

Juglans Regia

NOCE – WALNUT – NOYER – NUSSBAUM

NUEZ - OPEX - クルミ - 核桃 - زوجلا

CENNI STORICI:

Reperti archeologici indicano che i frutti del noce venivano utilizzati come alimento già 9000 anni fa. Le prime testimonianze scritte risalgono a Plinio il Vecchio e Columella. Relazioni di Plinio, nella sua Naturalis historia, testimoniano l'importazione del noce in Europa dall'Asia minore, da parte dei coloni greci tra il VII e il V secolo a.C. Infatti, ci sono riscontri sulla presenza del noce già dall'era Terziaria in Europa. A seguito delle glaciazioni, alcuni esemplari sono riusciti ad arrivare nel bacino del Mediterraneo. Dunque, l'areale del noce nell'età quaternaria si estendeva dalla penisola balcanica fino all'Asia centrale. Sono ancora oggi presenti dei caratteristici boschi puri di noce in Kirghizistan, sulla catena montuosa Tien Shan. Il noce è stato introdotto in Europa tra il VII e il V secolo a.C. e in America nel XVII secolo da coloni inglesi. Il noce è una pianta introdotta in quasi tutte le regioni temperate, ma la sua diffusione originaria allo stato selvaggio è relativamente più limitata, compresa tra la Penisola balcanica meridionale e l'Asia centrale. Boschi spontanei di noci misti ad aceri si trovano ad esempio sulle montagne dell'Uzbekistan.

Le nazioni che vantano una buona presenza di Juglans regia in coltura sono la Francia, la Grecia, la Bulgaria, la Serbia e la Romania in Europa; la Cina in Asia; la California (maggior produttore mondiale di noci) in America settentrionale e il Cile in America latina. Ultimamente il noce è stato introdotto anche in Nuova Zelanda e nella parte sud-orientale dell'Australia. In Italia, è coltivato soprattutto in Campania, che produce oltre l'80% della produzione nazionale di frutto. Esistono in tutta Italia impianti specializzati da frutto e da legno, specialmente nella pianura padana, e in centro Italia. In Campania è molto utilizzata in impianti misti con noccioli e in agrumeti. Può dar luogo a modeste spontaneizzazioni in luoghi umidi e rocciosi. A volte si incontrano giovani piante in boschi di roverella, ma non hanno un seguito.

CARATTERISTICHE BOTANICHE ED AGRONOMICHE:

- *FAMIGLIA: Juglandaceae*
- *TEMPERATURA MINIMA: - 20° / 23°*
- *ALTEZZA MASSIMA: 15/20 mt*
- *POTATURA: Febbraio*
- *SUOLO: Terreno ben drenato e ricco di sostanza organica.*



VARIETÀ NOCE:



- *CHANDLER:*

Frutto grande, noce di qualità.

Maturazione: Ottobre



- *FRANQUETTE:*

Grossa, ovale.

Maturazione: Novembre



- *REGIA:*

Sapore gradevolmente amarognolo e delicato profumo di bosco. Frutto piccolo.

Maturazione: Ottobre



*FORME DI ALLEVAMENTO
ED UTILIZZO ORNAMENTALE:*



Piante idonee per parchi o viali alberati in situazioni agresti

MODALITÀ DI IMPIANTO:

Il giusto periodo di piantumazione va dall'inizio dell'autunno all'inizio della primavera.

Posizionare la zolla nella buca (Es: larga 60 - 70 cm per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) facendo attenzione che il colletto (livello della terra del vaso/zolla) si trovi a livello del piano di campagna. La terra per il riempimento della buca può essere quella precedentemente rimossa sminuzzata con cura miscelata con un 20-30% di terriccio universale concimato. Una volta riempita la buca posizionare un tutore (palo) di legno per evitare sradicamenti a causa del vento. Legare le piante al tutore a circa 1 mt di altezza con legacci in plastica che pur fissando bene le piante abbiano la capacità di adattarsi alla crescita della pianta.

Con la terra in eccesso formare un tornello (bacinella/conca) al piede delle piante con un diametro di circa 60-70 cm (per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) ed un bordo alto circa 15 cm.

Il tornello ha la funzione di rendere efficace l'irrigazione evitando che l'acqua si disperda nel terreno senza arrivare a bagnare correttamente l'apparato radicale.

Riempire il tornello con uno strato di 10/15 cm di corteccia di pino che oltre a contenere lo sviluppo delle erbe infestanti ha una funzione coibente evitando il disseccamento della terra nell'intervallo tra due turni di irrigazione.

Effettuare una irrigazione appena finita la piantumazione e poi ripetere l'irrigazione ogni 7/10 giorni durante il periodo vegetativo.



