

Noce

Juglans regia

Famiglia Juglandacee

Il noce comune è originario dell'Asia, ma naturalizzato in Italia da tempi remoti. In epoca romana il naturalista Plinio e il medico Dioscoride definivano la noce di difficile digestione, mal tollerata dallo stomaco e responsabile del colera; si poteva gettare ai invitati a un matrimonio, per significare le nuove responsabilità assunte dagli sposi. I Romani ne utilizzavano invece il legno, molto duro, in ebanisteria. La sua costante presenza a fianco della casa contadina iniziò nel Medioevo.



Dal Medioevo fino alla seconda guerra mondiale l'albero segnalava la presenza di una casa, nelle campagne di tutta Italia, dove non mancava mai: forniva legna da ardere ma anche legname per realizzare ottimi e durevoli mobili (il noce veniva piantato d'abitudine tutte le volte che nasceva una figlia: tagliandolo al momento del matrimonio e vendendone il legno, se ne ricavava la dote per la ragazza); regalava una refrigerante ombra estiva, e donava i frutti, energetici e durevoli; con i gusci si accendeva il fuoco nel focolare.

BOTANICA. È un albero molto vigoroso, che può arrivare a 20 m d'altezza, e longevo, con esemplari centenari. Il tronco è di colore bruno-rossiccio e poi grigiastro. Ha una chioma folta, di forma arrotondata. Le foglie verdi sono imparipennate.

Può essere autofertile o interfertile, a seconda delle varietà. I fiori sono monoici, cioè quelli maschili e quelli femminili sono separati fra loro. Quelli maschili sono portati in un grappolo (amento) molto lungo, di colore verde tenero, e crescono sui rametti dell'anno precedente, mentre quelli femminili, più piccoli, sono disposti sui rametti giovani. I fiori maschili, dopo aver disperso il polline per

fecondare quelli femminili, si seccano e cadono a terra, mentre i femminili, dopo la fecondazione, s'ingrossano e formano la noce. I frutti sono di forma diversa a seconda della varietà, ma sono sempre costituiti da una buccia sottile e da un mallo carnoso e verde, dall'odore molto caratteristico, secernente un succo che macchia di marrone-olivastro le dita. Il mallo nel tempo diventa nero perché contiene molti tannini, e poi marcisce. La noce è formata dal guscio legnoso separabile in due valve contenenti una "mandorla", cioè il gheriglio, coperta da una pellicola che imbrunisce a maturità. Il gheriglio è diviso in quattro lobi separati da un tramezzo membranoso che nel tempo si secca e s'indurisce.

COLTIVAZIONE. Resiste bene anche nei climi freddi, ma non sopporta le gelate primaverili che bruciano le gemme a fiore. Richiede grandi spazi, cioè deve essere isolato da altre piante perché possiede radici lunghissime, robuste e secernenti una sostanza tossica per le altre radici. Necessita anche di una certa umidità nel substrato.

Preferisce terreni profondi, con medio tenore di calcare, mentre non sopporta i suoli argillosi e compatti.

Si innesta su franco adulto con innesto a corona in aprilemaggio, o a occhio su noce nero americano (*Juglans nigra*), che abbrevia i tempi di messa a frutto (solo 5 anni contro i 10-15 anni dei noci su franco). Non tollera i tagli perché ha difficoltà a cicatrizzare le ferite; fanno eccezione i rami secchi, stroncati o malati, che vanno eliminati, così come gli eventuali polloni.

È poco esigente in fatto di concimazione perché le sue radici si spingono molto lontano nel terreno. Può essere attaccato dall'antracnosi, una patologia fungina che si previene irrorando, appena si schiudono le gemme in primavera, con poltiglia bordolese e ripetendo il trattamento due settimane più tardi. Contro il verme della noce (*Cydia pomonella*), si può trattare in inverno con olio minerale e posizionare le trappole di cattura apposite alla fine di aprile.

VARIETÀ. A livello nazionale la cultivar maggiormente diffusa è la Sorrento. Altre varietà italiane pregiate sono: Bleggiana, Feltrina, S. Giovanni (quest'ultima consigliata per l'Emilia Romagna).

RACCOLTA E CONSERVAZIONE. La raccolta dei frutti avviene in settembre; si può procedere a mano, aspettando la naturale caduta a terra delle noci, oppure scuotere le branche con pertiche, stando attenti a non ledere i rami; per facilitare l'operazione è consigliabile stendere reti a maglia fitta sotto gli alberi. Una volta raccolte, le noci vanno private dei residui di mallo: si stendono in un solo strato ad asciugare per 1-2 settimane in un luogo asciutto e ventilato.

