

Eisenstock Ildikó

Nucul

Proprietăți și rețete cu nuci

Editura Casa
2016

Cuprins

Sădește nuci cu gândul la viitor!	6
Descrierea nukului	7
Morfologia nukului	7
Cultura nukului	7
Familia nukului	10
Recoltarea nucilor	11
Compoziția miezului de nucă	11
Nuci verzi, coji verzi (mezocarpul) și frunze de nuci	11
Uleiul de nucă	13
Tratamente naturiste și remedii populare	13
Rețete	15
Salate, sandvișuri, creme tartinabile, aperitive	15
Salate din fructe, müsli, preparate pentru micul dejun	25
Supe	25
Preparate din carne de pasăre	27
Preparate din carne de porc	31
Preparate din carne de vită și vânat	33
Garnituri, sosuri, preparate din legume și paste	36
Sortimente din pâine, cozonac, aluat dospit	46
Fursecuri, brișe	50
Prăjituri, torturi	62
Plăcinte, gogoși, aluat franțuzesc, sufleuri	91
Dulciuri cu fructe, înghețate, parfėuri, compoturi	100
Indexul alfabetic al rețetelor	107



Sădește nuci cu gândul la viitor!

Nucul (*Juglans regia*), originar din Peninsula Balcanică, Asia de Sud-Est, China, India, este cunoscut din cele mai vechi timpuri, fiind răspândit și în ținuturile mediteraneene de nord și în zonele temperate. În funcție de condițiile climaterice din aceste ținuturi s-au dezvoltat diferite soiuri, care se deosebesc prin caracteristici fiziologice și cerințe ecologice. Nucul comun, cultivat la noi, a fost adus de grecii antici, probabil din Persia.

Nucul este denumit și regele pomilor fructiferi, deoarece un nuc matur depășește adeseori 15 m înălțime, având o coroană puternic dezvoltată, ramificată. Rădăcinile sale se întind ca o rețea, necesitând o suprafață generoasă pentru dezvoltare. Dacă beneficiază de spațiu suficient, nucul se transformă într-un arbore decorativ, cu umbră plăcută și cu rod prețios. Iubește solul umed, atingând dimensiuni impresionante în aceste zone.

Coroana sa bogată oferă umbră generoasă și răspândește o aromă puternică, motiv pentru care nucul ocupă un loc de cinste în nume-

roase grădini. El poate trăi chiar și 300-400 de ani, iar cu timpul devine stăpân pe o întindere din ce în ce mai mare. Din acest motiv, într-o grădină de mărime medie, este suficient să se planteze un singur nuc. Este esențial să se aleagă cu grijă locul său din grădină, nu numai pentru că ocupă un spațiu larg, ci și pentru că este longeviv și aproape imposibil de transplatat. Puieții se plantează primăvara, la distanță de cca. 10 m de ceilalți pomi, pentru că cei plantați toamna suportă cu greu iarna și mor în cele mai multe cazuri.

Cine plantează nuci are încredere în viitor, se spunea în străbuni, iar cel care face acest lucru se gândește la nepoți. Cultivarea nucilor nu necesită cunoștințe de specialist, este obligatorie, însă, stropirea anuală sau bianuală pentru combaterea dăunătorilor și udarea în perioadele de secetă. Este un arbore recunoscător, răspândind, cu rod bogat, toamnă după toamnă, persoana care-i poartă de grijă.

Autoarea



Descrierea nukului

Morfologia nukului

Nucul este un arbore cu o coroană rotunjită, înalt de 15-25 m, cu frunze mari compuse din 7-9 foliole. Este o plantă unisexuat monoică, care prezintă trei categorii de muguri: vegetativi, de amenți, micști de flori femele. Mugurii de flori și cei vegetativi sunt dispuși în treimea superioară a ramurilor, iar amenții spre bază. Florile bărbătești sunt grupate în amenți. Într-un ament se găsesc de regulă 70-150 de flori, iar fiecare floare are între 2-32 de stamine.

