



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Le faggiole si possono mangiare?

Lun 12/11/2018 - 10:32

### **Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?**

Le si può vedere per terra camminando nel bosco d'autunno: sono le faggiole (o faggine), i frutti del faggio (*Fagus sylvatica*), che cadono al suolo quando giungono a maturazione fuoriuscendo dalle cupole coperte di aculei che le contengono. Nelle cosiddette pascione (le annate in cui si verifica una produzione di semi abbondante), che si verificano ogni cinque/otto anni, i faggi producono una quantità particolarmente elevata di frutti.

Le faggiole sono piccole, a sezione triangolare e contenute in un guscio (pericarpo) di colore marrone lucido; dal punto di vista botanico appartengono alla famiglia delle noci. Pochi sanno che le faggiole sono commestibili, ma prima del consumo è importante scaldarle in modo da eliminare le tossine che vi sono contenute. Le faggiole sono ricche di vitamine del gruppo B, nonché di potassio, zinco, ferro e acidi grassi insaturi. Crude contengono trimetilammina, una sostanza leggermente velenosa, e acido cianidrico: entrambe queste sostanze possono provocare mal di pancia, nausea o vomito. Tuttavia, arrostando le faggiole o versandoci sopra dell'acqua molto calda, tali sostanze vengono neutralizzate. A questo punto le faggine possono essere consumate, sgranocchiandole o mescolandole ad insalate o muesli. Peraltro, in tempi di povertà esse venivano anche pressate per produrre olio, macinate per ricavarne farina e persino tostate e utilizzate come surrogato di caffè.