

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2023)  
**Heft:** 80

**Rubrik:** Cucina

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**S**i presenta come un liquore dal colore scuro e dall'aspetto denso. Può essere servito a fine pasto come digestivo e da molti è utilizzato come tonico e come rimedio per i disturbi del fegato. Ovviamente non bisogna eccedere, perché come ogni superalcolico presenta anche degli effetti negativi...

In genere però, parlare di nocino significa evocare momenti di convivio e di serenità, infatti, nella Svizzera italiana, è il digestivo per antonomasia... anche se al giorno d'oggi deve competere con limoncello e altri preparati, tipici di altre regioni.

La tradizione del nocino è probabilmente giunta nella Svizzera italiana dall'Italia. Il più conosciuto fra i nocini italiani è quello modenese (Emilia-Romagna). Liquori a base di noci verdi però si

preparano ancora in molti paesi europei.

La ricetta originale ticinese è attribuita al Convento Santa Maria dei Frati Cappuccini di Bigorio, il cui insediamento risale intorno al 1535. I frati fabbricano grappa perlomeno dal XIX secolo e nocino da almeno cent'anni. Non si sa però chi fu il primo a produrre questo distillato. In tutto il Ticino il nocino era prerogativa dei frati, la maggior parte dei conventi preparava il suo, con ricette personalizzate. La sua produzione era, ed è tutt'ora, diffusa anche fra la popolazione.

Il termine nocino è subentrato di recente e il prodotto era più conosciuto con il nome di *ratafià*. Lo testimoniano anche i materiali raccolti per il *Vocabolario dei dialetti della Svizzera italiana* (circa 1920), in cui la descrizione di questo liquore di noci si trova solo sotto la voce *ratafià*, termine che indica diversi liquori ottenuti da frutta, alcool, zucchero e sostanze aromatiche e diffusi nell'area mediterranea.

La ricetta del ratafià dei frati di Bigorio è rimasta la stessa ma ogni anno varia leggermente, adattandosi alle qualità delle noci al momento della raccolta, scegliendo la grappa giusta, dosando le spezie in modo appropriato. Il nocino per i frati era un liquore da offrire a benefattori ed amici che rendevano visita al convento.

In origine *ratafià* era qualsiasi bevanda consumata per suggellare un accordo o un patto. L'etimologia viene fatta risalire al latino *rati fieri* usata dagli scrittori ecclesiastici, che significa "esser ratificato". Da qui *rata fiat*: "che si ratifichi" e il *ratafia* o *ratafiat* francese, *ratifié*.

Il noce, come il castagno, cresce dappertutto in Ticino, ed è presente anche fino ai 1200 m di altitudine; si applicava sul noce come sul castagno e sul ciliegio lo "ius plantandi", ossia il diritto, di origini remotissime, che accorda a

determinate famiglie la facoltà di piantare e coltivare sul terreno patriziale alberi di castagno e di noce, di godere dei frutti, del fogliame e della legna. Infatti, le noci erano una fonte economica importante perché venivano usate per la fabbricazione dell'olio, sia per l'illuminazione di case e chiese, sia in cucina come condimento. Per l'olio occorrevano le noci raccolte in ottobre.

Invece le noci per il nocino si coglievano nel mese di giugno, quando erano ancora verdi. Si diceva: "Chi vör fà ul ratafià, al déef catà i nuus", ossia "chi vuol fare il ratafià, deve raccogliere le noci". I frati le raccoglievano nei dintorni del convento, oppure presso conoscenti che possedevano alberi e lo permettevano.

Tutto avviene nella notte tra il 23 e il 24 giugno, giorno della festa di San Giovanni, in cui bisogna raccogliere le noci, ancora verdi, prima che vengano ricoperte dalla rugiada del mattino; inoltre, la tradizione dice che dovrebbero essere raccolte da una vergine, che scalza dovrà arrampicarsi sull'albero di noce. La notte di mezza estate, quella più breve dell'anno, è ricca di riti e leggende a metà strada tra il sacro e il profano.



Le ricette tramandate di generazione in generazione sono molte e seppur alcune si siano perse, una cosa è certa, conferiscono un alone di mistero.

La leggenda parte da lontano, ai tempi di Salomè (14 d.C. circa - tra il 62 ed il 71). Infatti, nel corso del Medioevo, si narrava che la bella e seducente danzatrice fosse stata trasformata in strega insieme alla madre, Eroïade, proprio in seguito alla decapitazione di San Giovanni Battista. Si diceva che, da streghe, le due donne vagassero come spiriti nella notte a importunare gli uomini. La leggenda di Salomé e della madre si intreccia a quella di altre streghe, che nella città di Benevento si riunivano per i loro riti, intorno a un grosso albero di noce lungo le sponde del fiume Sabato. Queste donne arrivavano al luogo dell'incontro a cavallo di scope, fatte con i rami del noce e davano vita ai loro sabba demoniaci, danzando e pronunciando formule magiche, spesso facendo dei falò.

