

Il magico nocino

a cura di Piera Lanzi Dacquati

Penso che un po' tutti conoscano quel digestivo amaro ma buonissimo.... il **nocino!** Quel liquore che quando in una casa si apre la bottiglia, misteriosamente, un po' tutti lamentano problemi di digestione... *"mevurarès 'n gusinìn de..."*.

Il suo nome scientifico è "Juglans regia" e pare che sia sotto l'influenza di Saturno e della Luna. Il nome scientifico della noce è 'noce' e pare che derivi da 'noxium' che significa 'nocivo'; per le sue proprietà chimiche o per la presenza del demonio? Anche Plinio, nato a Como nel 23 d.C. e morto a Castellamare di Stabia nel 79 d.C., raccomandava: "Non sdraiatevi all'ombra di un albero di noce, potrebbe essere pericoloso". So di persone che l'hanno fatto e al mattino si sono svegliate con tutte le ossa doloranti.

Le virtù magiche delle noci sono collegate ad Artemide, la dea della Luna e signora notturna dei boschi e della linfa dei vegetali; pare inoltre che sia stata trasformata da Dionisio in un noce carico di frutti.

Per conoscere la storia del nocino bisogna andare indietro nel tempo: ci sono cenni del nocino a Sassuolo nel 1500 e a Sorrento nel 1700, ma si dice che la sua vera storia vada ancor più indietro, addirittura prima dei Celti, prima degli antichi Romani, ai Picti, popolazione della Scozia antichissima. Pare che avessero l'abitudine di bere, durante le loro riunioni, un liquore scuro e, visto che gli alberi di noce amano le zone umide, è lecito supporre che si trattasse proprio del nocino.

Pare, spesso la storia dice "pare" perché non c'è niente di certo, che la ricetta del nocino sia passata dalla Francia, dove veniva chiamato "ratafià di mallo" o "brodo di noce", che si sia fermato nel modenese, a Spilamberto, paese in cui è sorto anche l'"Ordine del nocino modenese", associazione che organizza persino dei campionati del miglior elisir, e che sia sceso fino a Benevento. E qui, sempre pare, che abbia avuto notevole spazio nelle leggende che dicono che persino le streghe lo gradissero.

(Leggenda: Si dice anche che a portare il nocino in Italia sia stato un soldato di ventura alle dipendenze dei signori di Noceto, forse venuto dalla Gallia. Lì a Noceto ha conosciuto un cavaliere che soffriva le pene d'amore perché la sua prescelta non lo

degnava di uno sguardo. Il consiglio del soldato di ventura è stato quello di far offrire alla sua dama un'ampolla di quel liquore scuro che scioglie tutti i nodi (sottintendendo nello stomaco). Ma...quel nodo al cuore della dama si è sciolto e si è aperto a quello del cavaliere).

Il paese di Noceto della provincia di Parma un tempo godeva di boschi di alberi di noce e pare che, fino a non molto tempo fa, persino il paese stesso avesse dei viali di tali alberi. Di certo c'è il fatto che la famiglia Cotti di Noceto possedeva la vera ricetta, riconosciuta persino dalla gazzetta Ufficiale del Repubblica nel secolo scorso. Poi, ovviamente, anche Benevento proclama che la vera ricetta sia la sua.

Persino la sua preparazione deve rispettare delle regole 'magiche'. Già la raccolta delle noci dovrebbe essere fatta con molto riguardo: le noci vanno raccolte quando sono ancora morbide e mallo e guscio sono ancora fusi (a volte, quando la stagione è già avanti, se colte al 24 giugno sono un po' legnose, andrebbero controllate qualche giorno prima). Andrebbero staccate dall'albero al mattino presto quando sono ancora bagnate dalla magica rugiada della notte magica di San Giovanni.

A fare quest'operazione salendo sulla scala dovrebbe essere una ragazza scalza e...vergine.

In questo giorno persino le streghe e i maghi raccolgono le loro erbe. Questa notte era ed è considerata magica anche perché racchiude in sé i quattro elementi: il **fuoco** con il sole, l'**acqua** con la luna e il mare, la **terra** con le erbe e i raccolti e l'**aria** con le esalazioni delle erbe e la loro essiccazione. Questa notte è anche considerata una sorta di matrimonio tra la luna e il sole con tutte le loro qualità.

