



ALIMENTAZIONE

Perché dovremmo sempre tenere un po' di noci a portata di mano

Di Filippo Piva
17 ottobre 2020

C'è stato un tempo in cui le **noci** venivano considerate una prerogativa dei golosi. Le si portava in tavola a fine pasto, magari con qualche pezzetto di Grana Padano o con una fetta di **gorgonzola**, come alternativa al dessert o come semplice aggiunta calorica da sgranocchiare per puro divertimento. Oggi, però non è più così, e per averne una riprova basta curiosare nella dispensa di chiunque sia minimamente interessato a palestra, **fitness**, alimentazione & co: lì dentro, tra i vari integratori e una scorta di fette biscottate integrali, troveremo sicuramente qualche noce. Perché la frutta secca, alla luce dei consigli dei più disparati nutrizionisti, si è trasformata a tutti gli effetti nel **superfood** della porta accanto. E gli italiani, di questo, sono assolutamente felicissimi.

«I vari studi internazionali sulle noci e sulle loro proprietà hanno via via sottolineato come questa particolare frutta secca sia a tutti gli effetti un'eccezionale fonte di preziosissime sostanze nutritive, tra cui per esempio gli acidi grassi omega 3, che aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari; ma anche Vitamina E, proteine vegetali, antiossidanti, arginina, magnesio, potassio e calcio. Insomma, le noci sono un superfood a tutti gli effetti, e il bello – a differenza di altri prodotti con proprietà analoghe – è che è possibile trovarle anche di provenienza rigorosamente italiana». Chi parla è **Alessandro Annibaldi**, Amministratore Delegato di **New Factor**, azienda tricolore tra le più innovative del comparto frutta secca e snack naturali con sede a Cerasolo, in provincia di Rimini. Una realtà impegnata in primissima linea nel progetto **Noci di Romagna**, che punta a valorizzare la produzione di eccellenza di questo ridente territorio.



Noci, tra storia e leggenda

Originaria dell'Asia, come ha dimostrato anche un recente studio pubblicato su [Plos One](#), la noce da migliaia e migliaia di anni rappresenta per la medicina cinese un alimento che aiuta il **cervello** a svilupparsi e a rafforzarsi. E il perché è presto detto: la forma del gheriglio ricordava agli antichi proprio quella del contenuto della nostra scatola cranica. Curioso, dunque, come questa credenza popolare nata da una somiglianza del tutto casuale si sia rivelata poi tutt'altro che errata, alla prova delle sostanze effettivamente contenute nella noce e del loro effetto diretto sul nostro benessere dell'organismo. L'origine del suo nome, però, è da ricercarsi sul vocabolario latino: deriva dal termine «**Iovis glans**», letteralmente «la ghianda di Giove». Non a caso i romani associavano questo frutto e il suo albero alla forza e alla virilità. E, di conseguenza, alla fertilità.



Romagna, terra di noci e di opportunità

Il terreno romagnolo, per la sua stessa conformazione e la sua alta capacità drenante, risulta particolarmente indicato per la coltivazione del noce, una pianta robusta che richiede molta acqua, certo, ma che non ne tollera i ristagni. Così, sin dagli anni '90, è stato avviato un progetto finalizzato a ottenere noci di qualità: un'iniziativa culminata di recente nel Progetto di Filiera battezzato **In-Noce**, che riunisce intorno a New Factor e all'Azienda Agricola San Martino – sempre di proprietà della famiglia Annibali – un gruppo di 19 agricoltori impegnati a valorizzare questo prodotto d'eccellenza: già, proprio la Noce di Romagna. «La nostra azienda agricola, in particolare -, continua il dottor Annibali – ha raggiunto anno dopo anno quasi 100 ettari di coltivazione dedicata al noce, con una resa che supera le 500 tonnellate annuali di prodotto, varietà Chandler».

