

## Carta d'identità

### *Corylus avellana* L.

**Famiglia:** Corylaceae

**Sinonimi:** *Corylus sylvestris* Salisb.

**Etimologia:** Il termine utilizzato per il genere si fa derivare dal greco *koris*, elmo, per richiamare l'involucro che ricopre ampiamente la nocciola, mentre *avellana* fa evidente riferimento alla zona di Avella, antica città ai confini fra Sannio e Irpinia, luoghi dove ancor oggi come un tempo il nocciolo abbonda.

**Nomi comuni in Italiano:** Il nome comunemente utilizzato in italiano è quello di nocciolo, anche se non mancano altri nomi, decisamente però meno comuni. I termini dialettali si rifanno generalmente a questo termine.

**Somiglianze e varietà:** Nel tempo sono state selezionate per la coltivazione, e ultimamente anche a scopo ornamentale, numerose varietà. Specie non dissimile sono *C. maxima* Miller, caratterizzata dai frutti allungati, e *C. colurna*.

anche assai diversi tra di loro, pur preferendo terreni fertili e profondi.

La pianta ha un forte e ampio apparato radicale, con micorrize, e tronchi ramificati con rami appressati e flessibili, differenti da giovani rispetto all'aspetto che hanno da adulti. Le foglie nell'insieme formano una densa chioma e si presentano alterne, rotonde ma con apice a punta e con



## Il nocciolo

Il nocciolo è pianta che caratterizza il paesaggio di diverse zone d'Italia per via della secolare coltivazione da parte dell'uomo, ma è anche pianta che in Italia si può incontrare spontanea in tutto il territorio nazionale. Si presenta spesso come pianta arbustiva, circondata da sempre nuovi e numerosi polloni, ma anche in forma arborea, con possibilità di arrivare anche ai cinque metri e oltre di altezza. Originaria dell'Asia minore, è tuttavia presente in Italia dal piano fino alla bassa montagna, adattandosi a suoli e climi

marginale seghettato, pelosette nella pagina inferiore.

I fiori maschili raccolti in amenti sono evidenti in inverno quando l'albero è spoglio - quelli femminili, simili a piccole gemme, si fatica a notarli, ma la fecondazione avviene in tarda primavera. Il frutto è una ghianda protetta da ricettacolo, contenente un solo seme edule e ben noto a tutti, le nocciole. La pianta contiene nelle sue parti aeree flavonoidi e tannini.

## L'uso del nocciolo

Conosciuta fin dall'antichità, è pianta ben nota per l'uso alimentare dei frutti, dei

# Corylus avellana

quali si usano in vario modo i semi, sia per impiego gastronomico che per il loro possibile ruolo terapeutico, visto il grande apporto di sostanze nutritive che recano.

A questo ruolo fa però da contrasto la prudenza nell'uso smodato, soprattutto per coloro che soffrono di ipertensione o altre patologie che ne sconsigliano il consumo, così che anche nei tempi antichi c'era chi ne consigliava l'uso e chi ne rifuggiva. La diatriba è peraltro



continuata per secoli. Alle nocciole vengono oggi attribuite proprietà astringenti, antinfiammatorie e febrifughe, e altre ancora per le quali si utilizzano anche foglie e corteccia. Non manca l'uso cosmetico, sia di queste ultime parti che dei semi ridotti in pasta.

Naturalmente, com'è noto, le nocciole sono ampiamente utilizzate dall'industria alimentare per creme e altri prodotti industriali, che spesso riproducono ricette e preparazioni più tradizionali. Considerato l'uso antico delle nocciole a questi frutti sono stati

associati credenze, riti propiziatori, proverbi e modi di dire, oltre preparazioni tipiche in occasione di feste religiose ed eventi particolari.

Molte di queste pratiche hanno caratterizzato la vita quotidiana di intere generazioni di abitanti delle zone dedite da secoli alla coltivazione del nocciolo, pianta per lungo tempo essenziale all'economia e alla stessa sopravvivenza di talune popolazioni. La vendita delle nocciole era spesso accompagnata da feste, anche religiose, a volte spostate dalla loro data ufficiali per essere collocate tra la fine di agosto e i primi di ottobre così da celebrare proprio il raccolto.

