



Nocino bolognese

Ingredienti

- 29 noci tagliate in quattro
- 1 litro di alcool 95 gradi
- 600 gr zucchero
- 1 litro di acqua
- 3 chiodi di garofano
- 3 cm di cannella
- 1 anice stellato
- la buccia di un limone

Le noci per fare il nocino si raccolgono il 24 giugno, giorno di San Giovanni, solstizio d'estate e notte delle streghe che si riuniscono sotto il grande noce di Benevento; per estensione, tutti i noci e i loro frutti sono stregati. Per contrastare i malefici e ottenere una bevanda per la salute, si combatte l'effetto negativo mettendo in pratica giusti accorgimenti:

- le noci devono essere in numero dispari per aumentare l'effetto scaramantico;
- i giorni per l'infusione sono 40, come la quaresima o eventi del vecchio testamento;
- si mettono tre chiodi di garofano, a ricordo dei chiodi di Cristo.

E ancora qualche

nota interessante:

- usare i guanti per maneggiare le noci poiché il mallo tinge quasi indelebilmente le mani di nero;
- la cannella aiuta a regolare la percentuale di zuccheri nel sangue venendo così in aiuto a diabetici ed iperglicemici. Non solo, questa spezia, oltre a favorire il processo digestivo, rappresenta un ottimo strumento di prevenzione dei confronti della fermentazione addominale;
- è noto come i chiodi di garofano possano portare beneficio anche tutto l'apparato digerente in quanto migliorano la capacità del cibo di passare per l'intestino senza andare a causare un accumulo di tossine dannose per l'intero organismo;
- l'anice stellato ha buone proprietà balsamiche, digestive e toniche. E' un ottimo rimedio naturale in caso di disturbi digestivi, spasmi gastrointestinali, meteorismo.

Mettere tutti gli ingredienti, tranne l'acqua e lo zucchero, in una piccola damigiana per 40 giorni, scuotendolo ogni tanto, poi filtrare con un telo di canapa.

Fare uno sciroppo sciogliendo lo zucchero nell'acqua sul fuoco, fare raffreddare e aggiungerla all'infuso.

Mettere in bottiglie e conservare in luogo fresco e buio.

Non consumare prima del Natale successivo (successivo solstizio).