Le *janare*, come venivano chiamate, erano temutissime dalla gente, poiché si pensava avessero la capacità di causare aborti e malefici vari.

In effetti, le *janare* erano donne molto esperte in erbe mediche, che usavano nelle loro pozioni magiche per condurre a sé gli uomini o per i loro incantesimi. Inoltre, pare che nel Rinascimento a Benevento vivessero alcune delle streghe più famose d'Italia. A Benevento c'è il Museo delle Streghe Janua, dove sono conservati molti oggetti, documenti e ricostruzioni a tema.

Tornando al noce e alle danze delle streghe, secondo la leggenda, è proprio nella notte tra il 23 e il 24 giugno che intorno a quest'albero si concentravano maggiormente i riti magici. La notte più corta dell'anno è ricca di simbologie e le streghe raccoglievano i frutti del noce ancora acerbi, per garantire lunga vita alla pianta nell'unico giorno dell'anno in cui la luce vince sulle tenebre.

Ma torniamo a noi, a partire dal XX secolo, l'olio di noci non rivestiva più una grande importanza, perché sostituito dall'illuminazione elettrica e in cucina da altri oli vegetali. La coltivazione del noce decadde e quindi in molte regioni c'era carenza di frutti.

Si può però presumere che dal momento in cui le noci non servivano più per la sussistenza, erano a maggior ragione destinate alla produzione del liquore di noci. Dai ricordi di produttori attuali, si può risalire di almeno quattro generazioni di produttori di nocino. Negli ultimi decenni se ne produce anche in versione industriale per rifornire supermercati e soddisfare la domanda che giunge anche d'oltralpe.



Comunque la produzione domestica è diffusissima in tutto il Ticino, dove esistono molte ricette, ognuna con i suoi segreti. In alcune case viene consumato quotidianamente come digestivo, in piccole quantità, oppure si usa per correggere il caffè. È ottimo anche in aggiunta al gelato di noci o di vaniglia.

In genere, chi vinifica prepara anche la grappa per utilizzare le vinacce e ne destina una parte alla produzione di nocino. Si tratta di un prodotto che non ha una grande importanza economica se paragonato al vino. Alcuni privati lo producono per loro, non necessariamente

utilizzando grappa di produzione propria. La quantità di nocino prodotta in totale non è conosciuta. Un'azienda familiare di piccole dimensioni ne prepara circa 50-60 bottiglie (da 75 cl) ogni anno.

Gli ingredienti necessari sono: noci verdi, ossia acerbe, grappa, zucchero, limone, aromi. Per verificare che le noci siano ancora acerbe, bisogna controllare che contengano ancora il loro liquido e che il mallo sia morbido: se si riesce a perforarle con uno spillo, significa che il guscio non si è ancora formato e quindi sono adatte all'uso.

Il procedimento è simile per la varie ricette: si taglano le noci con il mallo in quattro parti. Si versa un litro di grappa in un recipiente trasparente, per esempio un vaso o una giara di vetro bianco, e vi si immergono circa 10-12 noci tagliate. Si aggiungono zucchero (1/3 rispetto alla grappa) e spezie. Ognuno utilizza gli aromi che preferisce: in genere si tratta di cannella, vaniglia e chiodi di garofano. Altri ingredienti comuni sono chicchi di caffè, scorza di limone e macis.

Si espongono al sole i contenitori di vetro per quaranta giorni, avendo cura di mescolare gli ingredienti quotidianamente. Alcuni lasciano macerare dapprima unicamente le noci nella grappa, aggiungendo solo in seguito zucchero e sostanze aromatiche. In questo modo la



grappa assorbe meno zucchero e il nocino risulta meno dolce.

Durante la macerazione le noci e gli altri ingredienti, per mezzo dell'ossidazione, rilasciano nella grappa sapori e colore. Quando il liquido ha assorbito le sostanze al punto giusto, si separano le parti solide e si lasciano depositare i residui rimanenti delle spezie e delle noci. In seguito si filtra il liquido attraverso un filtro di carta o di ovatta e si imbottiglia. Si lascia invecchiare per almeno un anno, ma più il tempo passa, più il nocino risulta buono. Dopo un anno di invecchiamento la sua graduazione alcolica varia dal 30 al 40% vol., ma può anche oltrepassare i 40 gradi (soprattutto per il nocino artigianale).

Ecco tre astuzie per ottenere un liquore migliore: usare una grappa con un tenore di 50 gradi alcolici, così da estrarre più velocemente il liquido contenuto nelle noci; torchiare le noci prima di estrarre in modo da ricavare il più possibile del frutto; esporre il liquido al sole in modo che i profumi si sviluppino meglio e il nocino assuma un colore scuro.

