

Nocciolo



Nome scientifico: *Corylus avellana* L.

Nome inglese: hazelnut

Famiglia: Betulaceae

Distribuzione: pianta originaria dell'Asia Minore, diffusa in tutto il bacino del Mar Mediterraneo. L'Italia è uno tra i principali produttori mondiali; è diffuso in tutte le regioni, dalla pianura fino ai 1300 m di altitudine. La sua coltivazione assume maggiore importanza in Sicilia, Campania, Lazio, Piemonte e Liguria.

Descrizione: arbusto pollonifero che raggiunge i 5-7 metri di altezza, con portamento a cespuglio, chioma globosa, irregolare, tronco sottile e slanciato, ramificato fin dal basso. La corteccia è di colore marrone grigio, con solcature longitudinali e sparse lenticelle chiare. Le radici sono superficiali.

Le foglie sono caduche, alterne, tomentose al tatto, munite di un picciolo lungo provvisto di peli; la lamina è di forma rotonda-ovale, a margine doppiamente dentato. La pagina superiore è verde poco pelosa, quella inferiore è più chiara; le nervature sono evidenti.

I fiori sono riuniti in infiorescenze unisessuali che si sviluppano molto prima delle foglie. Gli amenti maschili sono penduli e riuniti in gruppi di 2-4 all'estremità oppure all'ascella delle foglie dei rami dell'anno precedente. I fiori femminili sono nascosti dentro piccole gemme; contemporaneamente alla fioritura dei fiori maschili, emettono gli stammi, un ciuffetto rosso situato all'apice, destinato ad accogliere i granuli di polline.

Il frutto è una noce, circondata quasi interamente da un involucro fogliaceo (cupola), dentato o irregolarmente frastagliato, contenente un seme dolce e oleoso, la nocciola. La raccolta dei frutti viene effettuata in agosto-settembre.

Corylus avellana presenta numerose varietà: tra le campane ricordiamo la Tonda di Giffoni, a marchio IGP, dalla forma perfettamente rotondeggiante del seme, e la San Giovanni, dalla forma allungata.

Fioritura: fine inverno - inizio primavera

Frutto: noce

Coltivazione: è una pianta facile da coltivare. La propagazione può avvenire per pollone radicato, asportandolo direttamente dalla pianta madre, a fine estate o inizio primavera; per propaggine, piegando i nuovi rami di un anno e curvandoli sotto terra facendone emergere solo la parte apicale; per talea semilegnosa a fine estate, prelevando un rametto di 1-2 anni con 3-4 foglie, ed eseguendo un taglio a becco di clarino subito sotto una gemma e successivamente piantarlo.

Il nocciolo predilige un suolo calcareo, ben drenato, ricco di sostanza organica; è adatto per la coltivazione in terreni collinari. È una specie molto rustica, resiste bene ad inverni freddi; è adatta ad esposizioni di pieno sole e mezz'ombra, ma nel bosco non è raro trovarla anche in ombra piena. Le irrigazioni devono essere frequenti nella stagione dell'impianto, in seguito è sufficiente bagnare solamente nei periodi di forte siccità; infatti, sopravvive senza problemi anche con le sole precipitazioni atmosferiche.

Droga: gemme, foglie, frutto e corteccia

Tempo balsamico: marzo (gemme), luglio-agosto (foglie), agosto-settembre (frutto), ottobre-novembre (corteccia)

Principi attivi: fenoli, flavonoidi, resine, tannini, sostanze grasse, acido stearico, sitosterina, betulina, olio essenziale, saccarosio, principi amari, vitamine A, B1, B2, B3, B6, E, C, acido folico

Impiego terapeutico e nutraceutico: alle foglie di nocciolo sono attribuite proprietà depurative, antidiarroiche, toniche, vasocostrittrici, antiemorragiche e cicatrizzanti.

La corteccia ha proprietà febrifughe e cicatrizzanti.

Gli amenti agiscono con effetto depurativo, sudorifero e febrifugo: si usano perciò in caso di influenza o di raffreddore per accelerare la guarigione; si usano anche in caso di obesità per depurare l'organismo e provocare una perdita di peso conseguente alla sudorazione.

Il gemmoderivato di nocciolo, ottenuto dalla macerazione di gemme fresche, è utilizzato nel trattamento dell'insufficienza arteriosa degli arti inferiori e in caso di emorroidi. Agisce anche sul tessuto connettivo del fegato e del polmone inibendone la sclerosi e favorendone l'elasticità. Queste proprietà fanno sì che il rimedio sia preso in considerazione in caso di perdita di elasticità del parenchima polmonare, asma (anche accompagnata da enfisema polmonare), bronchiti, anche croniche. Infine agisce riequilibrando il metabolismo delle lipoproteine, con conseguente diminuzione del colesterolo totale, e riducendo l'acido urico.

