

# NOGAL

**Nombre Vulgar:** Nogal

**Nombre Científico:** *Juglans regia*

## Hábitat y lugar de origen:

Se distribuye por toda Europa meridional y por Asia central y Suroccidental, siendo cultivado intensamente en el oeste de Centroeuropa, se desarrolla a altitudes que pueden llegar a los 1500m en la Península teniendo preferencia por suelos profundos y sueltos con cantidad de nutrientes.

## Observaciones:

El nogal tiene un carácter caducifolio, es decir, sus hojas se secan y se caen una vez que llega el otoño. Estas se desarrollan de forma alterna y son compuestas, ovaladas, de margen entero y tienen una longitud de aproximadamente 30 cm. El nogal puede llegar a medir 30 metros de altura aproximadamente y unos 2-3 de diámetro. Es una especie ramificada, con una copa muy amplia, su tronco es robusto y de tonalidad blanquecina.

La brotación del nogal comienza al finalizar el receso invernal, una vez las plantas han acumulado el frío necesario durante los meses más fríos. En esta etapa, el árbol muestra las primeras señales de actividad con la aparición de la flor masculina. El fruto del nogal son las nueces.



### Aplicaciones culinarias:

Las nueces cuidan de nuestra memoria y nuestro corazón, alivian los cambios hormonales y son el mejor aliado para dietas vegetarianas por su cantidad de proteína y omega 3 y es uno de los frutos secos más completos.

Las nueces tienen muchas aplicaciones culinarias ya que con ellas se pueden crear chocolates, postres y se pueden poner en la tabla de quesos, con las frutas...



### Aplicaciones medicinales:

Las nueces aportan ácidos grasos que brindan minerales y grasas buenas que, a su vez, proveen de energía al cuerpo. Las hojas del nogal suelen machacarse y usarse como pomadas en llagas bucales y encías. Las hojas del nogal en infusión eliminan las piedras en el riñón y previene las infecciones urinarias.

### Aplicaciones estéticas:

Sirve para ebanistería y mobiliario de lujo, su aspecto y facilidad de trabajo la convierten en la elección preferida para fabricar muebles de alta gama, como mesas, armarios y cabeceros. Revestimientos y suelos, gracias a su resistencia y belleza, es ideal para revestimientos de interiores y tarimas de madera noble.

### Información extra (Curiosidades):

10 curiosidades de este árbol son:

- Existe una antigua creencia según la cual el aceite de nuez es útil para eliminar la solitaria o tenia.
- En épocas en las que el tabaco escaseaba, las hojas del nogal, una vez secas y troceadas, se usaban como sustituto.
- En la roma antigua, si el novio arrojaba nueces a la multitud, quería decir que sería fiel a una sola mujer.
- En algunos lugares, se arrojan nueces en las bodas, como símbolo de felicidad, fertilidad y buena suerte.
- Tradicionalmente, se colocaban ramas de nogal bajo las ventanas de las viviendas para protegerse de los encantamientos de las hadas y las brujas.

- En México, al nogal se le llama nuez de castilla, porque fueron los españoles los que los llevaron allí.
- En Estados Unidos no se empezó a cultivar hasta 1876, pero ahora California es el mayor productor mundial de nueces.
- Las nueces que aún no están maduras contienen cianuro, razón por la que no es aconsejable consumirlas. Esta es, también, la razón por la que repetidamente no se recomienda dormir bajo la sombra del nogal.
- En Oriente, el nogal cumple la función del ciprés, ya que se suele plantar en los cementerios.
- De entre todos los frutos secos, la nuez está considerada como la que posee más beneficios como los minerales, vitaminas, oligoelementos, vitaminas A, B1, B6, E, ácido graso Omega-3, ácido fólico.