

La **nocciola** (o **nocciolina**) è il [frutto](#) del [nocciolo](#), pianta coltivata dall'uomo già nell'antichità. Dopo le [mandorle](#) sono il frutto più ricco di [vitamina E](#) e sono una fonte di [fitosteroli](#), una sostanza ritenuta importante per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Le nocciole contengono, inoltre, grassi monoinsaturi in grado di abbassare il livello del [colesterolo LDL](#) e dei [trigliceridi](#).



Le nocciole più pregiate sono:

- Tonda gentile
- Nocella bianca
- Nocella rossa

Grazie alle condizioni climatiche, questa pianta prospera nel Bacino del Mediterraneo.

I maggiori produttori sono: [Spagna](#), [Francia](#), [Turchia](#) e [Italia](#) (in particolare [Piemonte](#) e [Lazio](#)).

La nocciola è comunemente annoverata fra la [frutta secca](#), è di colore verdastro (inizialmente) e poi marroncino, con il proseguire del grado di maturazione. Il [pericarpo](#) è in parte ricoperto da un involucrio fogliaceo a margine irregolare.

Il [seme](#), posto all'interno, è commestibile ed è di consistenza croccante. Viene consumato sia allo stato fresco sia allo stato secco.

È molto ricco di [lipidi](#) (50-60% circa di grassi), di proteine (20%) e di acqua (11%). Questa composizione fa della nocciola un alimento molto calorico.

La nocciola è utilizzata principalmente in pasticceria, per la produzione di torroni, dolci e creme e viene sovente abbinato a preparati a base di [cacao](#). Per alcuni impieghi viene sottoposta prima a [tostatura](#).

Molto ricercato anche il suo [olio](#) che viene utilizzato dall'industria cosmetica.

Curiosità [\[modifica\]](#)

Durante l'[antica Roma](#), si regalavano piante di nocciola per augurare felicità, ed in Francia si donavano agli sposi come simbolo di fecondità.