Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Kann man Bucheckern essen?

Mo, 12.11.2018 - 10:32

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Wer im Herbst durch den Wald spaziert, kann sie auf dem Boden finden: die Bucheckern. Die Früchte der Rotbuche (Fagus sylvatica) fallen, wenn sie reif sind, aus dem stacheligen Fruchtbecher heraus. In den so genannten Mastjahren, alle fünf bis acht Jahre, tragen die Buchen besonders viele Früchte.

Bucheckern sind eher klein, dreikantig und haben eine glänzende braune Schale. Botanisch zählen sie zu den Nüssen. Heute ist nur mehr wenigen Menschen bekannt, dass Bucheckern essbar sind. Wichtig ist jedoch, sie vor dem Verzehr zu erhitzen, damit die enthaltenen Giftstoffe abgebaut werden. Bucheckern sind reich an Vitaminen der B-Gruppe, Kalium, Zink und Eisen sowie ungesättigten Fettsäuren. Im rohen Zustand enthalten sie das schwach giftige Trimethylamin, auch Fagin genannt, und Blausäure, welche Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen hervorrufen können. Durch Rösten, Braten oder Übergießen mit heißem Wasser werden diese Stoffe unschädlich gemacht. Danach können Bucheckern nach Geschmack geknabbert oder unter Salate und Müsli gemischt werden. In Notzeiten wurden Bucheckern übrigens zu Öl gepresst, zu Mehl vermahlen und auch geröstet als Kaffeeersatz verwendet.