

# NOCE



**Genere specie:** *Juglans regia* L.

**Famiglia:** Juglandaceae

**Nome inglese:** Common walnut

**Nome friulano:** Cocolâr, neâr, noiâr

## **Usi culinari:**

Il gheriglio del frutto è destinato ad uso alimentare ed è anche consumato sotto forma di “olio di noce”. Per quanto riguarda i possibili accostamenti culinari, il prodotto viene fatto sposare con carni crude, formaggi freschi, pasta, legumi, patate, cavoli, asparagi, vinaigrette e pesce. Non manca l’uso nel campo della pasticceria: ottima come decorazione, ma usata anche come farina (anche per produrre il pane). Viene inoltre usato nell’industria liquoristica per produrre il popolare “nocino” o il “vino di noci” (con foglie e germogli macerati nell’alcool).

## **Usi cosmetici:**

L’olio è usato come abbronzante (ma con bassa protezione, ideale per pelli già scure) in grado di stimolare la produzione di melanina. Un decotto a base di foglie è usato per scurire i capelli. Viene usata soprattutto in fitoterapia. Dalla macerazione del mallo si ottiene un pregiato olio molto richiesto dalle industrie cosmetiche-saponiere.

## **Altri usi:**

In agricoltura biologica viene utilizzata come pianta repellente.

L’olio grasso ricavato dalla noce è usato come lubrificante

Il legno di noce è assai ricercato per la produzione di mobili e pavimenti grazie alla sua facile lavorabilità e alla lunga durata.

## **Proprietà:**

La noce possiede potentissime proprietà antinvecchiamento per l’elevatissimo contenuto di Omega3. Le si attribuiscono anche proprietà astringenti, toniche, antisettiche e cheratinizzanti (grazie alle grosse quantità di Juglone presenti nel mallo), cicatrizzanti. Sono anche regolatrici del livello di zucchero nel sangue e della pressione. Inoltre è ricca di vitamina E e del gruppo B.

## **Curiosità:**

Il nome significa “ghianda di Giove” in quanto nell’antica Roma il noce era l’albero sacro a Giove, re degli Dei. Le noci sono anche le protagoniste di alcune leggende nate nel medioevo: secondo la teoria della “signatura”, data la somiglianza del gheriglio con gli emisferi cerebrali, le si riteneva capaci di curare malattie del cervello. Inoltre si pensava che sotto gli alberi di noce si tenessero dei macabri raduni di streghe (i “sabbah”).