Magica anche perché San Giovanni, cugino di Gesù, è stato battezzato da lui e per questo è stato eletto protettore di tutte le acque, rugiada compresa.

Le ragazze di una volta fingevano di credere che mettendo un mazzolino di fiori di campo, colti quel mattino e messi sotto il cuscino, avrebbero saputo in anticipo quale sarebbe stato il viso del ragazzo che avrebbero sposato.

Un tempo si sceglieva da quale albero cogliere le noci e, per far sì che streghe e maghi non si insediassero proprio in quell'albero e per non trascinare i malefici assieme alle noci, si inchiodavano all'albero delle immagini sacre, sicuri che certi personaggi non si sarebbero soffermati tra i suoi rami.

Ma se non fosse stato 'prenotato' per tempo l'albero da cui avrebbero colto le noci, sarebbe potuto capitare che durante la raccolta si fosse sentito un vento gelido, questo

avrebbe significato che le streghe se ne stavano andando via indispettite per l'intrusione degli umani.

A proposito di leggende, c'è quella della Strega di Benevento che i beneventani stessi dichiarano vera: una donna, conoscitrice di erbe, confessò sotto tortura di essere una strega e di saper volare. Per fare questo doveva cospargersi di un unguento magico e pronunciare la frase.

“Unguento, unguento

mandami al noce di Benevento,

sopra ogni maltempo”.

Sarà vero o no? Si dice che i beneventani non volessero più avere in città quell'albero fino a quando non lo abatterono, ma quando tolsero le radici scoprirono che sotto c'era un covo di serpenti e, secondo loro, era la conferma che il demonio aveva scelto quell'albero come sua dimora.

Piccola parentesi sulla **rugiada** di questa notte: pare che sia taumaturgica e che basti rotolarsi in un prato per guarire da ogni male e preservare la salute per tutto l'anno, almeno dai problemi gastro-intestinali. Pare inoltre che basti raccogliere un po' di rugiada, magari lasciando aperto un fazzoletto ben steso per poi strizzarlo ben bene su un'ampolla. Il fazzoletto ancora umido andrebbe lavato insieme al resto del bucato nell'acqua del mastello per liberare il resto della biancheria dai malanni di cui è intrisa.

Altro modo di raccogliere la rugiada è quello di scuotere diverse erbe su di un piatto perché vi cada dentro, sicché quando ce ne sarà abbastanza si potrà versare nell'ampolla e conservarla al buio e all'umido perché non evapori.

Provare non costa niente, al massimo ci si bagna.

Si tratta, comunque, della notte più corta dell'anno e quindi del giorno più lungo, quando il sole vince sulla notte e regala più energia alla terra e ai suoi frequentatori, uomini, animali, piante e pietre che siano. In questo momento chiamato 'tempo balsamico' la noce esprime il suo maggior profumo, il tessuto è più turgido, l'olio essenziale delle cellule è più ricco e di conseguenza anche i principi attivi e le vitamine. Tutte cose che un tempo non si sapevano ma comunque venivano seguite dalle donne obbedendo alla tradizione perché... “si fa così”.

A cogliere le noci non ancora mature dall'albero dovrebbe essere una donna molto esperta e compiere l'azione con estremo rispetto, consapevole che sta facendo dei gesti già fatti da generazioni di donne e che ogni volta che viene fatta acquista più valore; la

donna che deve salire sulla scala dev'essere scalza e cogliere le noci con delicatezza, senza offendere l'albero, anzi ringraziandolo. E, se si tratta di una ragazza, è meglio che sia... ancora vergine. Volendo fare le cose alla perfezione si dovrebbero cogliere le noci durante la notte, forse perché la notte favorisce la magia delle cose; tanto che i latini dicevano "nox et nux" (notte e noce). Ma se la raccolta viene fatta all'alba le noci hanno avuto più tempo per assorbire i poteri della notte.

Per fare un buon nocino le noci vanno tagliate in quattro parti, ma!, non con un normale coltello d'acciaio perché le noci potrebbero diventare rancide al contatto con il metallo. Che il coltello sia di ceramica o, nel migliore dei casi, d'oro. Che la raccolta andrebbe fatta con attrezzi d'oro era risaputo persino dai Druidi, infatti loro coglievano anche il vischio con un falchetto d'oro.

