

Nocciolo

Corylus avellana

Famiglia Corylacee

Gli estimatori delle nocciole si rintracciano a partire dall'epoca classica, quando Greci e Romani se ne rimpinzavano in piatti dolci come il croccante, ma anche salati come la selvaggina, e ambientavano poi nei nocciolati numerose scene di vita pastorale. Catone il Vecchio ne consiglia la coltivazione nell'orto, dando la preferenza ai famosi noccioli di Avella in Campania, che hanno fornito il nome scientifico alla specie, *Corylus avellana*.



Nei secoli passati, nei pressi delle case in campagna c'era sempre almeno un cespuglio di nocciolo, che forniva abbondanza di rami per intrecciare panieri e dovizia di frutti, veri scrigni di energia in tempi di alimentazione poverissima, assicurando la serbevolezza per tutto l'inverno.

BOTANICA. È un arbusto dalla corteccia marrone-grigiastra con lenticelle, alto fino a 4 m. Ha rami dritti, con rametti laterali corti, tomentosi da giovani e rossicci. Le foglie sono ovali-cuoriformi, di colore verde intenso, alterne. Nel *C. atropurpurea* sono di colore rosso vinato. Ha fiori monoici che compaiono fra gennaio e marzo. Quelli maschili sono pendenti a grappolo ("amenti") color verde-giallognolo, e dopo la distribuzione del polline si seccano e cadono. Quelli femminili sono corti, portati sui rami dell'anno, e una volta fecondati assumono l'aspetto di una "ghianda", con una "cupola" avvolgente, più o meno larga e frastagliata in cima, e con un guscio legnoso.

Questo contiene una "mandorla" o "ghianda" bianco-crema, avvolta in una pellicola prima giallina e poi marroncino-rossastra quando si è seccata. La cupola del *C. atropurpurea* è dello stesso colore delle foglie, molto lunga e frastagliata, a coprire completamente il guscio allungato, mentre la nocciola all'interno è di color crema avvolta da una pellicola vinata.

COLTIVAZIONE. Si può piantare ovunque, anche se preferisce, oltre a un clima mite e piovoso (soprattutto in estate), terreni freschi, non compatti, ma soffici e piuttosto profondi, tendenzialmente calcarei e non troppo umidi. Teme le gelate primaverili quando emette le foglie, e il freddo intenso al momento della fioritura. Si moltiplica per polloni di uno-due anni, che si tagliano dalla pianta madre, oppure per propaggine in terra, o anche per margotta. Si può anche innestare a occhio in agosto. Di solito non si pratica una vera potatura, ma ci si limita a eliminare i rami secchi o spaccati, e i polloni

troppo invadenti o numerosi, specialmente nelle piante giovani. Si concima con stallatico in novembre, un anno se uno no.

VARIETÀ. Fra le più apprezzate, c'è la Gentile Tonda delle Langhe, che oggi può vantare l'Igp (Indicazione geografica tipica) come Nocciola del Piemonte Igp. La cultivar *atropurpurea* unisce alla bontà dei frutti allungati e dal sapore particolare, la bellezza del fogliame color rosso vinato, che decora il giardino.

RACCOLTA E CONSERVAZIONE. I frutti possono essere a maturazione precoce (già metagosto) oppure tardiva (fine settembre) a seconda della varietà Vanno raccolti quando il guscio ha già assunto una colorazione nocciola e si stacca dalla cupola senza difficoltà semplicemente facendo una leggera pressione con il dito. Si fanno asciugare disponendoli su stuoie in un luogo ventilato e ombroso per almeno una settimana.

VALORE NUTRIZIONALE. Un etto di nocciole sgusciate (625 kcal) contiene 62 g di grassi (insaturi) e 13 g di proteine, mentre gli zuccheri sono l,8%, a fronte di un deciso apporto di fibre (6,7%), fondamentali per attivare le funzioni intestinali. Oltre a un interessante contenuto in vitamina A (30 mcg), spiccano il potassio con 466 mg, il fosforo con 322, il calcio con 150 e il ferro con 3,3 mg. La nocciola è digeribile e leggera tra tutta la frutta secca oleosa: offre un rifornimento di energia a lunga durata mediante gli abbondanti grassi; favorisce le funzioni vitali e stimola il metabolismo grazie allo iodio; provoca un leggero rialzo della pressione; consigliata ai diabetici, perché abbassa la glicemia. Può dare luogo a fenomeni di intolleranza alimentare o di vera e propria allergia: spesso la responsabile è la buccia, che si può eliminare facilmente ponendo per 15 minuti le nocciole sgusciate in forno a 60°, strofinandole poi una per una tra le mani.

IN CUCINA

Le nocciole intere si usano soprattutto in pasticceria, per esempio nel cioccolato, nel torrone, nel croccante e, spezzettate, nelle torte, nelle pralinature delle paste, ecc. Fra gli abbinamenti con pietanze salate, oggi proposti da molti chef, i frutti entrano spezzettati nei risotti, sulla pasta, sui pesci. Se ne può anche estrarre l'olio, leggero e ricco di grassi antiossidanti, da utilizzare in cucina a crudo.

IN COSMESI

Maschera antifatica. Frullare 20 nocciole sbucciate con mezzo bicchiere di latte, applicare per 20 minuti, togliere con acqua fredda.

Maschera nutriente (pelle secca o normale). Frullare 20 nocciole sbucciate con 2 cucchiaini di panna da cucina e un cucchiaino di miele; applicare per 20 minuti, togliere con acqua tiepida.

ALTRI IMPIEGHI

Le nocciole sfamano durante l'inverno topi e scoiattoli, ma anche colombacci, ghiandaie e fagiani. I gusci vuoti sono un ottimo combustibile nel caminetto e nella stufa.

Risotto salsiccia e nocciole

Mondare e lavare 100 g di bietole da foglia, tritarle grossolanamente. Spellare 200 g di salsiccia e spezzettarla. Tritare mezza cipolla e 50 g di nocciole sgusciate e spellate. Scaldare in un tegame un cucchiaio d'olio, soffriggere la cipolla e rosolare la salsiccia per 5 minuti. Aggiungere 360 g di riso, fare tostare brevemente, bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco lasciandolo evaporare. Incorporare le bietole e bagnare con il brodo caldo fino a portare a cottura il riso. Spegnerlo, mantecarlo con una noce di burro e versare nei piatti, cospargendo con la granella di nocciole.