*ESEMPIO DI PIANTUMAZIONE
PIANTE DA FRUTTO
DI 3 ANNI IN VASO 15 LT*



EFFETTI BENEFICI:

Le noci sono alimenti che si prestano notevolmente al consumo naturale. Questi frutti secchi, estratti prima dall'involucro carnoso e poi dal guscio, consumati freschi o disidratati, hanno un'ottima palatabilità ma non vantano un buon potere saziante. Ciò non è dovuto alle loro caratteristiche chimiche, bensì al volume del prodotto. Trattandosi di alimenti fortemente energetici, le noci dovrebbero essere assunte in porzioni di pochi grammi al giorno. Oltre a fungere da spuntino, le noci sono frequentemente impiegate: nella formulazione di dolci e dessert, per arricchire i sughi di accompagnamento dei primi piatti o i fondi di cottura delle pietanze, per integrare gli "insalatoni" ecc. Le caratteristiche nutrizionali delle noci sono ottime ma, come anticipato, trattandosi di alimenti fortemente energetici non possono essere consumate in libertà. L'elevata densità calorica delle noci deriva principalmente dai lipidi che, dal canto loro, godono di un ottimo equilibrio tra gli acidi grassi. Questi sono prevalentemente insaturi e l'abbondanza di polinsaturi (molti dei quali essenziali) conferisce alle noci notevoli proprietà terapeutiche. Dalle ultime ricerche pare che l'aumento del consumo di noci nella popolazione possa contribuire ad alzare la quota di grassi buoni ed antiossidanti, riducendo di conseguenza sia la probabilità di patologie cardio-circolatorie che di tumori. Oltre all'elevato contenuto lipidico, le noci contengono anche diversi grammi di proteine (a medio valore biologico) e pochi grammi di carboidrati, prevalentemente semplici. Le fibre sono presenti in buone concentrazioni. Per quel che riguarda i sali minerali, si apprezzano i quantitativi di ferro, calcio, fosforo e potassio, mentre per ciò che interessa le vitamine spicca soprattutto la tiamina.



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:

*100 g di Noci apportano circa 654 calorie
(8,5% carboidrati, 8,1% proteine, 83,4% grassi).*

Etichetta nutrizionale per 100 g di Noci

<i>Valore energetico (calorie)</i>	<i>654</i>	<i>kcal</i>
<i>Proteine</i>	<i>15,23</i>	<i>g</i>
<i>Carboidrati</i>	<i>13,71</i>	<i>g</i>
<i>Zuccheri</i>	<i>2,61</i>	<i>g</i>
<i>Grassi</i>	<i>65,21</i>	<i>g</i>
<i>Saturi</i>	<i>6,126</i>	<i>g</i>
<i>Monoinsaturi</i>	<i>8,933</i>	<i>g</i>
<i>Polinsaturi</i>	<i>47,174</i>	<i>g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Fibra alimentare</i>	<i>6,7</i>	<i>g</i>
<i>Sodio</i>	<i>2</i>	<i>mg</i>
<i>Alcol</i>	<i>0</i>	<i>g</i>



IN CUCINA

TORTA DI NOCI:

INGREDIENTI:

- 200 g di noci
- 3 uova
- 250 g di zucchero
- 300 g di farina 00
- 100 g di burro
- La scorza grattugiata di 1 limone
- 1 pizzico di sale
- Bustina di lievito per dolci



PER RICETTA SENZA GLUTINE: sostituire la farina 00 con farina senza glutine

PER RICETTA VEGANA: sostituire il burro con margarina vegetale e non usare le uova

PREPARAZIONE:

Separate i tuorli dagli albumi e lavorate i primi con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso, chiaro e soffice. Unite il burro ammorbidito a e tagliato a tocchetti, il lievito, la farina setacciata e la scorza del limone, dopodiché mescolate con cura per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale e incorporateli delicatamente agli altri ingredienti, mescolando dal basso verso l'alto.

Mettete le noci sgusciate un mixer e tritatele, dopodiché unitele al composto. Versate l'impasto all'interno di una tortiera imburrata e infarinata e livellate la superficie con il dorso di un cucchiaio. Infornate in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 35 minuti. Per verificare la cottura della torta, infilzatela con uno stecchino: se esce asciutto, la torta è pronta. Sforatela e fatela raffreddare a temperatura ambiente.



