



### ***Varietetet e arrës***

Në vendin tonë janë rreth 230 000 rrënjë arre, por shpërndarja e tyre është jo-uniforme. Tropoja, Dibra, Librazhdi, Gjirokastra janë rrethet me mbi 10 000 rrënjë, ndërsa disa rrethe të tjerë si Bulqiza, Elbasani, Kolonja, Mirdita, Tirana, Vlora e Përmeti kanë nga 5000 deri 10 000 rrënjë. Tek ne ekzistojnë shumë varietete arrash që mund të përhapen në të gjithë zonat:

***Arra e Martaneshit*** e cila ka kokërr të madhe dhe gujadë të hollë.

***Arra e Oçishtit*** ka gujadën e bardhë dhe shumë të hollë.

***Arra e Nepravishtes*** e cila si kokrrën ashtu edhe thelbin i ka të mëdha

***Arra e Sorentos Dibra*** me fruta të mëdha, gujadë të drunjëzuar me prodhimitari të lartë dhe të qëndrueshme.

***Arra e Policanit (Gjirokastër)*** me forma shumë të mira të frutit dhe të drurit.

### ***Vlerat mjekësore***

Studime të shumta kanë treguar se ekziston një lidhje e qartë mes dietave të pasura në ushqime me origjinë bimore dhe reduktimit të rrezikut të prekjes nga sëmundjet e zembrës dhe kancerit. P.sh arrat zvogëlojnë rrezikun e prekjes nga sëmundjet koronare të zembrës me 11 përqind. N.q.s ju hani një grusht arra në ditë, ju do të ulni kolesterolin në gjak dhe në këtë menyre do të ulni rrezikun për sëmundje të ndryshme kardio-vaskulare.

*Për më shumë informacion kontaktoni:*

**Dr. Haki Kola**

Shoqata Kombëtare e Pyjeve Komunale

Tel: 04 227186

### ***Teknologjia e grumbullimit***

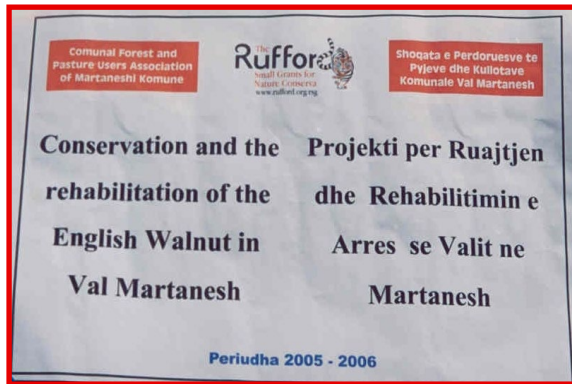
Shtatori është fillimi i sezonit të grumbullimit të arrës. Sharku i gjelbër i arres hapet, një shenje kjo që tregon se arra është pjekur dhe është gati për tu grumbulluar. Për grumbullim mund të përdoren mjete të mekanizuara ose mund të zbatohet grumbullimi me dorë. Pas heqjes së sharkut dhe larjes, arrat thahen (tharja ndihmon në mbajtjen e freskisë për një kohë të gjatë). Arrat duhet të ruhen në vende të freskëta e të thata (preferohen frigoriferët), dhe larg ushqimeve me aroma të forta.

# ARRA



The  
**Rufford**  
Small Grants for  
Nature Conservation





### ***Pak Histori***

Arrat janë njohur prej kohësh si një nga drurët frutorë më të vjetër të njohur nga njeriu, duke datuar rreth 7000 p.e.s. E konsideruar ushqim për Zotat në kohët e hershme të Romës, arra u quajt "*Juglans regia*" për nder të Jupiterit. Tani ato zakonisht thirren me emrin "Arra angleze", duke iu referuar marinës tregtare angleze e cila një herë e një kohë transportonte produktet për tregti nëpër portet e gjithë botës. Historianët preferojnë emrin "Arra Persiane", duke iu referuar Persisë, si vendlindja e arrës.

Në vendin tonë arra është e përhapur gjithandej, ajo gjendet nga ultësira bregdetare deri në 1200 m lartësi mbi nivelin e detit në tipe të ndryshme tokash me lagështirë të konsiderueshme. Rritet mirë në zonën fito-klimatike të dushqeve dhe duron si temperaturat e larta në periudha të gjata thatësire, ashtu dhe ato të ftohta gjatë dimrit.

### ***Vlerat ushqyese të frutit***

Arra (*Juglans regia* L.) vlerësohet shumë për frutat të cilat janë ngrënshme. Ajo është ndër llojet që ka shumë perbërës me vlera të larta ushqyese. Frutat e arrës mund të jenë zëvendësues për ushqimet proteinike me origjine shtazore të cilat janë të pasura në yndyrna. Arra përfshihet në ato pak lloje drufrutorë, frutat e të cilave kombinojnë vlerën e lartë energjitike të yndyrnave dhe proteinave. Fruti gjen përdorim në prodhimin e ëmbëlsirave si dhe për prodhimin e vajit të arrës dhe shumë vajrave të tjerë i n d u s t r i a l e .



### ***Përmbajtja në lëndë ushqyese***

Lëndët Ushqyese	Përmbajtja (në 100 g)
Energji (kalori)	630.00 kcal
Proteina	14.10g
Lipide	68.00g
Vitamina të ndryshme	2.4mg
Karbohidrate (totali)	3.20g
Fibra	9.70g
Hi	1.80g
Ujë	3.20g
Minerale të ndryshme	rreth 1.3g

Sharku i gjelbër përmban 15-25% lëndë regjese. Tradicionalisht është përdorur për të lyer në të zezë mëndafshin dhe leshin si edhe në industrinë e regjies së lekurëve. Lulet e arrës janë mjaltëse.

### ***Vlerat e drurit***

Druri i arrës është i ngjeshur, elastik, resistent me teksturë fine dhe ka vlera të jashtëzakonshme. Përpunohet lehtë dhe nuk preket shume nga insektet dëmtues. Dërrasa është shumë e kërkuar për prodhimin e mobiljeve të cilësisë së lartë, prodhimin e rimesos, për gdhendje etj. Cungu dhe rrënjët japin një rimeso jashtëzakonisht dekorative.