

## Tutto quello che c'è da sapere sulla nocciola

26 feb 2020 - 11:58



**D**

*Diffuso sin dai tempi dei greci, questo frutto è alla base di numerose specialità di pasticceria e distillati. Ma non solo: diverse ricerche l'hanno inclusa tra i cosiddetti 'superfood'*

Nutriente, simbolo di prosperità e ingrediente-base di tante specialità dolci e salate: è la nocciola, uno dei frutti che hanno reso famosa l'Italia nel mondo. Le più pregiate sono in Piemonte, ma le cultivar di qualità non mancano anche nel resto del Paese. A quello che è considerato anche un superfood, Clara e Gigi Padovani hanno dedicato un volume: "Enciclopedia della Nocciola. Il frutto della felicità" (Mondadori). Ecco tutto quello che c'è da sapere su questo alimento.

### Cos'è la nocciola

La nocciola è il frutto commestibile dell'albero del nocciolo. Nota all'uomo sin dai tempi dei Greci e dei Romani, vanta in Italia diverse specie pregiate, tra cui la Gentile Tribolata, prodotta nelle Langhe, la Tonda di Giffoni, la Tonda Gentile Romana e la Tonda Tardiva. Secondo i dati FAO del 2018, i maggiori produttori di nocciole sono Turchia (515.000 tonnellate), Italia (132.699 t), Azerbaigian (52.067 t), Stati Uniti (46.270 t) e Cina (24.790 t). La parte comunemente consumata a tavola è il seme della pianta, che si trova all'interno di un guscio.

---

## Cenni storici

I reperti più antichi di nocciolo sono stati individuati in Cina nel 1970, per la precisione nella provincia occidentale di Liaoning, ai confini con la Corea: risalgono a 150 milioni di anni fa. Antichi manoscritti cinesi indicavano il frutto tra i cinque cibi sacri, ma il nocciolo e i suoi frutti erano diffusi anche nel bacino del Mediterraneo, e noti ai Greci e ai Romani. Questi ultimi regalavano piante di nocciolo (il cui nome scientifico è *Corylus avellana*) per augurare felicità. La stessa usanza era diffusa in Francia, dove la pianta era donata agli sposi come simbolo di fertilità.

---

## I miti celtici

Nell'Europa del Nord, tra celti e druidi, nacquero i miti più curiosi legati alla *Corylus avellana*. Diffusa sul territorio dai Romani, la nocciola - 'coll' in celtico - aveva un mese dedicato, dal 5 agosto al primo settembre. Secondo quanto riportato nella "Enciclopedia della Nocciola", chi nasceva in questo periodo dell'anno era considerato molto intelligente, organizzato e portato per gli studi. Chi si cibava di nocciole era destinato ad acquisire "saggezza concentrata". Dato che i noccioli nascevano come cespugli spontanei accanto ai fiumi, i frutti cadevano in acqua e venivano mangiati dai salmoni. I druidi pensavano che ogni nocciola mangiata facesse nascere una macchia brillante, rossastra, sulla livrea di questi pesci.

---

## Quando si raccoglie

Il nocciolo inizia a fiorire alla fine dell'autunno, quando i rami sono spogli. È il primo albero da frutta a spargere il suo polline per fecondare le gemme con i fiori femminili. Nella tarda primavera inizia a svilupparsi il frutto: infatti la fecondazione avviene soltanto verso fine maggio. Tra impollinazione e fecondazione intercorrono quattro mesi. Il frutto matura grazie al sole estivo e, tra la fine di agosto e l'inizio di settembre, compaiono i primi bulbi. Quando la cupola a cui il guscio è attaccato si secca, il frutto cade. La raccolta avviene da terra o da reti fissate sotto gli alberi.

---

## Proprietà benefiche

La nocciola non è solo buona, ma fa bene alla salute. Come spiegano Clara e Gigi Padovani nella loro Enciclopedia, innanzitutto è un frutto nutriente: per ogni 100 grammi di prodotto assumiamo 600 calorie. Una dose di 30 grammi di nocciole, pari a circa 30 tonde, è l'apporto ideale per l'organismo umano. È ricca di grassi buoni (omega-3 e omega-6), di fibre e di vitamine B ed E, che combattono l'invecchiamento e favoriscono la sintesi di serotonina e melatonina, molecole responsabili del buonumore e del senso di appagamento gioioso. Inoltre, le nocciole sono un'ottima fonte di magnesio, che contribuisce ad alleviare l'affaticamento muscolare. Secondo Sue Quinn, autrice del libro "Superfood", con i suoi nutrienti, la nocciola previene "cardiopatie e il cancro, riducono il colesterolo, contribuiscono a mantenere una pelle sana". Le nocciole sono un'ottima arma contro l'obesità perché forniscono un senso di pienezza, grazie alle fibre e all'azione stimolante esercitata sul metabolismo.

