

Carta d'identità

Juglans regia L.

Famiglia: Juglandaceae

Sinonimi: *Juglans duclouxiana* Dode, *Juglans fallax* Dode, *Juglans kamaonica* (C. DC.) Dode, *Juglans orientis* Dode, *Juglans sinensis* (C. DC.) Dode.

Etimologia: Il termine utilizzato per il genere risale al latino, nel quale *juglandes* sono le ghiande di Giove, mentre *regia*, attribuzione che risale ai Greci, sottolinea l'importanza della pianta.

Nomi comuni in Italiano: Il termine usato per la pianta è dappertutto quello di noce e anche le mille varianti dialettali fanno riferimento alla radice.

Il noce

Il noce è ben nota e robusta pianta d'alto fusto, dotata di ampia chioma e bel portamento, alta fino a una trentina di metri. Originario, sembra, dei Balcani o della Persia, è presente in Italia dal Nord al Sud, dal piano fino alla bassa montagna, ampiamente coltivato si può anche trovare senza troppe difficoltà allo stato spontaneo o inselvaticchito.

Pianta caducifoglia, ha tronco e rami robusti, corteggia grigia, foglie profumate, imparipennate con elementi ovati, coriacei e glabri, e piccoli fiori raccolti in amenti penduli. Il frutto è una drupa globosa allungata, contenente il nocciolo rugoso che tutti conosciamo contenente il seme edule (gheriglio).

L'uso del noce

Il noce è pianta dalla storia antica e dei molteplici usi è noto sia quello alimentare, basato sul consumo diretto e su quello mediato dell'industria alimentare, sia gli altri, non meno

frequenti, che tornano di grande utilità all'uomo.

Foglie e mallo dei frutti vengono usati in varie forme anche a scopo terapeutico, a cominciare dall'olio di noce, per le loro proprietà astringenti e antielmintiche (e altre ancora), anche se l'uso della pianta come medicina non sempre ha visto d'accordo erboristi ed esperti, divisi fra chi ne sottolineava i problemi che ne potevano sorgere e chi al contrario ne esaltava i benefici.

Per Isidoro di Siviglia lo stesso termine noce risalirebbe a *noxis* con il significato di nocivo. Anche Dioscoride prima di lui ne aveva sconsigliato l'uso per via dei problemi di irritazione allo stomaco che il consumo può comportare nei soggetti con affezioni gastrointestinali, ma gli stessi greci attribuivano alle noci grande importanza.

La rivalutazione della pianta a questo scopo risale comunque al basso Medioevo, così che all'epoca di Paracelso potevano azzardarsi audaci teorie basate sull'idea di rassomiglianza: le noci, i cui gherigli assomigliano vagamente alle forme del cervello umano, utilizzate per curare le malattie mentali.



Juglans regia

Non sono mai mancate le attribuzioni di supposte virtù afrodisiache ai semi, che possono comunque essere utilizzati in effetti anche in funzione medicinale per via della loro ricchezza in vitamine e olio e per il loro altissimo apporto calorico, mentre le foglie seccate si usano come tonico e antianemico e nella cura di altri malanni.

Il mallo viene utilizzato anche in cosmetica. Il legno del noce, com'è noto, viene ampiamente utilizzato dall'industria mobiliera e per lavori al tornio, per la sua bellezza nelle venature e anche per la sua compattezza. Al noce, considerata l'importanza che la pianta aveva, erano e sono ancora legate in abbondanza credenze, proverbi e modi di dire, compresa la scansione del calendario in funzione dei momenti importanti per la pianta, dalla fecondazione alla formazione di gherigli, alla maturazione per San Lorenzo, alla raccolta.

Non meno significativo è il permanere del valore magico e simbolico delle noci, legate spesso alle nozze e alla fecondità, fin dall'antichità, quando si distribuivano ai presenti nel giorno del matrimonio. Anche l'albero è stato oggetto nei secoli di credenze e di

utilizzi magici, utilizzato sia come strumento di riti pagani che in funzioni di tipo religioso cristiano. La raccolta dei frutti al mattino del giorno della festa di San Giovanni ha molteplici significati, non legati solamente al tempo balsamico.

In cucina

Molti e per lo più noti sono gli usi gastronomici e culinari delle noci. A parte il consumo che se ne fa dei gherigli, ancora freschi o consumati secchi, come accompagnamento al pane. Già il Castelvetro riportava l'"agliata", una sorta di pesto a base di aglio e noci, antesignano delle molte varianti della salsa di noci. Le noci, oleose e gradevoli al gusto, vengono ampiamente utilizzate nella preparazione di dolci casalinghi, in pasticceria e dall'industria dolciaria, ma vengono sovente abbinate a preparazioni salate.

Le ricette, anche tradizionali e tipiche, che utilizzano le noci, da sole o insieme ad altri ingredienti, sono moltissime. I lettori troveranno facilmente nella letteratura gastronomica di ogni genere e in rete un'infinità di usi e consigli così come molti riferimenti a usi e tradizioni, correlate o meno a festività e ricorrenze. Questi riferimenti si trovano correlati altresì a luoghi e aree determinate, dal Nord al Sud della Penisola, tanto che è pressoché impossibile riportare in una scheda sintetica dolci, torte, pane, biscotti, ecc. che si fregiano dell'appellativo di tipico.

Per secoli, nelle zone italiane di maggiore produzione, come l'Appennino settentrionale, pane e noci ha costituito in inverno la colazione, se non il pranzo e la cena, dei contadini. La pianta assumeva una importanza per la sopravvivenza quotidiana simile a quella del castagno e la fantasia aveva tutto il tempo per cercare nuove sperimentazioni.