Quante noci cogliere? Le versioni sono tante, ma le più accreditate dicono di coglierne 40, tagliarle in 4 parti, metterle in un grande vaso di vetro e coprirle con l'alcool a 95° circa, chiudere bene e lasciarle in fusione per 40 giorni. Infatti il numero 40 ricorre spesso nelle ricette e in molte altre situazioni: pare per rispetto e in onore dei 40 giorni che Gesù ha trascorso nel deserto (ma è un argomento ancora da approfondire).

Parlando della macerazione ci sono pareri contrastanti: c'è chi dice che il vaso dev'essere di vetro trasparente e altri di vetro scuro. E poi c'è chi dice che andrebbe lasciato al sole per tutto il tempo e scosso tutti i giorni. Ma c'è chi dice che andrebbe lasciato fermo al buio. A questo punto ognuno faccia come il buon senso suggerisce.

Sempre per rispetto della magia, il tutto comincia il 24 giugno, giorno di San Giovanni Battista e dovrebbe finire il 30 ottobre, giorno di Halloween nella cui notte le anime dei nostri antenati tornano a camminare nelle strade in cui camminavano da vivi. In certi paesi italiani, alla sera di quella notte, non sparecchiano la tavola per lasciare tutto a disposizione degli avi e al mattino non rifanno il letto per lasciare le lenzuola ancora calde nel caso gli avi volessero godere ancora del calore della famiglia.

Comunque sia si dovrebbe assaggiare il nocino il 21 dicembre e berlo per Natale, esattamente 6 mesi dal solstizio d'estate al solstizio d'inverno.

Poi si passa alle ricette, tutte dichiarate uniche e autentiche dal momento che ognuno dice che la propria è quella giusta, quella vera. A questo punto mi è d'obbligo, completando il discorso, fare cenno ai **magici aspetti delle noci**: per avere risposte sul proprio futuro in questo giorno di San Giovanni si può far ricorso alla piromanzia, cioè al fuoco in cui bruciano le noci. Logicamente riporto quanto si dice riguardo gli aspetti magici di questo giorno, solo per ampliare il discorso:

- se il fuoco non si accende, significa che rifiuta le noci e che il futuro del richiedente non sarà positivo;
- al contrario se bruciano facilmente il futuro sarà roseo;
- se arde velocemente e violentemente scoppiettando e rischiando di uscire dal posto a lui dedicato, si può pensare che ci sia qualcosa di pericoloso in arrivo;
- se le fiamme bruciano da una parte sola ci si può aspettare che vi sarà una separazione;
- se proprio non vuole accendersi preannuncia dei litigi;
- se dal fuoco partono dei gruppi di scintille annunciano buone notizie;
- se le fiamme sono blu si è autorizzati a pensare che siano in arrivo delle gelate;
- se lo stoppino della candela fa le scintille significa che c'è umidità nell'aria e che pioverà;
- se il fuoco si spegne di colpo si può pensare che ci sia una disgrazia in arrivo.

A questo punto aggiungo che ho sentito dire che portando in tasca una noce saremmo protetti dai fulmini, dai sortilegi e dalle malattie in genere. Pare addirittura che favorisca dei buoni parti.

Comincio con un proverbio: *“Pà e nùus, mangiàa de spùus” – ma....”Nùus e pà, mangiàa de càan”*

E si dice anche che, in caso di litigi, una noce sola, in un sacco, non suona. Il che significa che per litigare bisogna essere in due e che la ragione o il torto non sono mai da una parte sola.

Per chi volesse saperne di più elenco le proprietà terapeutiche delle noci:

- sono antitumorali, soprattutto al seno e alla prostata, grazie al contenuto di antiossidanti;
- abbassano il colesterolo;
- favoriscono l'elasticità delle arterie;
- migliorano le funzioni cardiache;
- favoriscono la digestione;
- rendono più facili le funzioni del cervello. Infatti si dice che “il simile aiuta il simile” e visto che il gheriglio delle noci ricorda l'aspetto del nostro cervello...;
- e da ultimo rendono i capelli più belli.

Alcune ricette, tutte uniche ed autentiche...anche se diverse: (il nocino è un ottimo digestivo da assumere solo dopo un lauto pasto; ma anche da far colare sul gelato).

