

## orzech włoski

Wpisał surawka

piątek, 16 grudnia 2011 21:27 - Poprawiony poniedziałek, 28 października 2013 09:51

---

[Kasztan jadalny](#) , [Kokos](#) , [Migdał](#) , [Nerkowiec](#) , [Orzech brazylijski](#) , [Orzech Włoski](#) , [Orzech ziemny](#)

,

[Pekan](#)

,

[Pistacja](#)

,

[Słonecznik](#)

,



Orzech Włoski ( *Juglans regia* )

Drogi, którymi drzewo orzecha włoskiego zawędrowało do Europy, gubią się w mrokach dziejów. Owoce znano i bardzo wysoko ceniono już w sarożytności. Starożytni zwrócili uwagę na to, że zamknięte w twardej skorupie, jak w czaszce, jądro orzecha do złudzenia przypomina miniaturowy ludzki mózg. Przypisywali więc orzechom właściwości lecznicze w chorobach mózgu, wierząc, że działa on kojąco na bóle głowy. Orzechy są pożywieniem wysoko kalorycznym: 0,5 kg 9 (bez łupin) dostarcza organizmowi około 3500 kalorii.

## orzech włoski

Wpisał surawka

piątek, 16 grudnia 2011 21:27 - Poprawiony poniedziałek, 28 października 2013 09:51

---

//