

NOCCIOLA DEI NEBRODI



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Il nocciolo è un arbusto d'epoca preistorica. La diffusione nel continente europeo iniziò al termine dell'ultima glaciazione, circa 10.000 anni fa. Oggi l'Italia, con le coltivazioni di noccioli in Campania, Lazio, Piemonte, Liguria e Sicilia, è uno tra i principali produttori al mondo. In Sicilia si trovano piantagioni di pregio sulle pendici dei Monti Nebrodi. Le nocciole qui prodotte sono particolarmente apprezzate per l'ottimo equilibrio fra aroma, profumo e consistenza. La loro produzione inizia intorno al 1890 in seguito al perdurare della crisi della gelsicoltura che venne sostituita degnamente grazie alla facilità di adattamento dei noccioli, alla sua produttività e a un apparato radicale molto fitto, utile a prevenire l'erosione del suolo.

Tra le cultivar principali ricordiamo la Curcia, la Carrello, la Ghirara, le diverse Minnulare

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Il nocciolo è un arbusto di medio sviluppo che in genere non supera i 5 metri di altezza. Vegeta bene dalla pianura alla collina fino a circa 1300 metri di altezza e si adatta a diversi tipi di terreno, purché non troppo umido.

Il nocciolo è classificato come pianta "monoica" per la compresenza di fiori maschili e femminili in un unico arbusto. I fiori maschili sono i più appariscenti, costituiti da lunghi filamenti che si formano sui rami nella stagione estiva. In inverno terminano lo sviluppo allungandosi e liberando una grande quantità di polline che, sfruttando il vento, raggiunge i fiori femminili. Quindi inizia la formazione del frutto che termina nei mesi di Agosto - Settembre.

La raccolta va eseguita a completa maturità, quando le nocciole tendono a staccarsi e cadere, e le brattee che li avvolgono disseccano.

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

La nocciola tonda di Sicilia è particolarmente apprezzata per l'inconfondibile aroma, il delicato sapore e il persistente profumo.

EFFETTI SALUTISTICI

Il consumo di questo prodotto se parte da una dieta sana ed equilibrata ha effetti positivi su alcune patologie grazie in particolare alla sua frazione grassa, in cui sono presenti numerosi composti in grado di svolgere un'azione protettiva nei riguardi della salute umana.

Il valore salutistico delle nocciole è legato essenzialmente alla presenza di molecole bioattive ad azione antiossidanti, quali la vitamina E (in particolare la forma α) e i composti fenolici, questi ultimi contenuti soprattutto nel perisperma, oltre che da una ottimale formulazione lipidica, caratterizzata da un'alta concentrazione di acidi grassi monoinsaturi (MUFA), comparabile a quella che si riscontra negli oli di oliva.

La presenza di molecole biologicamente attive è correlata a molti fattori tra cui le condizioni pedoclimatiche, la varietà e i processi di trasformazione, attuati al fine di una migliore commercializzazione. Tuttavia risulta evidente la particolare distribuzione dei fenoli che sono presenti principalmente nel perisperma, la cuticola che molto spesso viene eliminata durante la trasformazione.

L'ALIMENTO IN CUCINA

Le nocciole possono essere consumate come frutta secca, tostate, o trasformate in crema di nocciole. Largamente impiegate nella pasticceria locale per la preparazione di gelati, semifreddi e dolci caratteristici come i croccantini e il torrone.