Il legno, sia delle piante adulte che di quelle giovani, viene ancora ampiamente usato per usi agricoli e domestici, per gli intrecci, per piccoli arnesi da cucina, o per la produzione di carbonella. Il carbone di nocciolo si usa nella polvere pirica e per carboncini da disegno. Il nocciolo, per via delle micorrize, si utilizza ampiamente per la produzione dei tartufi e spesso è stato utilizzato come pianta pioniera.

## *In cucina*

Le nocciole si utilizzano in moltissimi modi, sia in preparazioni dolci che come accostamento al salato. Vale sostanzialmente quanto si può dire per noci e mandorle circa il loro ampio utilizzo nella preparazione di dolci casalinghi, in pasticceria e nell'industria dolciaria. Le ricette, anche tradizionali e tipiche, che utilizzano le nocciole, da sole o insieme ad altri ingredienti, sono infinite. I lettori troveranno facilmente nella letteratura gastronomica e in rete una infinità di usi e consigli, così come molti riferimenti agli stessi usi e tradizioni. Questi riferimenti si trovano spesso, come per le noci, connessi

# Corylus avellana

a luoghi precisi e aree determinate, dal Nord al Sud della Penisola, ma soprattutto ai tradizionali luoghi di coltivazione, che in Italia, per ormai lunga tradizione, si concentrano in particolare nelle Langhe, nel Viterbese, in alcune aree della Campania e della Sicilia. Moltissime sono le preparazioni tradizionali che si fregiano dell'appellativo di tipico, tanto che è impossibile riportarle in una scheda sintetica. La diffusione della pianta, con relative tradizioni economiche e gastronomiche, ha portato da qualche tempo molte città e paesi ad associarsi nella rete delle Città della Nocciola.



## RICETTE

### Baiadera

*400 g di zucchero, un bicchierino scarso d'acqua, 150 g di nocciole sbucciate, 150 g di biscotti secchi, 120 g di burro. Per la glassa: un uovo intero, 50 g di zucchero, 50 g di cioccolato fondente, un poco di burro.*

Mettere sul fuoco un pentolino a scaldare con acqua e zucchero finché quest'ultimo non si sarà sciolto. Appena

comincia a sobbollire, togliere dal fuoco ed unire le nocciole pelate e tritate finissime, i biscotti grattugiati e il burro, mescolando molto bene. Disporre su un vassoio piano l'impasto in uno strato alto circa due centimetri, spianando accuratamente la superficie. Preparare a parte la glassa in un tegamino mescolando delicatamente e a fiamma bassa gli ingredienti. Spalmare la glassa sulla superficie del dolce, fare raffreddare e riporre per qualche ora in frigo prima di servire.

### Meringhe di nocciole

*150 g di nocciole, 3 albumi d'uovo, 200 g di zucchero, la buccia ed un cucchiaino di succo di limone.*

Macinare finissimamente le nocciole, montare gli albumi a neve con lo zucchero e il succo di limone; aggiungere delicatamente le nocciole alle chiare montate. Disporre il composto a cucchiainate distanziate sulla piastra del forno foderata con l'apposita carta. Cuocere per mezz'ora a 160° circa, evitando che le meringhe prendano troppo colore.

### Spaghetti alle nocciole

*320 g di spaghetti o altra pasta lunga, 150 g nocciole, 30 g pinoli, basilico, un bicchiere di olio eextravergine di oliva, mezzo spicchio d'aglio, sale, pepe, grana o parmigiano grattugiato (facoltativo).*

Privare della pellicina le nocciole passandole in acqua calda nel forno a microonde per qualche minuto. Pestarle nel mortaio insieme ai pinoli, alle foglie di basilico, all'aglio e a un pizzico di sale e pepe, aggiungendo l'olio a poco a poco. Lasciare riposare il pesto per qualche ora e poi condire con esso gli spaghetti scolati al dente, aggiungendo o meno grana o parmigiano grattugiato secondo il gusto.