Florile femele sunt grupate câte 2-3, uneori solitare, sesile, purpurii la capătul crengilor. Fructul este o drupă sferică cu coajă lemnoasă. În stare crudă este de culoare verde, iar coaptă este învelită într-o coajă maronie. Nucul iu-

bește căldura, suportă greu transplantarea și altoiul.

Frunzele scuturate toamna nu se folosesc pentru compost, deoarece elimină juglon, o substanță care inhibă creșterea și înflorirea altor plante. Frunzele uscate de nuc se ard, asemenea frunzelor de castan sălbatic, iar cenușa lor se presară în compost.

Romanii numeau nuca Jovis glans, adică ghinda lui Jupiter, probabil de aici și denumirea în latină de Juglans regia.

Cultura nukului

În România, nucul se cultivă în toate zonele, de la mare până în zona dealurilor înalte, existând



importante culturi în județele Gorj, Dolj, Mureș, Satu-Mare, Iași, Constanța (Ostrov) și Hunedoara, iar într-o proporție mai mică și în alte zone cu sol benefic dezvoltării unei astfel de culturi.

Iubește în mod deosebit solurile aerisite, umede, luncile inundabile, în care viitura trece în șase-opt zile. Aproape oriunde în țară se pot cultiva nuci solitari sau livezi de nuci, dar pentru a avea rod bogat trebuie neapărat să li se satisfacă cerințele: umiditate mare, 800-1000 ml pe an, zone de cultură cu veri mai puțin secetoase și locuri mai puțin umbroase. Rădăcinile adânci se întind și pe lateral până la 3-4 m, depășind circumferința coroanei. Din acest motiv, într-o grădină îngrijită, cu solul tratat cu substanțe nutritive, nu necesită îngrășământ în imediata apropiere de tulpină.

Dacă se ține cont de trebuințele sale, nucul își manifestă, negreșit, gratitudinea. Pomii pregătiți adecvat pentru perioada de odihnă, rodesc corespunzător și trec cu bine de gerurile iernii. Înghețurile târzii de primăvară, însă, pot compromite soiurile timpurii.

În lupta pentru substanțe hrănitoare și apă, nucul își depășește și își umbrește rivalii. Coroana sa uriașă și deasă își pune amprenta pe mediul din care face parte. Este singular prin atașamentul său față de locul de origine, ceea ce înseamnă că un anumit soi de nuc (cu mici excepții) trăiește, se dezvoltă și dă rod, doar în locul în care s-a născut. Lipsa ploilor amenință grav perspectivele de rod; dacă lunile iunie-iulie sunt secetoase, miezul de nucă se micșorează, seacă.

Nucul a fost mult timp înmulțit prin semințe. Pomii înmulțiți prin semințe rodesc mai târziu și nu moștenesc întotdeauna caracteristicile genetice avantajoase ale nukului-mamă.

Există altoiuri care rodesc de timpuriu (în 3-4 ani), dezvoltă coroane dese și au un rod bogat, pe când nucii crescuți din semințe ajung la rod abia după 10-12 ani. Nucul trăiește aproximativ 80-100 de ani, însă, poate atinge chiar 300-400 de ani, iar dacă este îngrijit adecvat,

poate da 30-40 kg rod în fiecare toamnă.

Lemnul de nuc, de esență tare, este considerat un material lemnos foarte valoros, potrivit la realizarea furnirului de mobilă și a parchetului. Este important ca nucul să nu se rezeze la nivelul solului, ci să se desfacă și rădăcinile de sprijin, iar tulpina să fie scoasă împreună cu trunchiul. Din punct de vedere industrial, este partea cea mai valoroasă; datorită nervurilor frumoase și culorii castanii este materialul de lucru preferat al strungarilor în lemn.

