



# NOCE



**Famiglia:**

Juglandaceae

**Genere:** Juglans

**Specie:** Juglans regia

**Varietà (trentina):**

Noce del Bleggio

**Quando si semina:**

fine inverno

**Quando inizia a dare frutti:** dopo 10-15 anni

**Quando si raccoglie:**

autunno

## LA BASE (NON) SEGRETA DELLA NOCE DEL BLEGGIO



**NOCE DEL BLEGGIO**



La sua particolare **corazza** – ovale e arrotondata alla base – non è robusta come quella di altri supereroi.

Ma l'arma segreta della **Noce del Bleggio** è proprio questa!

Essendo molto friabile, il suo **guscio** può essere infatti rotto lasciando intatto il **gheriglio** (cioè la parte commestibile), così da non disperderne i superpoteri! Quali?

- un gusto dolce e gradevole
- un sapore speziato ed aromatico
- le straordinarie proprietà nutrizionali (che vedremo più avanti).

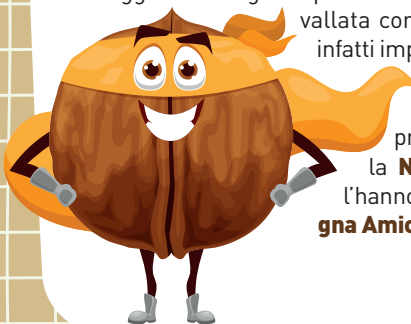
Insomma: le caratteristiche che rendono questo **frutto secco ideale** sia per uno spuntino sano e leggero, sia per preparare **pane, torte, olio, liquore e perfino un raro salame: il Nocetto!**

## QUEI SUPERPOTERI SOTTO LA CORAZZA

Ogni supereroe ha una base operativa. Quella della Noce del Bleggio si trova nelle **Giudicarie Esteriori**, ed è tutt'altro che segreta!

Passeggiando tra gli altipiani **del Banale, del Bleggio e del Lomaso**, che racchiudono la vallata compresa tra **il Lago di Garda e le Dolomiti di Brenta**, è infatti impossibile non rimanere colpiti dagli alberi colmi dei mali verdi e carnosì che avvolgono questo frutto.

Coltivata da oltre 500 anni **dai contadini trentini**, e oggi protetta perfino da una **Confraternita**, è in quest'area che la **Noce del Bleggio** ha acquisito quei "superpoteri" che l'hanno fatta diventare **Presidio Slow Food e Sigillo di Campagna Amica!**



In collaborazione con:



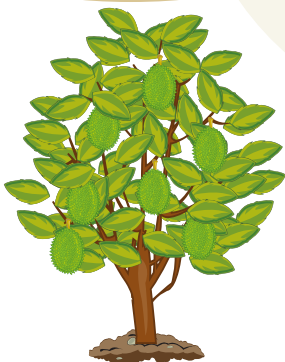
## IN VIAGGIO NEL TEMPO!

Ogni volta che date un morso a una noce del Bleggio, sapiate che state addentando un frutto che ha **una storia lunga... milioni di anni!** Un'avventura straordinaria, che noi proveremo a riassumere in appena due pagine! Pronti a vivere questo fantastico viaggio nel tempo? E allora, **via: si parte!**



### Da 24 a 5 milioni di anni fa

La nostra avventura comincia nell'epoca geologica chiamata **Miocene**, durata ben 19 milioni di anni! Alla comparsa dell'uomo sulla terra manca ancora un sacco di tempo. Ma sul pianeta proliferano già i primi **antenati degli alberi di noce.**



### 11.000 anni fa

Facciamo un lunghissimo salto nel tempo! I pronipoti degli alberi di noce del Miocene sono sopravvissuti anche all'**ultima glaciazione.** Come lo sappiamo? Grazie ai reperti fossili trovati in alcune "zone climaticamente protette" dell'**Asia Centrale e Occidentale!**

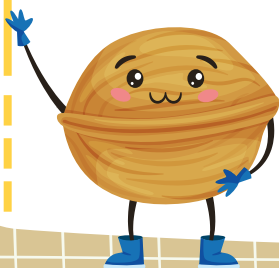


All'incirca nello stesso periodo, l'uomo inizia a sviluppare l'agricoltura. Gli alberi di noce non sono certo i primi ad essere coltivati.

Ma nel giro di qualche millennio (!) anch'essi saranno piantati per sfruttare sia il **legname** dei tronchi sia i **frutti** (le noci!).

