

---

## La nocciola

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

La nocciola è, tra tutti i frutti, uno dei più ricchi di grassi (circa il 60 per cento); si tratta però in gran parte di grassi monoinsaturi, i cosiddetti grassi buoni benefici per la nostra salute. Contiene proteine (circa il 20 per cento), vitamine A, B, C, calcio, fosforo, ferro, magnesio ed altri sali minerali e tra di essi c'è da segnalare (mg. 1,20 per 100 gr.), il rame che, secondo recenti studi condotti presso l'Università di Padova, ha nel nostro organismo un certo ruolo per l'attività del cervello e giova ai malati di Alzheimer. Questi frutti sono ricchi di vitamina E (21 mg.per 100 gr.) che, come è noto, è antiossidante e antinvecchiamento. Le nocciole molto energetiche e facilmente digeribili sono consigliate specialmente per gli sportivi, i magri, gli adolescenti, gli anziani e le donne in gravidanza. I naturalisti ed i vegetariani fanno largo uso di questi frutti molto nutritivi. Una ricerca, effettuata alcuni anni fa, avrebbe evidenziato una certa benefica azione delle nocciole per la prevenzione di alcune malattie cardiache. Secondo la medicina popolare le nocciole sarebbero vermifughe. Con le foglie si può preparare un infuso che ha proprietà diuretiche e depurative. Se il decotto è applicato sulla pelle svolge un'azione antivaricosa, astringente e tonificante. Dalla corteccia si fa un decotto che può servire come febbrifugo e antidiarroico. La pianta delle nocciole è originaria dell'Asia minore e nell'antica Roma veniva donata agli amici come augurio di prosperità e simbolo di riconciliazione. Questi frutti vantano in Italia la migliore tradizione di qualità e per tale motivo sono stati attribuiti i prestigiosi marchi europei Igp (Identificazione Geografica Protetta) ad una nocciola del Piemonte (Nocciola delle Langhe) e ad una della Campania (Nocciola di Giffoni). Le nocciole si possono consumare fresche o tostate. Quelle fresche deperiscono dopo breve tempo se sono sgusciate e si deve evitare di esporle all'umidità mentre in frigorifero si possono conservare anche per alcuni mesi. Nell'antichità venivano cotte sotto la cenere, come tuttora si fa in molte zone dell'Italia meridionale. Oggi la grande industria valorizza le nocciole soprattutto come cacao italiano surrogato del cioccolato.