# Corylus avellana

Famiglia: Famiglia Betulaceae

Descrizione: Albero da frutto abbastanza diffuso anche allo stato selvatico, viene coltivato sopratutto per i i suoi frutti: le nocciole. Appartenente alla famiglia delle Betulaceae e al genere Corylus, può essere coltivato sia come arbusto sia come albero raggiungendo altezze comprese tra 2 e 7 metri.

Dal fusto bruno e con radici superficiali, presenta foglie decidue, ovate o obovate, seghettate ai margini e con una leggera peluria sulla pagina inferiore.

I fiori del nocciolo sono unisessuali e quelli maschili, riuniti in infiorescenze ad amento, spuntano da dicembre a febbraio, sui rami dell´anno precedente, mentre quelli femminili, più piccoli e riuniti in brevi infiorescenze, fioriscono più tardi sui rami di un anno; al vento è affidato il trasporto del polline.

Fiori: Bruno
Dimensioni: 2-7 metri di altezza
Esposizione: Ideale, fresca e ombreggiata
Terreno:

Le nocciole sono un´ottima fonte di selenio, flavonoidi, fitosteroli, vitamina E, acidi grassi omega-6 e omega-3.

Coltivazione: Le piante di nocciolo vanno poste a dimora in autunno, deponendo nel terreno del letame maturo e in aggiunta fosforo e potassio. Vegetano bene in qualsiasi tipo di terreno e producono molte più nocciole se poste a dimora in zone fresche e in mezz´ombra.

La potatura, da eseguire prima della comparsa delle foglie, sarà mirata ad eliminare i rami che hanno fruttificato, diradando quelli nuovi ed eliminando i numerosi polloni che la pianta produce; evitare di tagliare i rami che presentano già le infiorescenze femminili. Onde evitare pericolose infezioni, i grossi tagli vanno protetti con appositi prodotti. Per quanto riguarda l´irrigazione, si dovrà intervenire solo in caso di prolungata siccità.

Le nocciole sono ricche di acidi grassi omega-6 e omega-3