



NOCCIOLE

Originaria dell'Asia minore, la pianta delle nocciole è citata in alcuni manoscritti cinesi risalenti a 5000 anni fa, mentre pare che le prime coltivazioni in Italia risalgano all'epoca medioevale. I maggiori produttori italiani di

nocciole sono il Piemonte, il Lazio e la Campania che vantano rispettivamente il riconoscimento IGP per la nocciola del Piemonte, la nocciola romana e la nocciola di Giffoni.

Proprietà: le nocciole sono un'ottima fonte di grassi "buoni" – monoinsaturi e polinsaturi – compreso il prezioso omega 3, sono ricche di vitamine (E, B1, B6, B9 e B12) e rappresentano una buona riserva di sali minerali come ferro, rame, calcio e manganese. Facilmente digeribile grazie all'elevato contenuto di vitamina E, antiossidante naturale per eccellenza, un consumo regolare di nocciola contrasta l'azione dei radicali liberi contribuendo a preservare bellezza e salute. Energetica, nutriente e remineralizzante, la nocciola è inoltre perfetta per chi pratica sport.

| Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile | |
|--|-----|
| Proteine | 8% |
| Lipidi | 88% |
| Carboidrati | 4% |
| Calorie | 655 |

Fonte INRAN



Lo sapevi che: nell'antica Roma le piante di nocciole venivano donate come augurio di felicità, in Francia venivano invece regalate agli sposi come augurio di fecondità.

VARIETÀ



Tonda di Giffoni diffusa in Campania; ha frutto medio con buona resa in sgusciato e di ottima qualità. Ha ottenuto il riconoscimento IGP



Tonda gentile romana diffusa nella zona della Tuscia; frutto medio-grosso, di buona resa in sgusciato, di ottime caratteristiche organolettiche. Ha ottenuto il riconoscimento IGP.



Tonda gentile delle Langhe tipica del Piemonte, molto pregiata per le eccellenti caratteristiche organolettiche ma poco adattabile a condizioni diverse dalla zona di diffusione. Ha ottenuto il riconoscimento IGP.