

Nocciolo - *Corylus avellana*

Descrizione:

Altezza - 5-7 m, spesso arbustivo con chioma globosa, irregolare, tronco eretto, ramificato fin dal basso; la chioma è fitta, ampia, irregolare con diametro massimo di 4 m

Foglie - sono caduche, alterne e con picciolo lungo provvisto di peli; la lamina, di forma da tonda ad obovata, è lunga 6-10 cm. La pagina superiore è verde poco pelosa; la pagina inferiore è più chiara. Le nervature sono evidenti

Fiori - infiorescenze unisessuali; quelle maschili sono amenti di 6-8 cm, penduli, che si formano in autunno, mentre quelle femminili

sono simili a gemme, da cui sporgono gli stammi rossi;

Frutti - a noce, di 2 cm circa, avvolti da una brattea (foglia modificata) dentata

Corteccia - liscia, da bruno-rossastra a brunogrigia

Fioritura – fiorisce a gennaio-marzo

Origine

E' diffusa in tutto il bacino del Mar Mediterraneo



Impieghi e Curiosità

Cicatrizzante: per uso esterno la corteccia e le foglie cicatrizzano ferite; Gli amenti (infiorescenze a forma di spiga) e il loro polline, raccolti in primavera, agiscono con effetto depurativo, sudorifero e febbrifugo: si usano perciò in caso di influenza o di raffreddore per accelerare la guarigione; si usano anche in caso di obesità per depurare l'organismo e provocare una perdita di peso conseguente alla sudorazione. Le nocciole si usano come alimento ricco di calorie e di sostanze nutritive (grassi e proteine): sono leggermente ipertensive (fanno crescere la pressione arteriosa) e perciò coloro che soffrono di ipertensione non devono abusarne.

L'olio di nocciole è astringente e chiude i pori della pelle, perciò è consigliato nella cura della pelle grassa e in caso di acne. I nocciolati più famosi sono quelli presenti in Piemonte, in provincia di Avellino e sulle pendici dell'Etna.