### 2.600 anni fa

Tra scambi commerciali e guerre, che vedono protagonisti soprattutto **Persiani, Greci e Romani**, la noce dall'Asia approda in Europa, dove culti religiosi, credenze popolari e leggende le attribuiscono poteri curativi e perfino magici. Lo stesso termine "**juglans**", che definisce il genere botanico cui appartengono le noci (vedi pag. 1), deriverebbe dal latino "Iupiter Glans", cioè "**Ghianda di Giove**" (il re degli dei!).





## 500 anni fa

Probabilmente, nell'area trentina di Bleggio la coltivazione della tipica noce è iniziata proprio in epoca romana. Ma l'unica testimonianza certa della sua presenza è molto più recente.

È il **dicembre del 1579**, quando nelle **Giudicarie Esteriori** scoppia la cosiddetta **“Guerra del noce”**, chiamata così perché i contadini locali, per opporsi alle vessazioni del Vescovo di Trento e del Conte di Tirolo, si riunirono sotto **un grande noce in località Dasindo**.

Come andò a finire? Le loro richieste non furono accolte e alcuni di essi furono incarcerati.



## 60 anni fa

Riavvolgendo ancora il nastro della storia, arriviamo agli **anni '60** del 1900, quando la coltivazione della Noce del Bleggio raggiunge il suo picco.

Ogni anno ne sono raccolti **circa**

**2.000 quintali**, poi smerciati soprattutto

sul **mercato napoletano**, dove le noci trentine, facili da sgusciare senza frantumare il gheriglio, vengono imbastate e inviate negli Stati Uniti per la vendita.



## 30 anni fa

Poco per volta la coltivazione della Noce del Bleggio ha subito un crollo, a vantaggio di altre varietà i cui alberi impiegano meno anni per iniziare a produrre frutti, peraltro, più grandi. Nel **1991**, sul territorio sono rimaste appena **10.000** piante, destinate ancora a diminuire.

## oggi

Nel 2022, dei 250 quintali di noci raccolte in Trentino, soltanto **60 quintali sono di varietà Bleggiana** e le aziende che la coltivano sono rimaste appena una decina.

Ma grazie agli innesti di alberi promossi dalla **Confraternita della Noce del Bleggio**

e alle nuove tecniche agricole, la produzione di questa eccellenza trentina sta ricominciando ad aumentare.

Questa, però, è già un'altra storia, che non guarda al passato ma al futuro...



In collaborazione con:



## INFO NUTRIZIONALI



Rappresentando il **seme** destinato ad originare un intero organismo vivente quale un albero, non stupisce che il **gheriglio della noce** sia un concentrato di nutrienti: **proteine, sali minerali, vitamine** e soprattutto **grassi "buoni"**, ossia acidi grassi insaturi, tra cui primeggiano i polinsaturi dei gruppi omega-6 ed omega-3 (vedremo più avanti a che cosa servano!). Questa ricchezza dà vita ad un concentrato di **energia pulita e buonissima**: a parità di peso, solo condimenti come olio e burro hanno più calorie!



## UNO SNACK SANO E VELOCE

Una manciata di noci, corrispondente a circa **5-6 frutti**, rappresenta uno **snack veloce per grandi e piccini**, che permette anche



alle famiglie più frettolose di non ricorrere sempre a prodotti confezionati e decisamente meno salutari. Quel pugno di noci, infatti, oltre a dare sazietà fino al successivo pasto, permette di coprire, da solo, il **fabbisogno medio giornaliero di omega-3**. Con questa parola, che somiglia a un codice segreto, si indicano quei grassi polinsaturi essenziali che il corpo non produce e vanno quindi assunti con gli alimenti. Sono importanti perché in grado di **mantenere i corretti livelli di colesterolo**, proteggendo dall'insorgenza di **malattie cardiovascolari**, e di sostenere la corretta **funzionalità cerebrale**.

## LA... "CRIPTONITE" DELLA NOCE

I salutari **grassi insaturi** di cui abbondano le noci sono tanto preziosi per arterie e sistema nervoso, quanto fragili e delicati da preservare. Non è un caso che il gheriglio sia ben conservato all'interno di **una buccia**, a propria volta racchiusa da un duro **guscio** legnoso. Questo perché, come la criptonite annienta i superpoteri del povero Superman, così **luce, calore, umidità e ossigeno** danneggiano irrimediabilmente la struttura chimica dei grassi insaturi, rompendoli e trasformandoli in molecole acide dall'aroma sgradevole (ecco quando si parla di noci rancide!).



