Ti do una noce! Manuela Fiorini e il suo racconto di un frutto leggendario

scritto da Enzo Radunanza | 21/01/2016

Ti do una noce di Manuela Fiorini: in un libro compatto e puntuale, la storia, le leggende e le ricette del frutto più magico.

La natura è una fonte inesauribile di doni preziosi per la nostra salute ma, tra tutti, sicuramente la noce è uno dei più succulenti, misteriosi e magici che, da sempre, affascina grandi e piccoli.

Per quanto mi riguarda, l'odore inconfondibile dei malli freschi che si sente in campagna all'inizio dell'autunno, mi riporta all'infanzia e libera ricordi e sensazioni apparentemente dimenticati. Associo, invece, il cesto di noci e di frutta secca, alle tavole in famiglia quando a fine pasto, lo schioccare dei gusci precedeva la degustazione del frutto, croccante e gustoso. Era sempre una sorpresa perchè ogni gheriglio era diverso da noce a noce.

Curiosando in libreria. ho scoperto un libro uscito nel 2014: "**Ti do una noce**" di **Manuela Fiorini**, edito dalla **Damster Edizioni** per la **Collana "I Quaderni del Loggione".**

L'ho acquistato e letto "**in un boccone**" perchè l'autrice è riuscita a trattare l'argomento in maniera esaustiva ma piacevole, alternando le **notizie storiche** al racconto delle leggende legate a questo frutto e inserendo un'**ampia sezione di ricette appetibili ma semplici e rapide**, di quelle che ricerchiamo quando vogliamo servire dei piatti sofisticati, salutari e buoni ma senza stare tutto il giorno ai fornelli.

Tante idee in cui la noce è protagonista, dagli antipasti ai dolci, senza trascurare uno dei prodotti più preziosi estratti dalla noce: il **Nocino** o **Nocello**, il liquore ricavato dai malli acerbi che, secondo la tradizione, si raccolgono il 24 giugno ossia la notte di San Giovanni che coincide con il Solstizio d'estate.

Ti do una noce! Storia e leggende

Pur aderendo alla linea editoriale de "**I Quaderni del Loggione**", comprensibili nell'esposizione e nella struttura ma capaci di sviscerare un argomento con sapienza, **Manuela Fiorini** dà libero sfogo a tutta la sua curiosità e alla passione per le noci, raccontando l'origine della pianta e la sua storia

nonché i motivi per cui ad essa siano state attribuite, nei secoli, alterne valenze positive e negative.

Scopriamo, tra l'altro, perchè oggi si usa il termine "nocivo" per indicare qualcosa di dannoso per la salute oppure perché l'albero della noce è legato all'elemento femminile e alle storie nate attorno alle streghe.

I motivi per cui le noci sono avvolte da una reputazione così controversa, sono tanti e nel libro sono riportati brillantemente. Tra questi va considerato che, da un lato, le noci sono ricche di vitamina B, sali minerali, potassio, fosforo, calcio, ferro e magnesio ma dall'altro sono anche molto caloriche, circostanza che in passato è stata un valido ausilio per i contadini mangiavano noci nei periodi di carestia.

L'albero del noce, maestoso e solido, vanta un legno leggero e pregiato ma, d'altro canto, è un albero "solitario" e cresce lontano dalle altre piante perché le sue radici e le foglie emettono una sostanza tossica detta "*Juglandina*" che provoca la morte delle altre specie vicine.

Secondo la storia, l'albero è originario dell'Asia Minore ed appartiene alla famiglia della *Juglandacee*, dal termine latino "*Iovis glans*" o ghianda di Giove da cui il suo legame con la divinità. Intorno al 100 a.C. è stato importato prima in Grecia e poi a Roma; successivamente, si è diffuso in Europa che ne ha apprezzato le proprietà nutrizionali dei suoi frutti. A conferma che i Romani consumavano le noci, ci sono dei ritrovamenti di frutti carbonizzati negli scavi di Ercolano e anche alcuni dipinti della Villa dei Misteri di Pompei, raffigurano le noci. Ancora oggi sulla Costiera Sorrentina, vengono prodotte le "**Noci di Sorrento**" una delle varietà più pregiate.

Ti do una noce! spiega anche il motivo per cui, nella Bibbia o nel Vangelo, l'albero della noce non veniva considerato in maniera positiva al contrario di altre epoche storiche in cui fu apprezzato. Una variante del racconto sul diluvio universale narra, invece, di come gli uomini giusti destinati a sopravvivere alla furia delle acque si salvarono grazie gusci di noce.

Suggestivo anche il racconto del **mito di Caria** nell'antica Grecia di cui si innamorò Dioniso, il dio dell'ebbrezza. La fanciulla morì di dolore quando le sorelle Orfe e Lico furono tramutate in roccia da Dioniso che, per rendere eterno il ricordo dell'amata la trasformò in un albero di noce.

Benevento, le noci e le streghe

Una delle città italiane dove maggiormente si è sviluppato il culto misterico delle noci è **Benevento** dove, storicamente, il noce era temuto e maledetto in quanto sembra che sotto di esso si tenessero i famigerati rituali delle streghe.

Le ricette con le noci

Ti do una noce! è anche un libro di ricette ed infatti la Fiorini propone una divisione delle ricette in base alla portata e quindi troviamo gli "**Antipasti**", i "**Primi piatti**",i "**Primi piatti di pesce**", i "**Piatti vegetariani e le insalate**", le "**Salse**", le "**Torte salate**", i "**Dolci**", le "**Marmellate**" e il "**Nocino**".

Va segnalato che il libro presenta il **limite di non contenere illustrazioni nè fotografie** che descrivano i piatti ma si tenga conto che le numerose ricette sono davvero semplici, descritte in maniera chiarissima e replicabili anche da persone poco esperte di cucina. Se aggiungiamo che potremo leggere racconti sulla storia della noce, consigli, aneddoti e pillole di saggezza popolare **tutto al prezzo di soli 9,00 €**, la mancanza di fotografie appare un dettaglio trascurabile.

Il Nocino

Una considerazione a parte merita il Nocino, un liquore famoso utilizzato per scopi divinatori e medicinali che si ottiene dai malli delle noci ancora acerbe raccolte. Secondo la tradizione la raccolta andava effettuata, durante la notte di San Giovanni, dalla donna più esperta nella preparazione che doveva salire a piedi nudi sull' albero del Noce per staccare a mano i frutti migliori senza intaccarne la buccia. Le noci raccolte dovevano poi essere esposte alla rugiada per tutta la notte ed essere messe in infusione il giorno successivo.

Il libro riporta la ricetta con tutti i consigli indispensabili per ottenere un liquore di alta qualità, spiega come selezionare le noci, quale deve essere il loro grado di maturazione e come far invecchiare l'infuso. Per la degustazione si delineano le caratteristiche del colore, del sapore, dell'aroma nonché la temperatura ideale al quale servirlo.

Tra le tante ricette, quella che viene proposta e quella del Nocino secondo Il Matraccio, l'Albo Assaggiatori di Nocino Tipico di Modena fondato a Modena nel 2005.

Per acquistare immediatamente il libro in versione cartacea oppure in formato Kindle cliccare il banner seguente:

TI DO UNA NOCE! STORIA, LEGGENDE E RICETTE DEL FRUTTO PIÙ MAGICO
Autore: Manuela Fiorini
Editore: Damster – Collana I Quaderni del Loggione
Data di uscita: novembre 2014
Pagine: 128 (formato 20,5 x 22,5 cm)
Lingua: Italiano
Prezzo di listino: € 9,00