Nocino cremonese: 24 noci + 1 kg di alcool a 90° + 1 kg di zucchero + 12 chiodi di garofano + 1 pezzetto di cannella + ½ limone (solo la buccia tagliata a pezzetti).

Procedimento. Tagliare in 4 parti le noci e metterle in un vaso a bocca larga, unire all'alcool i chiodi di garofano, la cannella e le bucce di limone. Mettere il recipiente, ben tappato, al sole, e lasciarlo per 40 giorni agitando il vaso una volta al giorno. Dopo di che filtrare e unire lo sciroppo di zucchero fatto con acqua calda. Lasciare riposare almeno un anno.

Nocino tradizionale cremonese: 500 gr di noci + 1 litro di alcool + 750 ml di vino bianco secco + 750 gr di zucchero.

Procedimento. Tagliare le noci in quattro parti e metterle con alcool in un recipiente a bocca larga e con buona chiusura. Lasciare riposare per un mese. Dopo di che unire il vino bianco secco con lo zucchero, mescolare per bene. Lasciare riposare per un altro mese. Poi filtrare e imbottigliare.

Ricetta dei frati francescani di Assisi: 24 chicchi di caffè + 24 chiodi di garofano + buccia di un limone bio, solo la parte gialla + 300 ml di acqua + 500 gr di zucchero + una stecca di cannella + un litro d'alcool.

Procedimento. Fare uno sciroppo con acqua e zucchero e far raffreddare. Unire tutti gli ingredienti in un vaso a chiusura ermetica. Lasciare riposare al sole per 40 giorni, scuotere ogni tanto, poi trascorso questo tempo filtrare, imbottigliare e conservare al buio per 4 mesi circa.

Pozione magica di Benevento: (a Benevento non lo chiamano liquore, ma pozione): 19 noci + 350 gr di alcool a 95° + 4 chiodi di garofano + scorza di 3 limoni bio + 2 gr di corteccia di cannella.

Procedimento. Tagliare in quattro parti le 19 noci e metterle in un contenitore di vetro sino al 3 agosto. A questo punto aggiungere lo sciroppo fatto con 300 gr di acqua calda e 550 gr di zucchero. Filtrare e aggiungere lo sciroppo di zucchero. Mescolare bene e imbottigliare in bottigliette di vetro scuro. Non consumare prima del 3 novembre.

Nocino di Modena: un litro di alcool a 95° + 800 gr di zucchero + 33 o 35 noci (circa un kg) + chiodi di garofano e cannella, ma sono facoltativi.

Procedimento. Tagliare in quattro parti le noci, metterle in un bottiglione a chiusura ermetica da 5 litri. Versarvi sopra lo zucchero e mescolare bene. Lasciare riposare al sole mescolando di tanto in tanto per 1 o 2 giorni, dopo di che aggiungere l'alcool e lasciare macerare in una zona parzialmente esposta al sole per non meno di 60 giorni. Ogni tanto sarà bene aprire il bottiglione e mescolare il tutto. Trascorsi i 60 giorni filtrare il tutto e imbottigliare, magari in bottigliette di vetro scuro. Si consiglia di lasciarlo riposare almeno 12 mesi prima di consumarlo.

Nocino della nonna Mariuccia: 20 noci + 2 litri di alcool + 3 gr di cannella + 1 o 2 chiodi di garofano + 200 gr di zucchero + acqua.

Procedimento. Si lasciano macerare per un mese le 20 noci tutte intere e schiacciate in 2 litri di alcool a 80°. Si uniscono 3 gr di cannella e 1 o 2 chiodi di garofano. Si filtra e poi si mescola con 850 gr di sciroppo e 200 di zucchero. Si lascia riposare e si consuma in bicchierini come ricostituente o come tonico dell'apparato digerente.

Nocino della maga Circe: 40 noci verdi + 1 litro di alcool + 500 gr di zucchero + 3 chiodi di garofano.

Procedimento. Tagliare in quattro parti le noci senza lavarle e metterle a macerare per 30 giorni. Poi aggiungere i chiodi di garofano e lo zucchero facendolo sciogliere nel macerato senza aggiungere acqua. Lasciare riposare 2 mesi scuotendo ogni tanto. Poi filtrare e imbottigliare in bottigliette di vetro scuro. Lasciare le bottigliette ferme fino al 21 dicembre prima di assaggiare.