### TABELLA NUTRIZIONALE NOCE (per 100 g)

COMPONENTI PRINCIPALI		MICRONUTRIENTI	
kcal	702 kcal	potassio	603 mg
proteine	14.3 g	fosforo	300 mg
grassi	68.1 g	zolfo	140 mg
carboidrati	5.1 g	folati	66 µg
fibra	6.2 g	vitamina B5	1.6 mg
acqua	3.5 g	vitamina B3	1.4 mg



## La... cucina di campagna!

La ricetta che segue è stata fornita dalla signora **Iori Flora Brena** del gruppo Coldiretti Donne Impresa di Bleggio, e rielaborata in chiave moderna dagli studenti della **Scuola di Alta Formazione Professionale di Roncegno Terme!**

### TORTA DE NOS (Torta di noci)

#### INGREDIENTI

- 250 g di Noci del Bleggio (gherigli)
- 150 g di farina bianca di maizena
- 4 uova intere
- 200 g di burro
- 200 g di zucchero semolato
- 1 bustina di lievito

#### PROCEDIMENTO:

Tritate le noci con **50 g di zucchero** fino ad ottenere un composto fine e polveroso. Amalgamate il **burro** a temperatura ambiente con i restanti 150 g di zucchero, quindi unitevi **le uova una alla volta** fino ad ottenere un composto schiumoso e liscio. Aggiungete le noci tritate con lo zucchero, la **farina di maizena** e il **lievito**, amalgamando il tutto.

A questo punto, ungete con il burro una teglia da torte, versate il composto e guarnite con i rimanenti gherigli di noci. Non vi resta che infornare nel forno pre-riscaldato a **180° gradi per 40-45 minuti**. Al termine della cottura la torta si presenterà soffice, con la crosta ambrata e i **gherigli ben tostati**.

Potete servirla accompagnata da confettura di ribes, mirtilli o lampone e panna montata.

...e se volete assaggiare questa ricetta cucinata direttamente dai nostri cuochi contadini venite nei nostri Agriturismi di Campagna Amica:

[www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)



#### VALORI NUTRIZIONALI:

Proteine		7%
Lipidi		67%
Carboidrati		26%

per porzione (50 g): 233 kcal



In collaborazione con:



## "NOCE...LODICONO!"

Storie, aneddoti e curiosità

### Quanto burro c'è... in una noce?

Sapevate che la noce è anche... un'unità di misura?

Se ci fate caso, sono moltissime le ricette che prevedono l'impiego, appunto, di **"una noce" di burro**.

Ma le noci non sono tutte diverse tra loro? Certo! Così come lo sono i **bicchieri, i cucchiari o le tazze**. Eppure i ricettari vi fanno spesso riferimento per indicare, ad esempio, le quantità di latte, zucchero o farina da utilizzare nelle preparazioni. È per questo che esistono le **"tabelle di conversione"**, che trasformano queste unità di misura in grammi.



Quando i genitori o i nonni vi chiederanno di aiutarli a preparare qualche manicaretto, potrà esservi utile, allora, sapere che una noce di burro corrisponde a circa **20 grammi!**



### Lo zio che... schiaccia le noci!

Ai pranzi in famiglia, c'è sempre uno zio che fa il fenomeno rompendo il guscio delle noci a mani nude per suscitare l'ammirazione dei nipotini.

Beh, se volete sminuire la sua "impresa" parlategli del **maestro indiano di arti marziali Prabhakar Reddy P.**, che nel 2017 entrò nel Guinness dei Primati schiacciando con le mani ben **212 noci in un solo minuto!**

Se poi volete dare proprio il colpo di grazia all'autostima dello zio, citategli il **pakistano Muhammad Rashid**, che nel 2018, a Roma, sul set della trasmissione televisiva 'La Notte dei Record', di noci ne schiacciò addirittura **254**. E non con le mani, bensì con la testa!



### Le "noci" di... Vasco da Gama

Si chiama sempre noce. Ma il **cocco** non ha nulla a che vedere con il frutto bleggiano. Appartenente alla famiglia botanica delle **Arecaceae**, approdò in Europa solo nel 1500, dopo i viaggi nelle Indie del **navigatore portoghese Vasco Da Gama**. Non a caso la parola "Cocco" deriva da "Coco", cioè testa, per la sua somiglianza con quella dell'omonimo **mostro del folklore portoghese!**

Ma in cucina si trova anche una terza noce: quella **moscata!** Si tratta del seme di una pianta della famiglia delle **Myristicaceae**, utilizzato come spezia. Il suo nome deriva dalla città di **Mascate**, capitale dello stato asiatico dell'**Oman** e anch'essa "tappa" delle esplorazioni di Vasco da Gama.



In collaborazione con: