

Noci, olio

e vita contadina

Nel corso delle lezioni di storia, affrontando il tema della vita dei contadini nel Medioevo, ci è capitato di parlare di «torchi» e «frantoio». La maggior parte di noi non sapeva di cosa si trattasse, alcuni ne avevano sentito parlare e sapevano che questi «macchinari» servivano per l'uva o per le olive; nessuno in realtà era a conoscenza del fatto che in Ticino, nel passato, i torchi hanno avuto un ruolo molto importante perché erano utilizzati per «spremere» anche un altro frutto: la noce. Abbiamo così deciso di approfondire la questione.

Abbiamo sfruttato le lezioni di italiano per informarci bene di tutti gli argomenti legati a questa vicenda. Siamo poi andati a Sonvico a visitare uno di questi torchi, restaurato da poco. È un torchio costruito nel XVI secolo ed era funzionante fino agli anni successivi alla fine della seconda guerra mondiale.

Le quattro schede che vi presentiamo sono la sintesi del lavoro che abbiamo svolto su questo particolare tema.



Il noce

Molto probabilmente proviene dalla penisola balcanica, ma è ormai di casa e cresce spontaneamente in Svizzera e in tutta Europa.

Il noce è una pianta che può raggiungere un'altezza di 25-30 metri: è considerata una pianta maestosa, con un tronco eretto e una chioma tondeggiante.

Ha una longevità che può anche superare il secolo. Con il suo legno, noto per resistenza e bellezza del colore delle venature, si producono mobili artistici di alto pregio. Si trova da 500-600 metri fino a 1000 metri sia in zone collinose che montuose. Ama un clima fresco e ventilato, con buone precipitazioni distribuite durante l'anno. L'Italia è il secondo paese europeo per quantità di noci prodotte, dopo la Francia.

Il tronco

Di colore grigio, a volte rosato, ha una corteccia inizialmente liscia, che diventa rugosa e fessurata con l'età. Può raggiungere una circonferenza di 2-3 metri.

Le foglie

Le foglie sono un'insieme di foglioline (da 5 a 9) lisce e ovali e munite di un piccolissimo picciolo. Stropicciate tra le dita emanano un gradevole profumo.

I fiori

La fioritura avviene in aprile-maggio, ma passa inosservata perché i fiori sono modesti. Il noce, infatti, per favorire l'impollinazione, non ha bisogno di attirare con colori vistosi gli insetti: l'impollinazione, grazie all'abbondanza di fiori e quindi di polline, avviene sfruttando vento.

I frutti

L'albero inizia a produrre i frutti solo dopo 5 anni, mentre la produzione massima si raggiunge soltanto dai 30 ai 50 anni. Il noce non viene mai potato, perché potrebbe essere danneggiato.

Curiosità

A Roma, sulla terra che copriva la tomba dell'imperatore folle Nerone, fu piantato un noce. Si racconta nelle antiche cronache che subito un'orda di demoni cominciò a scegliere quel luogo maledetto come raduno abituale. Più tardi anche le celebri streghe di Roma decisero di tenere le loro riunioni sotto il noce maledetto, che nel frattempo aveva raggiunto dimensioni assolutamente straordinarie per una pianta della sua specie. Mille anni dopo papa Pasquale II decise di mettere fine a quelle riunioni blasfeme: sul luogo del sepolcro abbatté il noce maledetto e costruì una chiesa, il cui altare maggiore si trova ancora oggi nel punto dove era piantato il noce maledetto.

La noce

Che cosa è?

Il frutto del noce ha una forma quasi sferica, simile alla prugna. Compare in maggio, sotto forma di pallina verde scura, che il sole ingrosserà e farà maturare. È costituito dalla polpa esterna, detta mallo, e dal nocciolo interno. A maturazione il mallo diventa nero, si decompone e lascia comparire il nocciolo. La noce è composta dal guscio e dal seme, il gheriglio (quello che si mangia). Il guscio è marroncino, legnoso, di forma ovale e si divide in due valve. Nel guscio sta il seme, molto prezioso. Esso è diviso in due spicchi irregolari. Le noci sono frutti oleosi, che devono essere seccate rapidamente all'aria, altrimenti ammuffiscono e diventano rancidi. Il mallo non è commestibile. I semi sono commestibili e possono essere cotti, tostati o pestati per ottenere oli da utilizzare in cucina.

Cosa contiene il seme?

I semi delle noci hanno grande valore nutritivo. Contengono il 50% di proteine, il 17,7% di acidi grassi e il 3,3% di acqua, quantità notevoli di vitamina B1 e C. Sono presenti inoltre molti sali minerali.

L'olio che si ricava dal gheriglio delle noci viene oggi utilizzato nell'industria delle vernici, dei colori, in profumeria e in farmacia. Estratti del mallo, ricco di vitamina C, sono utilizzati nell'industria dei cosmetici come oli abbronzanti.

Benefici nutrizionali

Alcuni studi epidemiologici hanno rivelato che le persone che consumano noci abitualmente corrono meno rischi di subire disturbi cardiaci.

Recentemente alcuni studi clinici hanno dimostrato che il consumo di varie tipologie di noci possono diminuirle concentrazioni del colesterolo LDL.

Credenze antiche

Già anticamente, per analogia, il frutto della noce venne adottato da quasi tutte le culture arcaiche per trattare malattie mentali. Nel Rinascimento le si riconosceva la precisa immagine della parte più delicata e nobile della testa umana: nel guscio si ravvisava la calotta cranica, internamente nel gheriglio si ritrovavano le anse cerebrali e nella sottilissima pellicola le fragili meningi.