Soiuri autohtone

Anica – Este o selecție de nuc depistată în zona Velnița din comuna Deleni, județul Iași. Soiul rodește pe lăstari terminali și laterali. Fructele sunt mari 14,0 g (71 fructe/kg), coaja relativ subțire, iar miezul umple bine cavitatea valvelor, având un randament de 57% din greutatea fructelor. - Rodește din anul 5 de la plantare și are o capacitate de producție de 2,9 t/ha (100 pomi/ha, la 20-22 ani de la plantare).

Miroslava – Este o selecție de nuc depistată în localitatea Miroslava, județul Iași. - Fructele sunt mari spre foarte mari, cu coaja subțire, cu miez ce umple bine cavitatea valvelor, și un randament de 52,6% din greutatea fructelor. - Intră pe rod din anul 7 de la plantare și are o capacitate de producție de 3,1 t/ha (100 pomi/ha, la 20-22 ani de la plantare).

Ovidiu - Este o selecție de nuc depistată în zona Flămânzi, județul Botoșani. - Fructele sunt mijlocii spre mari, cu coaja subțire, cu miez ce umple bine cavitatea valvelor, reprezentând 53,2% din greutatea fructelor. - Intră pe rod din anul 7 de la plantare și are o capacitate de producție de 2,8 t/ha (100 pomi/ha, la 20-22 ani de la plantare).

Sușița - Soiul a fost obținut prin selecție din populațiile de nuci din Gorj. - Fructele sunt mari având o greutate de 12,0 g (83 fructe/kg), iar miezul reprezentând 47 % din greutatea fructelor.- Intră pe rod din anul 6-7 de la plantare.

Valcor - Soiul a fost selecționat la Stațiunea de Cercetare - Dezvoltare pentru Pomicultură





1. Țelina și mărul, curățate de coajă, respectiv de cotor, se taie bețișoare subțiri de mărimea unui chibrit și se stropesc cu zeamă de lămâie. Se amestecă ușor cu nucile tăiate grosier.
2. Maioneza se amestecă cu smântâna, zahărul, un praf de sare și piper, apoi se toarnă peste salată și se servește pe loc.

Variante:

- Se poate obține varianta proaspătă a Salatei Waldorf dacă în loc de rădăcină se vor folosi tulpini de țelină tăiate bețișoare.
- Salata poate fi pregătită cu pere în loc de mere.
- Salata Waldorf poate fi îmbogățită cu felii de friptură din piept de pui.
- Dressingul poate fi aseasonat cu o lingură de ketchup sau puțin cognac.
- Înainte de servire, salata poate fi presărată cu parmezan.

Salată de brânză roquefort cu nuci și pere

Ingrediente

1 mănunchi de rucola
1 mănunchi de năsturei
(măcriș-de-baltă)
50 g nuci
100 g brânză roquefort
2 pere coapte
Pentru vinegretă:
1 cățel de usturoi
6 linguri ulei de măsline
4 linguri oțet de zmeură
1 lingură miere
sare, piper proaspăt măcinat

1. Se spală rucola și năstureii și se usucă. Frunzele mai mari se rup bucăți și se pun într-un castron. Nucile tăiate grosier și jumătate din cantitatea de brânză mărunțită se presară peste salată.
2. Pentru vinegretă se adaugă la usturoiul curățat și zdrobit uleiul de măsline și oțetul de zmeură. Se condimentează cu miere, sare, piper. Se toarnă sosul peste verdețuri și se amestecă lejer.

3. Perele se curăță de coajă și cotor. Fructele se taie în patru sau se feliază, apoi se pun peste verdețurile din castron. Salata se porționează în farfurii și se servește presărată cu brânza roquefort rămasă.

Variante

- În loc de brânză Roquefort se pot folosi fâșii subțiri de șuncă.
- În loc de pere se pot utiliza mere sau nectarine.