CHARLOTTE DI FRUTTA:

PER PASTA FROLLA SENZA GLUTINE (vedi pag. 14)

PER PASTA FROLLA RICETTA VEGANA (vedi pag. 15)

PER PASTA FROLLA

INGREDIENTI:

- *500 gr di farina 00*
- *300 gr di burro*
- *200 gr di zucchero*
- *1 limone (buccia grattugiata)*
- *4 tuorli*
- *1 albume*
- *1 pizzico di sale*



PER LA FARCITURA:

- *1 kg di mele*
- *1 kg di pere kaiser*
- *250 gr di prugne secche*
- *100 gr di uvetta sultanina*
- *100 gr di pinoli*
- *100 gr mandorle sbucciate*
- *100 gr noci*
- *250 gr di albicocche secche o sciroppate*
- *250 gr di amaretti pestati*
- *250 gr di biscotti oro Saiwa pestati*
- *2 chiodi di garofano*
- *6 cucchiaini di zucchero*
- *1 bicchiere di vino bianco*



PREPARAZIONE:

PER LA FROLLA:

Ponete sul piano di lavoro la farina, un pizzico di sale, il burro freddo tagliato a dadini. Mettete insieme velocemente questi ingredienti con le mani. Mettete l'impasto sbricioloso in una ciotola o sul piano di lavoro, aggiungete lo zucchero, create un "cratere" al centro e versate la scorza di limone grattugiata, i 4 tuorli e l'albume quindi iniziate ad amalgamare il tutto con una forchetta, poi velocemente con le mani fino a formare una palla che avvolgerete in una pellicola. Lasciate la palla in frigorifero per almeno 30 minuti.

PER IL RIPIENO:

Mettete a bagno l'uvetta sultanina in un bicchiere di acqua tiepida. Pestate i biscotti e gli amaretti. Sbucciate mele e pere, togliere il torsolo e tagliatele in 4 spicchi ciascuna. Prendete una pentola antiaderente capiente con i bordi abbastanza alti e versate i 6 cucchiari di zucchero. Fate caramellare lo zucchero. Versate nella pentola le pere e le mele, e dopo circa 15 minuti aggiungete le prugne, le albicocche, l'uvetta scolata, i pinoli, le mandorle senza buccia, le noci e versate un bicchiere di vino. Cuocete ancora una decina di minuti fino a quando la frutta si sarà "asciugata". Spegnete e lasciate raffreddare.

PER LA CHARLOTTE:

Spalmate con il burro il fondo e lati di una pirofila profonda in vetro da forno con coperchio. Prendete dal frigo la pasta frolla, dividetela lasciando 1 pugno di pasta per il coperchio. Spianate un poco la pasta frolla, poi adagiatela nella pirofila e senza romperla premetela facendola risalire sui bordi fino a tappezzare



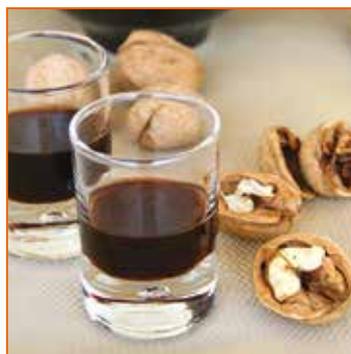
tutta la pirofila. Mettete sul fondo 3 o 4 cucchiari di biscotti e amaretti mescolati. Poi versate uno strato di frutta cotta. Coprite con 3 o 4 cucchiari di biscotti e amaretti e ancora frutta cotta. Preparate un disco o coperchio con la pasta frolla tenuta da parte, coprite e sigillate con le dita. Coprite la pirofila con il suo coperchio. Preriscaldate il forno a 150 e infornate la pirofila. Dopo 1 ora togliere il coperchio e fatela cuocere ancora mezz'ora circa. Quando è dorata togliere dal forno e coprire la pirofila con il suo coperchio. Lasciare raffreddare. Prima di servire, togliere il coperchio e capovolgere la pirofila sul piatto di portata. Per una corretta scenografia la tradizione indica che appena prima di servire in tavola bisogna versare un bicchierino di cognac sul piano superiore della charlotte ed infiammarlo accendendolo con un fiammifero.



NOCINO:

INGREDIENTI:

*Circa 1 kg, che corrisponde a 33-35 noci.
(L'importante è che siano in numero dispari.)*



PREPARAZIONE:

Pulite le noci con un panno umido e fatele asciugare, tagliatele in quattro e riponetele in un grande barattolo di vetro (che non deve avere guarnizione in gomma), aggiungendo 800 grammi di zucchero bianco. Mescolate il tutto, chiudete il barattolo e mettetelo in una zona soleggiata, per un paio di giorni. Passato questo periodo, versate nel barattolo un litro di alcool 95 e mescolate: il recipiente va messo in casa, se possibile davanti a una finestra esposta al sole. Dovete attendere almeno 60 giorni, mescolando di tanto in tanto il contenuto. Filtrare con un panno pulito e imbottigliare.

