

Conoscere le erbe Novembre 2020

EGK Newsletter

Noce

Noce = *Juglans regia* // Famiglia = Juglandaceae
Nomi comuni e nomi triviali: noce comune, noce bianco, noce reale.

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Il nome «Juglans» è la contrazione di «Jovis glans» (ghianda di Giove) e significa in pratica pianta «divina». Il noce ha una storia antica, sia come pianta alimentare e medicinale sia dal punto di vista religioso. È giunta infatti fino a noi una vasta gamma di tradizioni e usanze incentrate sull'albero di noce. Alle spose novelle si consigliava di mangiare noci come buon augurio per una prole numerosa. Alla nascita del primogenito era usanza piantare un albero di noce.

Si ipotizza che il noce abbia avuto origine nell'area geografica compresa tra la Siria e l'Anatolia. La sua presenza è nota già dall'età del bronzo, oltre 4000 anni fa. Nel regno dei Persiani, tra il 1000 e il 500 a.C., si ebbero le prime colture di noce, in parte risultato di selezione. La pianta fu tuttavia oggetto di una selezione e coltivazione sistematica solo a partire da Carlo Magno (748-814 d.C.), come si trova documentato nel capitulare emanato per disciplinare le attività delle tenute agricole del suo impero (Capitulare de villis vel curtis imperii). Si dice che il noce instilli chiarezza e determinazione: per questo in passato ci si recava sotto un albero di noce e lo si considerava un intermediario tra la divinità e gli esseri umani. Ovviamente non va dimenticato che il legno del noce, con le sue belle venature e tonalità, è un'essenza molto pregiata per la fabbricazione di mobili.



Botanica e cultura

La famiglia delle Juglandaceae si compone di circa 20 specie di arbusti caducifogli. Il noce si trova spesso come albero isolato in aperta campagna, nei pressi delle abitazioni o anche al limitare dei boschi; può raggiungere un'altezza di 25 metri e vivere fino a 200 anni. Questo albero maestoso comincia a germogliare tardi e ha bisogno di abbondante spazio e tanta luce. La sua chioma imponente non teme le calde giornate estive, eppure questa pianta è resistente anche ai rigori invernali. Per un ottimo sviluppo è importante che il terreno (boschivo) su cui cresce sia permeabile e sufficientemente umido.

Le prime noci possono essere raccolte tra il terzo e il quinto anno. I raccolti più ricchi si alternano ad annate più modeste e occorrono 30 anni prima che un esemplare raggiunga la sua massima produttività. A causa dello sfruttamento troppo intensivo e di un tasso di sostituzione inadeguato, il numero dei noci si è purtroppo ridotto del 75% negli ultimi cinquant'anni. Il noce è stato dichiarato Albero dell'anno nel 2008. La Svizzera ospita tre esemplari da Guinness dei primati: il primo, nel Cantone di Berna, ha una circonferenza di 4.70 metri, gli altri due si trovano rispettivamente a Oberwil nel Simmental e a Belp. Un altro esemplare monumentale è a Meinier, nel Cantone di Ginevra: la sua chioma imponente si allarga per 42.50 metri, ma si tratta in realtà di un incrocio tra un noce comune e un noce nero.



Impiego nella medicina naturale

Il noce rivestiva una grande importanza sia nella mitologia che come alimento e rimedio naturale. In letteratura vengono attribuite alla pianta le seguenti proprietà: amaro, astringente, mucolitico e lassativo. Le foglie e anche il mallo verde erano utilizzati nella preparazione di medicinali. Le foglie hanno un effetto antinfiammatorio, cicatrizzante, emodepurativo e stimolante del metabolismo. Ne è consigliato l'impiego sotto forma di tisana nel caso di impurità e problemi della pelle come brufoli, eczemi e psoriasi. Dal frutto si estrae l'olio di noce. Le foglie e il mallo verde venivano utilizzati in passato per tingere la lana e i tessuti e fino all'inizio del XX secolo anche come tinta per i capelli. Questa possibilità d'impiego era già nota nell'Antichità, come testimoniato nelle opere dell'erudito romano Plinio il Vecchio (23-79 d.C.).

Le foglie triturate rilasciano un intenso odore pungente che funge da repellente naturale contro gli insetti. I contadini piantavano spesso un noce nei pressi del letamaio per tenere lontane mosche e moscerini. Un tempo le sue foglie erano utilizzate anche come surrogato del tabacco.

Facciamo presente che le informazioni riportate qui non sono indicate per un'autodiagnosi. Per domande sull'impiego consultate un naturopata o un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

Le noci sono un ingrediente imprescindibile di torte, gelati, diversi dessert, biscotti e specialità a base di formaggi. Ma le troviamo anche in piatti piccanti e salse, ad esempio in ricette mediorientali a base di pollo. Anche un semplice piatto colmo di noci è una tentazione tutta da sgranocchiare.



Ricetta

Arrosto vegano con noci Per 3-4 persone

Ingredienti per l'arrosto

- 75 g di granulato di soia (peso a secco)
- 2 dl di acqua bollente
- 2 cucchiaini di crema di anacardi
- ½ cucchiaino di sale
- un poco di pepe
- 50 g di noci
- 1 carota piccola sbucciata (30 g)
- 1 cipolla piccola
- 20 g di pane del giorno prima (senza crosta)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di farina di carrube
- 2 cucchiaini di foglie di prezzemolo
- Sale/pepe a piacere
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Ingredienti per la salsa

- 2 cipolle
- 1,5 dl di vino rosso
- 0,5 dl di acqua
- 1-2 cucchiaini di salsa di soia
- una spruzzata di aceto balsamico rosso
- Sale/pepe a piacere

Preparazione

Versate il granulato di soia in una ciotola e ricopritelo con l'acqua bollente. Fate riposare per 10 minuti.

Aggiungete la crema di anacardi e lavorate il composto con il frullatore a immersione fino a ottenere una massa omogenea. Aggiungete il sale e il pepe al composto.

Tritate finemente le noci. Tagliate la carota e la cipolla in cubetti molto piccoli, tagliate a pezzetti anche il pane. Tritate il prezzemolo.

Soffriggete la carota e la cipolla nell'olio di oliva, aggiungendo le noci e lasciando rosolare per 2 minuti circa.

Versate anche queste nel composto di soia. Aggiungete ora la salsa di soia, la senape, il concentrato di pomodoro, la farina di carrube e il prezzemolo tritato.

Lavorate l'impasto con le mani fino a formare una massa. Insaporite con sale e pepe. Date forma all'arrosto vegano e rosolatelo nell'olio di oliva fino a quando forma una crosticina su tutti i lati.

Preriscaldate il forno a 190 gradi e terminate la cottura dell'arrosto nel forno a 190 gradi per 15 minuti.

Tagliate le cipolle a fettine e fatele appassire nell'olio di oliva (aggiungendo anche l'arrosto) fino a quando diventano dorate. Stemperate con vino rosso e acqua, un poco di aceto balsamico e la salsa di soia. Lasciate ancora cuocere a fuoco basso per 5-10 minuti regolando di pepe e sale.

Servite l'arrosto con un contorno di verdure e patate.