Salată de cașcaval cu pere și nuci caramelizate

Ingrediente

3 linguri de miere
50 g nuci
200 g brânză Brie
2 pere mari
Pentru vinegretă:
2 linguri oțet din vin roșu
câte 2 linguri de ulei de nucă și măsline
sare
piper proaspăt măcinat

1. Nucile se rumenesc fără grăsime într-o tigaie de teflon până primesc o culoare auriu-maronie. Se toarnă mierea, se amestecă și se lasă la fiert până se caramelizează și acoperă bine toți sămburii de nucă.
2. Perele spălate se curăță de coajă și cotor, se taie felii subțiri și se aranjează pe farfurii împreună cu brânza tăiată, de asemenea, felii.
3. Pentru vinegretă, se amestecă oțetul cu ulei, se condimentează cu sare, piper măcinat proaspăt și se toarnă peste salată.
4. Salata se servește presărată cu nuci caramelizate.

Variantă

- Putem obține un desert gustos dacă înlocuim brânza cu felii de pișcot și vinegreta cu sirop de arțar. Nucile caramelizate vor da un plus de savoare desertului.

Salată de brânză roquefort cu nuci și pere ►





Sugestie

Nucile pot fi zdrobite grosier, introducându-le într-o pungă care se bate ușor cu sucitorul sau coada unui cuțit.

Salată de spanac cu nuci și căpșuni**Ingrediente**

1 castravete lung
250 g spanac tânăr
200 g căpșuni
100 g nuci
Pentru vinegretă:
1 lingură muștar cu boabe întregi
zahăr
3 linguri oțet din vin alb
1 lingură ulei de nucă
sare, piper proaspăt măcinat
Pentru ornat:
½ legătură de pătrunjel verde

1. Castravetele spălat bine se taie cuburi apoi, împreună cu spanacul spălat și zvântat, căpșunile spălate, curățate și mărunțite și nuca tăiată grosier, se așază într-un castron mai mare.
2. Pentru vinegretă, se amestecă muștarul cu puțin zahăr, oțet și ulei, apoi se condimentează cu sare și piper.
3. Vinegretea se toarnă peste salată și se amestecă cu atenție. Se servește presărată cu pătrunjel verde tocat mărunt.

Salată de căpșuni cu brânză Roquefort**Ingrediente**

1 căpățână de salată
250 g căpșuni
50 g nuci
1 legătură arpagic verde
200 g brânză Roquefort
piper proaspăt măcinat

1. Salata se spală și se zvântă. Căpșunile se spală, se curăță de codițe și se taie felii. Frunzele de salată se aranjează pe farfurii.
2. Nucile zdrobite grosier, căpșunile și arpagicul verde mărunțit se presară peste salată.

Se fărâmițează brânza peste salată și se condimentează cu piper.

Salată caldă de cartofi și nuci**Ingrediente**

1 kg cartofi noi, mărunți
200 g nuci
150 ml supă strecurată de zarzavat (poate fi și din cub)
3 linguri oțet balsamic
3 linguri ulei de floarea soarelui
1 linguriță ghimbir proaspăt răzuit
sare
piper cayenne
zahăr
1 legătură coriandru proaspăt

1. Se curăță de coajă, prin frecare, cartofii noi, apoi se fierb în apă ușor sărată, cca. 10 minute, și se strecoară.
2. Nucile se rumenesc fără grăsime într-o tiganie de teflon.
3. Supa de zarzavat încălzită se amestecă cu oțetul balsamic, uleiul și ghimbirul răzuit. Se adaugă cartofii și nucile, se condimentează cu sare, piper cayenne și puțin zahăr, se lasă la răcit.
4. La sfârșit se adaugă frunzele de coriandru și se servește.

Variante

- În loc de nuci pot fi utilizate nucile de Macadamia.
- Piperul cayenne poate fi înlocuit cu ardei chili sau boia de ardei iute.

Salată de orez sălbatic cu nuci și stafide**Ingrediente**

1 cutie amestec de orez și orez sălbatic (prefiert)
sare
100 g nuci
2 linguri mentă proaspătă mărunțită
50 g stafide
zeama de la 1 lămâie
2 linguri ulei de nucă
piper măcinat