### **Ecco alcune ricette, tratte da vecchi libri:**

#### **Ratafia (Nocino)**

Mettere in un vaso 2 kg di grappa (24 gradi) con 39 noci raccolte la notte di San Giovanni (24 giugno) tagliate in quattro, 10 chiodi di garofano, 1 pezzetto di cannella regina, la scorza di mezzo limone. Esporre il vaso per 40 giorni al sole agitando tutti i giorni. Il 3 agosto far bollire 400 gr. di acqua con 1 kg di zucchero. Lasciar raffreddare e unire all'infuso alcolico, prima colato attraverso una garza. Mescolare bene. Imbottigliare ermeticamente... tenendo lontano dai golosi questo delicato liquore.

Beretta-Varenna N. e Sciaroni-Moretti G., *Le ricette della nonna*, 1958

#### **Nocino normale**

Liquore a base di noci acerbe. Grado alcolico 50 circa. Il "Nocino normale" è un liquore piuttosto forte e altamente digestivo, perciò è indicato da servirsi a fine pasto.

#### **Ingredienti:**

20 noci acerbe  
15 chiodi di garofano  
2 cm corteccia di cannella  
Buccia di 1 limone  
350 gr zucchero  
400 gr moscato d'Asti  
1 litro alcool 95°

**Dose:** 1,6 litri circa

#### **Preparazione:**

Tagliare a metà dieci noci e le restanti in quattro parti. Macerare per 5 settimane mescolando di quando in quando, noci, chiodi di garofano, cannella, buccia di limone (solo il giallo tagliato a fette sottili) nell'alcool, nel vaso di vetro a chiusura ermetica. Dopo il tempo prescritto colare nell'altro vaso di vetro ed aggiungere al liquido lo sciroppo ottenuto sciogliendo (senza scaldare ma sbattendo, nella bottiglia da 1 litro) lo zucchero nel vino. Chiudere, lasciare a sé per almeno 6 mesi, filtrare su carta nelle bottiglie da 1 litro, tappare e servire dopo circa 1 mese.

Cocconi E., *Liquori casalinghi*, Milano, Fabbri editore, 1973

#### **Nocino (versione 1)**

#### **Ingredienti:**

11 dl di grappa nostrana  
15 noci con il mallo  
Scorza ½ limone  
5 chiodi di garofano  
1 pezzetto di cannella  
2 dl acqua  
500 g zucchero

#### **Procedimento:**

tagliare le noci in quattro parti e metterle in infusione nella grappa (in un bottiglione di vetro trasparente) con l'aggiunta della scorza di limone e delle spezie. Lasciare in esposizione al sole per 40 giorni, agitando il contenuto ogni giorno. Filtrare accuratamente il contenuto del bottiglione e unirvi l'acqua bollita con lo zucchero. Mescolare bene e imbottigliare ermeticamente.

#### **Nocino (versione 2)**

#### **Ingredienti:**

11 dl di spirito per liquori o di grappa nostrana  
12 noci con il mallo  
1/4 noce moscata gratt.  
8 chiodi di garofano  
1 bacello di vaniglia  
Cannella  
1 foglia di alloro  
500 g zucchero  
1 bicchiere di vino rosso

#### **Procedimento:**

- ✓ tagliare le noci a pezzetti e metterle in infusione per 40 giorni nello spirito o nella grappa (in un bottiglione di vetro trasparente) con l'aggiunta delle spezie.
- ✓ Aggiungere lo zucchero (500 g per ogni litro di liquido)
- ✓ Mettere al sole sino a che lo zucchero si è sciolto agitando ogni giorno
- ✓ Filtrare aggiungere un bicchiere di vino rosso e imbottigliare

La tradizione suggerisce di raccogliere le noci il giorno di San Giovanni, il 24 di giugno (quando il guscio è ancora tenero e le noci si possono tagliare) e imbottigliare il 3 agosto. Le due versioni son entrambe valide, nel primo caso si avrà un nocino più delicato e meno alcolico.

Associazione Donne Contadine Ticinesi, *Le donne contadine ticinesi cucinano*, 2005

#### **Fonti:**

[www.patrimoineculinaire.ch/Prodotto/Nocino-Ratafia/66](http://www.patrimoineculinaire.ch/Prodotto/Nocino-Ratafia/66)

#### **Immagini:**

[www.italianprepper.it/come-fare-il-nocino/](http://www.italianprepper.it/come-fare-il-nocino/)  
[www.buttalapasta.it/ricette/ricetta-nocino/20315/](http://www.buttalapasta.it/ricette/ricetta-nocino/20315/)  
[storienapoli.it/2022/10/09/noce-di-benevento-streghe-albero/](http://storienapoli.it/2022/10/09/noce-di-benevento-streghe-albero/)  
[www.lerboristeria.com/erbario/noce.php](http://www.lerboristeria.com/erbario/noce.php)

