

Noce



Nome scientifico: *Juglans regia* L.

Nome inglese: walnut

Famiglia: Juglandaceae

Distribuzione: pianta originaria dell'Asia centro-occidentale, secondo alcuni nativa anche dell'Estremo Oriente e della penisola balcanica. E' stata diffusa da epoca antichissima in tutta l'Europa sud-occidentale, Italia compresa. E' presente e naturalizzata in quasi tutte le regioni italiane, dalla pianura fino a 1200 m.

Descrizione: è un albero piuttosto longevo, caratterizzato da un fusto vigoroso, solido, alto, dritto e con un portamento maestoso, con corteccia grigio chiara e liscia in soggetti giovani, a maturità, scura e fessurata longitudinalmente. Può raggiungere i 30 metri di altezza. Presenta radici robuste inizialmente fittonanti e a maturità espansive e molto superficiali.

Le foglie sono caduche, grandi, di odore fragrante, imparipennate, composte da 5-9 segmenti subsessili, ellittico-lanceolati od obovati, a margine intero, con pagina superiore verde scuro ed inferiore verde nettamente più chiaro. Le nervature secondarie sono molto evidenti e raggiungono quasi il margine.

È una pianta monoica in cui i fiori maschili sono riuniti in amenti penduli, di colore verde-bruno, lunghi 10-15 cm, con numerosi stami, che appaiono sui rami dell'anno precedente prima della comparsa delle foglie. I fiori unisessuali femminili si schiudono da gemme miste dopo quelli maschili, sono solitari o riuniti in gruppi di 2-3, raramente 4, e con due tipici stimmi ricciuti voluminosi, bianco-giallastri e ricurvi all'infuori; appaiono all'apice dei rametti dell'anno, contemporaneamente alle foglie.

Il frutto è una drupa, composta dall'esocarpo (mallo) carnoso, fibroso, verde, ma che annerisce a maturità e libera l'endocarpo legnoso (noce), di colore marrone chiaro leggermente solcato, costituito da due valve che racchiudono il seme (gheriglio) a 4 lobi, meandriforme, oleoso e commestibile. La maturazione e la raccolta del frutto avviene tra metà settembre-inizio ottobre.

Fioritura: aprile-maggio

Frutto: drupa

Coltivazione: gli alberi coltivati sono innestati e cominciano a produrre al quinto-sesto anno. Il noce preferisce terreni silicei, freschi e profondi, ben drenanti e ricchi di sostanza, mentre rifugge da quelli troppo secchi ed aridi. Teme le temperature molto basse e predilige le esposizioni soleggiate; non tollera altresì l'eccessivo calore e l'aridità e rifugge i terreni eccessivamente impregnati d'acqua. Bisogna prestare particolare attenzione all'apporto idrico nel mese di giugno, perché, in caso di mancanza d'acqua, i frutti risulteranno piccoli. L'acqua in tarda primavera è fondamentale anche perché è il momento dell'induzione fiorale (i futuri fiori dell'anno successivo); siccità o gelate tardive in questo momento comprometterebbero il raccolto dell'anno successivo.

Droga: mallo, foglie, gemme

Tempo balsamico: primavera (gemme), maggio-giugno (foglie), agosto-settembre (mallo)

Principi attivi: juglone, lawsone, tannini, flavonoidi, acido ascorbico, minerali, olio essenziale

Impiego terapeutico: mallo, foglie e gemme hanno proprietà astringenti, depurative, ipotensive, digestive, antinfiammatorie, antisettiche.

Le foglie trovano impiego nel trattamento sintomatico dell'insufficienza venosa, nella sintomatologia emorroidaria e nel trattamento delle forme diarroiche lievi.

Per uso topico il noce trova impiego in preparazioni per il prurito e la forfora, come antalgico nelle affezioni della cavità orale e dell'orofaringe, e per il trattamento dell'iperidrosi.

Le gemme manifestano proprietà antiinfettive ed antinfiammatorie: risultano attive nei confronti dello stafilococco e dello streptococco e dei germi che si sviluppano a livello di trachea e bronchi. Il gemmoderivato risulta adatto, quindi, nel trattamento di angine, tracheobronchiti ed otiti. Esplica azione antiinfiammatoria anche a livello del pancreas stimolandone l'attività ed è un aiuto prezioso nel diabete di tipo 2.

Lo juglone presenta proprietà antibatteriche e fungicide. Quindi trova impiego sugli eczemi infetti, l'acne, la pelle molto grassa; è indicato per curare le eruzioni cutanee con pus, croste, a forte prurito, come ad esempio l'impetigine.

Il mallo ha proprietà cheratinizzanti e antisettiche. Viene utilizzato nell'industria cosmetica in diverse formulazioni autoabbronzanti. Lo juglone è presente anche in coloranti per pelle e capelli.

Altri usi: è una pianta alimentare i cui frutti si consumano tal quali, oppure si destinano all'industria dolciaria. La noce è ricca di acidi grassi essenziali, omega-3 e omega-6, importantissimi per il trofismo delle cellule nervose e per contrastare il colesterolo cattivo. E' ricca anche di zinco, potente coadiuvante dell'immunità e degli scambi cellulari, e di rame, che aiuta a mantenere elastiche le mucose. Consigliato il consumo di noci per le donne in gravidanza: apportano acidi grassi essenziali per la formazione del tessuto nervoso fetale, sono digeribili e danno anche un buon apporto calorico. Le noci sono apprezzate in cucina, da aggiungere in insalate o per la realizzazione di dolci. L'olio di noci, presente al 25% circa nei semi, è di gran valore ed è impiegato nell'industria alimentare, farmacologica e cosmetica.

Le noci non ancora mature sono usate per la preparazione del nocino, un particolare liquore tradizionale nel Trentino.

Particolarmente ricercate sono le noci di Sorrento, una delle migliori varietà del mercato.

Il noce è tra i legni più pregiati al mondo. Legno ad alborno grigio chiaro e durame bruno scuro, talora venato, è semiduro e pesante, facilmente lavorabile e viene impiegato, nella fabbricazione di mobili di pregio e di lusso. Raffinatissime sono le marezzature presenti nelle radici e nelle capitozze, adatte per intarsi.

Il noce è una pianta colorante: da cortecce e foglie si ottengono diverse tonalità di marrone, da mallo e gusci un marrone rosato.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale. La presenza di tannini può provocare, in soggetti ipersensibili o per dosaggi elevati, irritazione a carico della mucosa gastrica.

Avvertenze: eventuali interazioni farmacologiche sono dovute alla presenza di tannini. In particolare il noce può manifestare interazione con gli antidiabetici orali.

Curiosità: il nome del genere deriva dal latino *Jupiter* = Giove e *glans* = ghianda, quindi *ghianda di Giove*, poiché presso gli antichi il noce era sacro a Giove; l'epiteto specifico *regia* è riferito al re degli dei, cioè allo stesso Giove.

Secondo la teoria delle segnature, per cui l'aspetto di una pianta rivela a quale organo il creatore l'avesse associata, il frutto del noce simboleggiava la testa umana: il mallo a copertura di un guscio duro erano il cuoio capelluto e la calotta ossea del cranio, il seme e le sue circonvoluzioni il cervello, la sua pellicola bruna evocava le meningi.

Il noce rilascia lo juglone, che si diffonde nel terreno e ha la proprietà di favorire la dormienza dei semi inibendone la germinazione e impedendo la crescita di altre piante sotto la sua chioma.

“Mai addormentarsi all'ombra di un noce” consigliavano gli anziani.