Nocciole

Le **nocciole** sono i semi di *Corylus avellana*, specie originaria dell'Asia minore oggi diffusa in tutte le aree del mondo a clima temperato. In Italia le principali regioni in cui vengono coltivate sono il Piemonte, il Lazio, la Campania e la Sicilia, ma il produttore principale di nocciole a livello mondiale è la Turchia.

Le specie appartenenti al genere *Corylus* sono almeno 11, possono raggiungere altezze variabili tra i 3 e gli 8 metri e fioriscono all'inizio della primavera, prima che si sviluppino le foglie. I frutti possono essere mangiati crudi, tostati o ridotti in pasta.

Le nocciole sono utilizzate principalmente come fonte alimentare di proteine, minerali, vitamina E e acidi grassi insaturi, in particolare di acido alfa-linolenico. Attualmente non sono però disponibili dati che permettano di stabilire un dosaggio consigliato; si può però tenere presente che 100 g di nocciole apportano all'incirca 15 mg di vitamina E.