In locali asciutti e aerati i frutti possono essere conservati anche per 6-7 mesi, sgucciandoli solo al momento dell'uso, per evitare l'irrancidimento.

VALORE NUTRIZIONALE. In un etto di noci sgusciate, accanto al 16,6% di proteine, si trovano il 12% di zuccheri e addirittura il 63% di grassi, peraltro monoinsaturi (oleico, linoleico, linolenico e arachidonico), quindi benefici per la salute, a patto di non esagerare nelle quantità. Le calorie sono ben 695 per etto. Ma le noci apportano anche minerali, fra i quali si segnalano 450 mg di fosforo, 700 mg di potassio, 130 mg di magnesio, 149 mg di zolfo, 88 mg di calcio e 2,1 mg di ferro.

Il frutto favorisce le funzioni vitali, grazie allo zinco che migliora l'attività delle vitamine; tonifica il sistema

nervoso e rinforza le ossa, grazie a calcio, potassio e fosforo; calma l'intestino, grazie all'olio essenziale, potente disinfettante, antisettico e vermifugo; combatte l'anemia, in virtù di rame e ferro; abbassa il colesterolo Ldl, grazie all'olio ricco di acidi grassi insaturi; diminuisce la glicemia.

IN CUCINA

I frutti, oltre che consumati tal quali, si utilizzano interi o spezzettati, per preparazioni dolci, come torte, biscotti, gelati, e salate, come pane alle noci, condimento per pastasciutta al gorgonzola e noci, pesto di noci (sugo ligure), sposandosi anche a carni e pesci e a molti piatti di cucina naturale e macrobiotica.

Dal frutto fresco, con il mallo ancora giovane, si ricava un liquore ottimo e potente, il nocino. Dalla noce stagionata si estrae un olio leggero e nutriente, che trasferisce alle pietanze le proprietà del frutto.

IN ERBORISTERIA

Non associare le preparazioni a base di noce con ulteriori piante perché risultano incompatibili.

• **Geloni.** Bollire 50 g di foglie fresche in 1 l d'acqua per 20 minuti, lasciare intiepidire, filtrare e immergere per 30 minuti la parte strofinandola con le foglie.

• **Ferite, piaghe.** Applicare per 10 minuti alcune foglie fresche pestate.

IN COSMESI

• **Maschera riposante.**

Frullare 6 gherigli con mezzo bicchiere di latte intero, applicare per 30 minuti e togliere con acqua fredda.

• **Tintura per capelli scuri.**

Macerare per 10 giorni in 2 litri d'acqua 15 mali non maturi, filtrare e usare per il risciacquo (con un paio di guanti).

ALTRI IMPIEGHI

Il legno, molto duro, è pregiato in ebanisteria; quando è giovane risulta più chiaro, mentre è più scuro una volta invecchiato. L'olio di noce viene utilizzato dai falegnami per "nutrire" i mobili in legno massiccio. Le foglie fresche venivano utilizzate come lettiera per il bestiame (oggi si possono spargere nella cuccia di cani e gatti) per allontanare pulci, zecche e altri parassiti.

Il nocino

Per tradizione, la raccolta delle noci avviene nella notte del 24 giugno, S. Giovanni, quando i giovani frutti, bagnati dalla rugiada notturna, sono ancora immaturi, con mallo verde e sano. Le noci, raccolte con delicatezza dai rami esterni, si ammollano per sei ore in acqua, poi si lasciano asciugare bene e si tagliano di netto in quattro parti. In un capace vaso di vetro a bocca larga si mettono 19 noci (cioè 76 spicchi) coprendoli con 1 litro di alcol a 95°, e aggiungendo pezzetti di cannella, scorzette di limone, 10 chiodi di garofano e 5 bacche di ginepro. Si espone il vaso al sole per 45 giorni, agitando bene il recipiente ogni 5 giorni. Poi si filtra il liquido con un colino di plastica o di acciaio inox a maglie fitte, si aggiungono 450 g di zucchero, si rimette al sole il barattolo agitandolo una volta a settimana per un altro mese. Infine, si imbottiglia e si chiude con tappo di sughero nuovo e sano in bottiglie di vetro scuro. Si può bere dopo almeno 6 mesi di riposo al buio e al fresco.