ALCUNI TRUCCHI EXTRA PER IL NOCINO

La scelta dei recipienti è molto importante: bottiglie dal vetro spesso e scuro, oppure piccole botti in legno di rovere, trattate per la conservazione di liquori. Per la stagionatura del liquore, scegliete un luogo buio e fresco. Il nocino si può assaporare fin da subito, ma i buongustai aspettano un anno, in modo che la bevanda si aromatizzi come si deve. Questo procedimento di base può essere migliorato con qualche piccolo trucco. Insieme all'alcool, per esempio, potete aggiungere degli aromi. Si va molto a gusto, ma quelli più utilizzati sono bacche di ginepro e chiodi di garofano, da usare con moderazione. Molto importante, inoltre, il tempo di macerazione delle noci in alcool: due mesi è il periodo minimo, ma, se non avete troppa fretta, aspettate tre o quattro mesi. Suggerimento finale per la filtrazione: utilizzate un panno grezzo. Se è stato prima lavato con detersivo, sciacquatelo più volte in acqua tiepida, e poi strizzatelo per bene.



PASTA FROLLA SENZA GLUTINE:

La pasta frolla senza glutine è una preparazione di base della classica pasticceria italiana ideata per tutti coloro che soffrono di intolleranza al glutine, quindi ottima per essere consumata in tutta tranquillità anche dai celiaci. La pasta frolla senza glutine è preparata con farina di riso e farina di mais, in sostituzione della classica farina 00.

INGREDIENTI:

- 250 gr di farina di riso*
- 100 gr di farina di mais*
- 125 gr di burro*
- 2 uova (o 4 tuorli)*
- 1 cucchiaino di lievito per dolci*



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta frolla senza glutine riunite in un mixer la farina di riso e quella di mais con il burro freddo a pezzi; frullare al punto da ottenere un impasto dalla consistenza sabbiosa.

Ora aggiungete lo zucchero, le uova ed il lievito e frullate ancora; basteranno pochi secondi per compattare l'impasto. Quando l'impasto sarà abbastanza compatto trasferitelo sulla spianatoia infarinata (con altra farina di riso) e lavoratelo velocemente con le mani per formare un panetto compatto; quindi avvolgetelo in una pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per circa 40 minuti (per permettere al burro di solidificarsi). A questo punto la pasta frolla senza glutine è pronta per essere utilizzata nelle vostre ricette!

N.B. La pasta frolla senza glutine non ha bisogno di aromi aggiuntivi, in quanto le farine utilizzate conferiranno già un buon sapore all'impasto. Se preferite una pasta più gialla utilizzate 4 tuorli invece delle 2 uova intere.



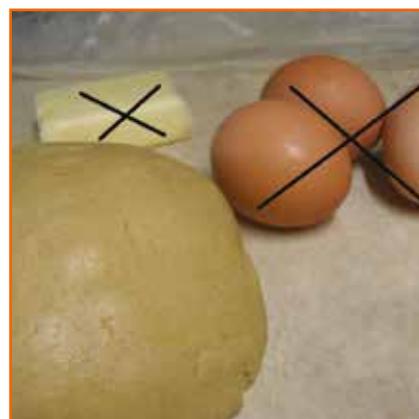
PASTA FROLLA RICETTA VEGANA:

La pasta frolla vegana, realizzata con l'olio invece del burro, è la base perfetta per i vostri dolci!

Si tratta di una pasta frolla rigorosamente senza burro, leggera e friabile con cui potrete realizzare biscotti e torte buone ma leggere. In pochi minuti avrete pronta una pasta frolla vegana golosissima!

INGREDIENTI:

- 130 ml di olio di mais*
- 200 ml di acqua salata*
- scorza di un limone biologico*
- 90 gr di zucchero integrale*
- 300 gr di farina semi integrale*



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta frolla vegana si devono innanzitutto miscelare i liquidi: in un'ampia ciotola mettete quindi l'olio di mais e dell'acqua leggermente salata.

Emulsionate bene i due liquidi aiutandovi con una frusta, aggiungete la buccia grattugiata del limone: fate attenzione a mettere solo la parte gialla e non quella bianca che è leggermente amarognola.

Aggiungete poi lo zucchero di canna, la farina e incominciate ad impastare: continuate a lavorare l'impasto fino a quando otterrete un composto omogeneo.

Prima di utilizzare la pasta frolla vegana ricordatevi di lasciarla riposare in frigo per almeno una trentina di minuti.



FONTI REPERIMENTO INFORMAZIONI:

Wikipedia

Scianet

Mypersonaltrainer.it

Dietabit.it

Gustissimo.it

Ricettedalmondo.it

leitv.it



25017 Lonato del Garda (Brescia) ITALY - Via Molini,3

Tel. +39 030 9130132 r.a. - Fax +39 030 9132488 - www.vivaiodeimolini.it - info@vivaiodeimolini.it

