

Dardha - Fruti që Dardanët i falën Botës



Dardhat zënë një vend krejt të veçantë në folklorin shqiptar dhe tregojnë historinë e hershme të kultivimit të tyre në Shqipëri.

Dardha për shqiptarët shpesh përfaqëson hijeshinë dhe në veçanti bukurinë femërore. Këto fruta zënë një vend krejt të veçantë në folklorin shqiptar dhe tregojnë historinë e hershme të kultivimit të tyre në trevat e lashta shqiptare.

Fjala “dardhë” sipas gjuhëtarëve rrjedh nga emri Ilir “darda”, kjo fjalë është e lashtë sa vetë kultivimi i dardhëve nga njeriu. Studjuesit Hahn, Meyer, Durham, por edhe të tjerë termin “dardhë” e lidhin me fisin Ilir të Dardanisë që sipas tyre do të thotë “dardhishtë”. Edhe ngushtica e Dardaneleve që lidh detin Marmara me Detin Egje ka lidhje me këtë emërtim sepse sipas historisë mban emrin “Dardanus” që ishte prijësi i Dinastisë Dardane.

Për shqiptarët fjala “dardhë” shpesh shërben edhe si mbiemër për shumë familje. Vendet me emërtime “dardha” janë të shumta në të gjitha trevat e shqiptarëve. Nuk ka fshat apo krahinë që të mos ketë disa toponime të tilla. Kjo tregon se ka qenë një kulturë drufrutore ndërshqiptare dhe shumë e kultivuar gjatë gjithë kohërave. Në Shqipëri nga Veriu në Jug, gjenden rreth 14 fshatra që mbajnë emrin “dardhë” si: “Dardhas” në Mirditë e Pogradec; “Dardhë” në Korçë, Librazhd e Berat; “Qafdardhë” në Berat e Delvinë; “Vodardhë” në

Durrës; “Zalldardhë” në Dibër, etj. Toponimet “dardha” gjenden edhe tek arbereshët e Italisë dhe arvanitasit e Greqisë, e kudo ku ka ngulmime të hershme shqiptarësh.

Dardhat shqiptare kultivohen gjerësisht gati në të gjithë vendin, Përmeti, Pogradeci, Dibra, Korça, Vlora, Lushnja, Fieri, jo vetëm që janë prodhues shumë të njohur të këtyre frutave, por edhe përpunues dhe prodhues të reçelrave dhe nënprodukteve të tjera cilësore. Në Tregun Agro-Ushqimor të Tiranës, çmimi i një kilogrami dardhë vendi është 70 Lekë dhe është sezoni më i mirë i vitit për të blerë dardha dhe t’i përdorni sa më shumë ato.

Dardha është edhe një bimë nga e cila prodhohet një mjaltë shumë i mirë. Bletët e shfrytëzojnë që herët në pranverë, por bletërritësit kanë shumë kujdes sepse dardha është një pemë që preket nga sëmundje dhe si rrjedhim mund të trajtohet me tepri me pesticide, të cilat dëmtojnë si bletët ashtu edhe dhe cilësinë e mjaltit. Dardha konsumohet si frut i freskët, por shumë zona të Shqipërisë kanë specialitetet e tyre në të cilat dardhat përdoren të thara dhe të përpunuara. Me dardhë bëhen lëngje të ndryshme, komposto, reçel, marmelatë, si edhe fermentohen dhe më pas përftohet një nga rakitë më të mira shqiptare, rakia e dardhës. Por edhe komposto e dardhës së zier me kanellë dhe farat e karafilit të egër, kur shërbehet e ftohtë akull gjatë vapës së verës është një mrekulli më vete. –

Dardha ka përmbajtje të lartë fibre, vitamina B2 , C, E, përmban bakër dhe kalium si dhe sasira më të larta se molla në pektin. Dardha konsumohet së bashku me cipën e jashtme. Një fjalë e urtë popullore shqiptare thotë – ‘Mollët qëroji, dardhët numëroji’. Në fakt cipa e dardhës ka vlera të mira ushqimore dhe sipas studimeve të fundit përban lëndë antikanceroze dhe antidiabetike.

Ngrënia e frutave të dardhës ndikon në përmirësimin e shëndetit të njeriut në këto drejtime:

- *Antioksidantë* - Frutat e dardhës kanë përmbajtje të lartë të antioksidantëve të cilat mbrojnë qelizat nga dëmtimet e radikalëve të lirë.
- *Kontrollon peshën trupore* - Një ushqim me dardhë mban të ulët sasinë e sheqerit në gjak si dhe përmbajtja e lartë e fibrës ndikon për të ulur peshën trupore.
- *Ull presionin e gjakut* - Anti oksidantët që përmban dardha ndihmojnë edhe në uljen e presionit të gjakut si dhe goditjeve në tru.
- *Ull kolesterolin* - Përmbajtja e lartë e pektinës në frutin e dardhës ndihmon për të ulur nivelin e kolesterolit.
- *Lufton problemet e tretjes* - Pirja e lëngut të dardhës ndihmon gjithashtu edhe në lëvizjen e ushqimit në aparatit tretës. Shërben veçanërisht kundër djegieve të stomakut, dispepsisë, gastriteve, koliteve dhe problemeve të zorrës së trashë.
- *Rrit imunitetin dhe ul temperaturën* - Kur të zë gripi ose kur ke temperaturë të lartë, pirja e nje gote me lëng dardhe ndihmon në rritjen e imunitetit ose e ul temperaturën. Lëngu i dardhës ndihmon qetësimin e fytit të irrituar nga kolla.
- *Lufton osteoporozën* - Dardhët përmbajnë nivele të larta të mineralit të borit. Bori ndihmon për të mbajtur kalciumin e kockave.

- *Anti alergjike* - Dardha shpesh nga mjekët rekomandohet si një ushqim anti-alergjik. Një dietë tillë me lëng dardhe rekomandohet veçanërisht për ushqimin e fëmijëve.



Simbolikat e frutit të dardhës: Në Egjiptin e Lashtë, dardha përshkruhet si një frut i shenjtë për Perënditë. Në fenë e krishtere, dardha simbolizon dashurinë e Krishtit ndaj njerëzve. Në Azi, dardha simbolizon jetëgjatësinë, drejtësinë, bukurinë, hijeshinë dhe fisnikërinë. Tek femrat, përdorimi i dardhave simbolizon fat të mirë në jetë dhe shumë fëmijë. (marë nga: AgroWeb.org.)