Già, perché ogni tipologia di noce ha caratteristiche ben specifiche che ne determinano la grandezza, la consistenza, il colore e il gusto. La **Chandler**, in particolare, è stata selezionata dall'Università di Davis in California, e si distingue per il guscio sottile e facile da aprire. Il gheriglio risulta particolarmente bianco e dal gusto delicato, e la resa della parte edibile è superiore al 50% del peso totale della noce. Commenta Annibali: «Attraverso il progetto Noci di Romagna, si apre un mercato che offre interessanti prospettive agli agricoltori che vi aderiscono. Abbiamo sempre creduto che la Romagna, grazie alla vocazione dei propri terreni, alle capacità e all'intraprendenza dei propri agricoltori, rappresentasse un'area strategica dove sviluppare questa filiera e raggiungere un livello produttivo in grado di soddisfare buona parte del fabbisogno nazionale e perché no, anche quello europeo».



Il futuro della noce

Il processo di **raccolta** delle noci conserva un fascino indiscutibile, nonostante sia stato pesantemente meccanizzato e automatizzato nei tempi più recenti. Una volta cadute dall'albero, ancora avvolte nel loro **mallo**, una sorta di astuccio di polpa morbida di colore verde-giallastro, le noci vengono infatti lasciate nelle mani, pardon, sui rulli metallici di una serie di macchinari che procedono a separare i frutti dal loro involucro, a lavarli e a selezionarli, suddividendoli per dimensioni e scartando gli esemplari qualitativamente non idonei. Le noci vengono poi sottoposte a un processo di **essiccazione** della durata di circa due giorni, durante il quale perdono gran parte dell'acqua contenuta e assumono le caratteristiche finali riconoscibili dai consumatori.

«Se guardiamo all'andamento del mercato italiano degli ultimi 20 anni –, continua Annibali – possiamo vedere un consistente aumento degli acquisti legati in qualche modo alla frutta secca, anche grazie alla nuova consapevolezza del suo ruolo all'interno di una dieta sana ed equilibrata. Le noci in sé hanno fatto registrare importanti passi in avanti, anche se sono i prodotti derivati a far segnare i progressi più significativi: a partire dalle noci sgusciate per arrivare agli snack». Comodità e **immediatezza di consumo**, insomma, sembrano essere due parole chiave anche del futuro delle noci: non a caso New Factor ha lanciato recentemente le sue nuove barrette Morbido Snack, a base di Noci di Romagna e frutta disidratata. Niente zuccheri, niente additivi, niente conservanti. «C'è voglia di cibi naturali, c'è voglia di benessere –, conclude l'Ad dell'azienda. - La noce ha smesso di essere la conclusione peccaminosa dei pasti invernali ed è diventata un superfood a tutti gli effetti, consumati in ogni stagione dell'anno. Una riscoperta che è diventata al contempo una grande occasione per la nostra agricoltura».

Ma le noci fanno ingrassare?

C'è però un problema: in molti - nonostante le diverse campagne di informazione portate avanti da enti come, per esempio, **Nucis Italia** - tendono ancora a etichettare le noci, e più in generale la frutta secca, come potenziali bombe caloriche, da cui stare alla larga quando si cerca di perdere qualche chilo. Una convinzione sbagliata, come sottolineano **Michela Carola Speciani** e **Mattia Cappelletti**, medici esperti in nutrizione autori del libro **«Incredibilmente in forma - Sport e nutrizione per stare bene»**: «Le noci, così come le nocciole e le mandorle, hanno un certo apporto di grassi e calorie, è vero, e per questo vengono solitamente bandite o ridotte ai minimi termini nelle cosiddette diete ipocaloriche. Ma in realtà contengono soprattutto alti livelli di **proteine**, insieme con grassi insaturi che fanno bene all'organismo come gli Omega 3 e gli Omega 6. Per questo sono parte integrante di altre tipologie di diete dimagranti, anche molto efficaci, come quella **chetogenica**. Limiti o controindicazioni? No, non ce ne sono, se non avere comunque buon senso nel consumo. Le noci e la frutta secca possono diventare parte integrante di qualsiasi pasto della giornata, e possono andare benissimo anche come **snack** a metà mattina o a metà pomeriggio. Il loro effetto sull'organismo è sicuramente migliore rispetto a quello di una merendina, o di un pacchetto di cracker».