Per uso esterno l'acqua distillata di rametti e foglie può essere usata come tonico leggermente astringente in sostituzione di quella di amamelide.

L'olio di nocciola, estratto dal frutto, è alla base di molte creme, perché si assorbe facilmente e ha proprietà antiossidanti, lenitive ed emollienti, che lo rendono il prodotto ideale per la cura delle pelli sensibili; ha un'azione purificante, per questo motivo è indicato per le pelli grasse ed acneiche, sia come detergente (si trova anche nelle saponette) sia come struccante naturale; combatte le rughe, le smagliature ed è efficace per la guarigione delle cicatrici di lieve entità.

Le nocciole si usano come alimento ricco di calorie e di sostanze nutritive (grassi e proteine). L'alto valore energetico è dato dal buon contenuto in grassi (64%), in particolare di grassi monoinsaturi (acido oleico e acido linoleico). Il contenuto in antiossidanti e la composizione in acidi grassi determina effetti positivi sulla mobilitazione del colesterolo, diminuendo i livelli di colesterolo LDL e totale e aumentando i quantitativi di HDL, con una riduzione del 30% del rischio di morte per patologia vascolare. Presente anche la vitamina E che, oltre ad ostacolare i radicali liberi e contrastare l'invecchiamento, grazie al potere antiossidante, svolge un'importante funzione di protezione dai processi ossidativi e rinforza le pareti dei capillari. Le nocciole mostrano buoni quantitativi di vitamine del gruppo B, in particolare sono ricche della vitamina B6.

Il valore nutritivo delle nocciole è infine aumentato dalla presenza significativa di oligoelementi (ferro, rame, zinco e selenio) e altri composti minerali quali potassio, calcio, fosforo e magnesio.

Altri usi: il consumo dei frutti per il 90% della produzione totale è destinato all'industria alimentare sotto forma di *nocciola intera* (praline, torroni, tavolette di cioccolato), *granella* (ripieni di snack, torroni, cioccolato, coperture di dolci e gelati), *pasta di nocciole* (per l'ottenimento di creme a base di cioccolato e per gelati), *farina di nocciole* (biscotti e torte).

L'olio di nocciole, estratto per spremitura a freddo dei frutti, può essere utilizzato dall'industria dolciaria in sostituzione di altri oli vegetali.

Corylus avellana presenta numerose varietà coltivate sia a scopo frutticolo che ornamentale.

Il nocciolo è una pianta simbiote di diverse specie di tartufo: tartufo nero di Norcia (*Tuber melanosporum*), il tartufo moscato (*T. brumale* forma *moschatum*), lo scorzone (*T. aestivum*), l'uncinato (*T. uncinatum*) e il mesenterico (*T. mesentericum*).

Con il legno bianco-rosato si usava confezionare piccoli oggetti rustici: manici, bastoni, cucchiai da cucina, ceste; viene tuttora impiegato per la carbonella.

Controindicazioni: a scopo cautelativo l'impiego del nocciolo è sconsigliato durante la gestazione e l'allattamento.

Avvertenze: il nocciolo è una pianta allergizzante. Anche il frutto è un alimento altamente allergizzante, infatti la presenza delle nocciole, anche in tracce, per obbligo di legge va indicata nell'etichetta degli alimenti.

Curiosità: *Corylus* deriva dal greco *koris* = elmo, per la forma dell'involucro ricoprente i frutti; l'epiteto specifico *avellana*, deriva da Avella, città campana, in provincia di Avellino, per la ricchezza di nocciole del territorio di questa città fin dai tempi antichi.

Per i Celti e nelle credenze dei contadini piemontesi il nocciolo era un albero magico: storie e leggende raccontano che tra i cespugli si nascondevano magiche creature.

I rami di questa pianta venivano utilizzati dai raddomanti per la ricerca dell'acqua; le sue foglie anticamente venivano essiccate e fumate al posto del tabacco.

I nocciolati più famosi sono quelli presenti in Piemonte, in provincia di Avellino e sulle pendici dell'Etna.

Ogni anno a Massaquano (Vico Equense) il 12 dicembre, vigilia di Santa Lucia, si tiene il tradizionale e plurisecolare lancio delle nocciole, adottate a simbolo delle pupille degli occhi in onore della santa protettrice della vista, dal tetto della chiesa.