



Mentre ci si trova a passeggiare nei [boschi](#) o su stradine di campagna potrebbe capitare di avvistare un simpatico [sciatto](#) con una **nocciola** tra le zampe. È un'immagine a dir poco sublime e possibile nell'**Alta Valle del Velino** che è un territorio assai ricco di alberi da frutto.

Molto produttivi sono infatti quelli della "**Frutta Secca**" (**nocciòle**, noci, pinoli...), come il [nocciòlo](#), che offre alla regione Lazio, la qualifica di maggior produttore di **nocciòle** per quantità in Italia insieme alla Campania, al Piemonte e alla Sicilia. Nell'**Alta Valle del Velino** il **nocciòlo** è un arbusto di medie dimensioni molto presente nel [sottobosco](#) e si incontra con facilità durante semplici passeggiate per cui la raccolta di **nocciòle** è certamente semplice.

Il frutto del [nocciòlo](#) (*Corylus avellana*) è appunto la **nocciola** che in dialetto è detta **nocchia** (da non confondere con la nocciolina che in realtà è l'arachide). Questa cresce in gruppi da due a cinque frutti, è di colore verde se immatura, raggiunge poi un bel marroncino dorato a maturazione completa che va dalla seconda metà del mese di Agosto alla prima metà di Settembre. È formata da una parte esterna detta pericarpo di consistenza legnosa,

ricoperto in parte da un involucro fogliaceo a margine irregolare. La sua parte interna, invece è il seme cioè la **nocciola** vera e propria. Il seme è l'unica parte commestibile ed è molto croccante e dolciastro; viene utilizzato in cucina specialmente nella produzione di dolci e creme, ma è ottimo anche nelle insalate. Il suo olio, è inoltre molto ricercato dall'industria cosmetica perché ricco di agenti antiossidanti che rallentano l'invecchiamento dei tessuti.

È un frutto ipercalorico, ma se consumato con moderazione può essere molto utile alla salute grazie alle sue numerose proprietà nutritive. Le **noccioline**, infatti, sono dopo le mandorle, il frutto più ricco di vitamina E ed essendo fonte di fitosteroli, coadiuvano alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Infatti alcuni studi hanno dimostrato che se consumate regolarmente, le **noccioline** hanno la capacità di ridurre i livelli di colesterolo LDL e dei trigliceridi perché hanno un alto contenuto lipidico, ricco cioè di grassi monoinsaturi e polinsaturi vantaggiosi per la salute delle arterie. Inoltre il loro alto contenuto calorico dipende anche dalla presenza di aminoacidi essenziali e proteine.

Questo frutto è famoso sin dal passato. Basti pensare che gli antichi romani regalavano le **noccioline** per augurare felicità, mentre in Francia, venivano donate agli sposi come

## Le nocchie

Scritto da Lara Consalvi

---

simbolo di fecondità.

La **nocchia**, quindi è da sempre uno dei frutti più amati e ricercati, ed è bello potersi dedicare alla raccolta faticosa ma soddisfacente che la rende ancor più buona e genuina.