

Conoscere le erbe Maggio 2020

EGK Newsletter

Faggio europeo

Faggio europeo/faggio comune = *Fagus sylvatica* // Famiglia delle Fagaceae
Altre denominazioni: fagus, faggio occidentale

Altre specie conosciute:
Faggio rosso = *Fagus sylvatica purpurea*
Faggio rosso pendulo = *Fagus sylvatica purpurea pendula*

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Nel Terziario, circa 10 milioni di anni fa, il faggio era diffuso in tutta Europa. Durante il Pleistocene fu confinato nelle regioni più meridionali e la sua diffusione in Europa ricominciò più o meno dal 3000 a.C.

Il valore di un albero viene definito quasi sempre in base alla sua utilità per l'uomo, sia essa storica, religiosa, mitologica, medica, economica o scientifica. Anche definire un albero semplicemente bello o affermare che sotto quello specifico albero troviamo la pace tanto agognata presuppone un'aspettativa estetica o spirituale. L'importanza del faggio per l'uomo ha una lunga storia, le sue tracce si perdono fin nella preistoria. La parola tedesca «Buchstabe» (lettera, carattere) deriva dal termine «Buche» (faggio). In passato infatti i documenti erano composti da tavolette di faggio assemblate sulle quali venivano intagliati i caratteri. Per secoli al faggio sono state attribuite proprietà divinatorie. I saggi utilizzavano bastoncini in legno di faggio sui quali erano intagliati simboli magici per predire il futuro.

Il legno di faggio è robusto e duraturo, ha un valore energetico molto elevato e pertanto è apprezzato come legna da ardere. In passato la cenere del faggio veniva utilizzata per la preparazione della lisciva o impiegata come fertilizzante. I nostri antenati la usavano addirittura per lavarsi i denti.



Botanica e cultura

Il faggio è presente in tutta Europa. Il suo tronco tipicamente liscio e grigio argento lo rende facilmente riconoscibile. Il *Fagus sylvatica* ama i climi freddi umidi e per questa ragione prolifera alle nostre latitudini fino a un'altitudine di 1200 m slm. Se in passato le faggete non fossero state abbattute in maniera così massiccia e sostituite da boschi di abete rosso, l'Europa centrale oggi sarebbe completamente ricoperta di faggi. Un faggio vive dai 120 ai 220 anni.

In estate questo albero presenta una chioma molto fitta di foglie e rami. Il novelletto di faggio sopporta questa ombra, ma altri alberi spesso ne soffrono tanto da dover essere collocati altrove. La corteccia del faggio è molto sensibile; se esposta al sole, viene presto bruciata dai raggi, una condizione che può portare alla morte dell'albero. Per questo motivo il faggio dovrebbe essere sempre piantato in gruppo.

L'albero si sviluppa raggiungendo un'altezza fino a 40 m. Uno dei faggi più imponenti di tutta la Svizzera si trova in un pascolo sopra Maienfeld: con il suo fusto dalla circonferenza di oltre sette metri e un'età stimata intorno ai 250 anni, questo albero è sopravvissuto a innumerevoli tempeste. Chi non conosce il detto «Di fronte a una quercia devi arretrare, di fronte a un abete devi scappare, ma è il faggio che devi cercare»? [traduzione letterale dal tedesco.]

Il faggio è una pianta che si adatta al clima e alle caratteristiche del terreno. Predilige le precipitazioni regolari e di conseguenza un'elevata umidità dell'aria. Ama la nebbia ed è associato a immagini simboliche evocative particolarmente belle.



Impiego nella medicina naturale

In passato la medicina popolare utilizzava a scopi curativi la corteccia, il legno e i frutti. La corteccia svolge un'azione antinfiammatoria, un infuso a base di corteccia è antipiretico, mentre la cenere del legno di faggio è disinfettante. In passato si dormiva sopra sacchi riempiti con foglie di faggio: l'odore del fogliame aveva un effetto calmante e coadiuvante di un buon sonno.

Anche se oggi il faggio non ha più una grande rilevanza in ambito medico, in commercio si possono ancora trovare rimedi naturali che contengono le sostanze preziose di questo maestoso albero.

Per qualsiasi domanda rivolgersi a un naturopata o a un droghiere qualificato.

Impiego in cucina

In passato si mangiavano le foglie giovani del faggio. Le foglie venivano usate anche per la fabbricazione di un liquore. I frutti a forma triangolare del faggio sono edibili, anche se non dovrebbero essere ingeriti crudi in grandi quantità. Se arrostiti in una sostanza grassa, raffreddati e poi macinati diventano una specie di farina che può essere utilizzata per prodotti da forno. I frutti del faggio, le cosiddette faggioline, contengono fino al 20% di olio. Nei periodi di carestia le faggioline venivano tostate e usate come succedaneo del caffè.



Ricetta

Smoothie con foglie di faggio europeo Per 1-2 persone

ingrediente

- 1 manciata di foglie giovani di faggio europeo
- 2 dl di latte di mandorla
- ½ dl di acqua
- 1 kiwi
- ½ banana matura
- ½ avocado
- 3 datteri denocciolati

Tagliare a strisce le foglie di faggio.

Sbucciare il kiwi e tagliarlo a pezzetti.

Tagliare a pezzetti la banana, l'avocado e i datteri.

Unire al latte di mandorla e all'acqua nel bicchiere del mixer e frullare fino a ottenere una purea fine.

Versare nei bicchieri e servire.