Il torchio

Raccolte le noci, esse venivano esposte per qualche tempo all'aria e al sole, dopodiché le si spaccava il guscio e si tenevano i gherigli. Questi erano portati al frantoio, per essere prima sminuzzati grossolanamente, poi riscaldati (venivano posati nella "cassarola", cioè in una pentola in ghisa) ma senza esagerare per evitare di alterare la qualità e infine pigiati nel torchio, solitamente dentro uno straccio, per produrre il prezioso olio.

In Ticino esistono ancora molti frantoi: a Sessa, datato del 1047; a Contra, ora però è collocato nel prato dietro alla casa parrocchiale del villaggio; naturalmente a Sonvico, recentemente restaurato e oggi visitabile da scuole e da singoli (basta chiedere la chiave in comune). La maggior parte dei nostri frantoi erano azionati con forza di braccia, ma ve ne erano anche altri azionati dalla forza idraulica, cioè messi in moto dalla forza dell'acqua dei fiumi: uno ormai scomparso a Bidogno e un altro ancora visibile a Giumaglio.

Il frantoio è solitamente composto da una grande piattaforma su cui gira un masso a forma di ruota che schiacciando le noci le frantumava.

Il torchio invece solitamente è una combinazione di parti in legno e parti in pietra. Per poter esercitare la necessaria pressione sui gherigli, si adottarono soluzioni che oggi impressionano, come l'uso dell'enorme tronco che si può ammirare ancora oggi al torchio di Sonvico.

Dopo la spremitura dell'olio, la parte solida dei gherigli chiamata "nüsiscia" era una leccornia amata da grandi e piccini, oltre ad essere un ottimo rimedio contro certi malanni dell'infanzia. Ancora oggi il gheriglio è considerato in molte ricette di pasticceria e si mangia molto volentieri come complemento di un pasto frugale.

L'olio di noce e le sue curiosità

- L'olio è composto da grassi polinsaturi (65), omega-sei (55%), omega-tre (10%) e acido oleico (15%).
- Si può accostare nella cucina con carni crude, formaggi freschi, pasta, legumi, patate, cavoli, asparagi, vinaigrette e pesce.
- L'olio di noce può servire anche per far funzionare le lampade ad olio.
- Esso appartiene alla categoria degli oli siccativi: se esposto all'aria tende a formare un film solido che lo rende utilizzabile nella produzione delle vernici.
- Con 6 chili di gherigli si ricava 1 chilo d'olio.

La raccolta delle noci

Dalle nostre parti, nelle case delle famiglie contadine di 100 anni fa, tra settembre e ottobre, avveniva la raccolta delle noci.

La gente curava per tutto l'arco dell'anno i noci che possedeva, cercando di evitare che si ammalassero e, quando giungeva il momento, si andava a raccogliere le noci cadute dagli alberi. Dopodiché le lasciavano seccare per qualche giorno, generalmente nei solai. Durante l'essiccazione il mallo si staccava da solo, quindi le noci venivano portate al sole per asciugarle ulteriormente.

Seccate le noci, le aprivano con martelli e toglievano i gherigli. Questa operazione solitamente si faceva la sera, coinvolgendo tutta la famiglia, spesso venivano anche i vicini a dare una mano. Era l'occasione per far festa tutti insieme, mangiando le "bruciate" (cioè le castagne, che venivano raccolte nello stesso periodo autunnale) e bevendo il "mosto" (cioè il succo d'uva appena spremuto). I gherigli così raccolti venivano depositati nei gerli.

Il giorno dopo ci si recava a piedi, con i gerli sulle spalle, al torchio. Dalla Capriasca si potevano portare le noci o a Taverne o a Sonvico: erano i due paesi in cui un tempo c'erano dei torchi per le noci. Noi lo abbiamo scoperto trovando, su un quaderno di più di 60 anni fa, un disegno fatto da un allievo delle scuole elementari di Odogno che documentava proprio questo fatto.

Una volta arrivati mettevano i gherigli nei torchi e venivano schiacciati finché non diventavano olio. L'olio serviva nelle cucine per cucinare o serviva per la luce, perché una volta le lampade andavano a olio.

Proverbi e modi di dire

Mangiare le noci con il mallo:
si dice a chi se la prende ostinatamente con altri peggiori di lui.

Essere come l'olio del lume:

è un rimedio che fa guarire le persone; si dice a tutto quello che ridà la salute.

Pan e nos, mangiaa da spos!

Questo modo di dire ci fa capire quanto erano preziose le noci per i contadini di una volta!

Nel disegno di Enrico Mini (allievo di 5a elementare a Odogno nell'anno scolastico 1949/50) è ricostruito il percorso che era necessario fare per portare le noci ai torchi più vicini.



Enrico Mini 5°

Quando ci siamo messi a parlare in classe di frantoi e torchi, a Valeria sono subito venute in mente quelle pietre parcheggiate ai margini della strada, che incrocia a Sala Capria-sca tutti i giorni venendo a scuola. Così ci ha portato questa fotografia: eh sì, si tratta proprio dei pezzi di un vecchio frantoio (pare usato soprattutto per torchiare mele). Chissà, forse prima o poi qualcuno offrirà a questi sassi che sanno di passato un posto migliore, capace di ricordare a chi li incrocerà la loro particolare storia.