---

## Nocciole e cosmesi

I benefici della nocciola su pelle e capelli hanno interessato l'industria cosmetica, che ha inglobato il frutto fra le materie prime più interessanti da lavorare. Innanzitutto, i fiori (quelli maschi), le foglie, la corteccia, le gemme e i semi del nocciolo sono usati in fitoterapia. Le foglie sono essiccate e usate come ingrediente depurativo, antinfiammatorio e cicatrizzante, proprietà già note agli antichi Romani. L'olio di nocciole è utilizzato per le creme di bellezza. Regola la produzione di sebo e riequilibra l'epidermide disidratata. Inoltre, è un ottimo struccante perché non lascia untuosità.

---

## Certificazioni e presidi

Secondo l'Elenco delle denominazioni italiane, iscritte nel Registro delle denominazioni di origine protette, delle indicazioni geografiche protette e delle specialità tradizionali garantite, la nocciola vanta tre varietà tutelate. C'è la Nocciola del Piemonte IGP, la Nocciola di Giffoni IGP (tipica della Campania) e la Nocciola Romana DOP (tipica del Lazio). Slow Food tutela i Nocciolini di Chivasso, una specialità dolce creata nell'omonima cittadina dal pasticciere Giovanni Podio. Come riporta "L'Atlante Slow Food dei Prodotti Regionali Italiani" (Slow Food Editore), fino all'avvento del fascismo, i Nocciolini erano chiamati 'Noisettes', dal nome francese dell'ingrediente principale. "Con l'abolizione dei termini stranieri, il nome divenne quello attuale", si legge nel volume. I Nocciolini di Chivasso vengono prodotti artigianalmente. Le Nocciole del Piemonte IGP vengono tostate, macinate e mescolate a zucchero e albume. Raggiunta la consistenza giusta, l'impasto è inserito in un macchinario, inventato oltre mezzo secolo fa, che distribuisce la giusta quantità di composto sotto forma di piccole sfere, simili a dei bottoncini. Questi pezzi di impasto vengono messi direttamente su delle lastre di cottura. Una volta sfornati, i Nocciolini vengono venduti in sacchetti di colore rosa o celeste. Quelli di Chivasso sono simili ai Nocciolini di Canzo, fatti in provincia di Como.

---

## Il sapore della nocciola

Secondo quanto descritto da Niki Segnit nel libro "La Grammatica dei Sapori" (Gribaudo), la nocciola ha un sapore dolce e burroso, con accenni di cacao. Se non si scelgono le Nocciole del Piemonte IGP, i frutti comuni possono dare sentori legnosi e con note metalliche. Come tutta la frutta secca, il sapore della nocciola diventa più intenso se viene scaldata o tostata. "Secondo una ricerca - scrive Segnit - il composto chiave del loro sapore aumenta di dieci volte se il frutto è tostato". Il gusto dolce-amaro delle nocciole si presta alla preparazione di salse.

---

## Gli abbinamenti

Secondo Niki Segnit l'abbinamento principale da fare con la nocciola è con il cioccolato. Ma, spulciando i ricettari internazionali, spuntano anche abbinamenti con l'aglio, come avviene nella picada spagnola, una salsa preparata con nocciole, aglio, pane e olio. Le varianti sono tantissime e includono anche zafferano, pomodoro, prezzemolo o pinoli. Secondo l'esperta la nocciola si sposa bene anche con l'avocado, la banana, il caffè, la carota. Tra gli abbinamenti più estrosi c'è quello tra la frutta secca e il caviale o con il pesce bianco. Si abbina anche al pollo, al rosmarino e alla vaniglia, al fico, alla fragola, al lampone, alla mela e alla pera.

---

## I derivati della nocciola

Dalla nocciola si ricavano molti prodotti, tra cui l'olio, utile per creare prodotti da forno e condimenti. Tra i liquori più famosi ci sono il nocino, il Frangelico e il crème de noisette. C'è il burro di nocciole, utilizzato in pasticceria. Il frutto intero lo ritroviamo in moltissime praline. Sbriciolato, nel gianduiotto. Con la nocciola si producono anche focacce (la più famosa è quella ligure), salami (lo si fa nell'Astigiano e nell'Alessandrino) e influiscono sull'alimentazione dei vitelli commercializzati a Torino dal macellaio Pino Puglisi. Ma il prodotto più famoso al mondo, che sfrutta tutto il sapore di questo frutto, è senz'altro la Nutella. Il volume "Passione Nutella" (Giunti) documenta l'esistenza di 22 creme spalmabili a base di nocciola. Ma la pasta creata da Pietro Ferrero è la più conosciuta a livello internazionale. Nata come un panetto, diventò una crema racchiusa in barattoli da collezione. Come riporta il libro di Clara Vada Padovani, la produzione della Nutella come la conosciamo oggi iniziò il 20 aprile 1964 nello stabilimento di Alba. Ne è nata anche una Giornata Mondiale della Nutella, che si celebra ogni anno il 5 febbraio.