusit ve insektisit karışımı tatbik edilmelidir.

KAYNAK:Tarım ve Köyişleri Bakanlığı Yayınları
<http://www.cevizagaci.net/>