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

Perché i fagioli da giardino crudi sono velenosi?

Lun 18/09/2017 - 14:28

Mangiare, bere e altre delizie – lo sapevate che ...?

La maggior parte delle verdure possono essere consumate crude, ma non i fagioli da giardino (fagiolo nano, fagiolo rampicante). Questi, infatti, contengono nei gusci e nei semi una proteina velenosa, la fasina. La fasina appartiene alle lectine, e nell'organismo umano provoca l'agglomerarsi di globuli rossi (cd. emoagglutinazione). In questo modo viene ostacolato il trasporto dell'ossigeno nel sangue.

I sintomi si manifestano da un'ora a tre ore dopo aver ingerito i fagioli, con nausea, dolori addominali e vomito. Possono manifestarsi anche persistenti diarree sanguinose, febbre, tremiti, crisi e shock, e, nel caso di consumo di grandi quantità, si può avere avvelenamento grave e addirittura esiti letali.

In particolare il fagiolo di Spagna contiene molte lectine, e già il consumo di 4-5 semi crudi può portare al manifestarsi di sintomi. I bambini, dato il loro minore peso corporeo, sono particolarmente sensibili ai fagioli crudi.

Cuocendoli, i fagioli da giardino diventano però commestibili, in quanto il calore distrugge la fasina quasi del tutto. Per le tegoline si consiglia una cottura di 15 minuti, per i fagioli più fini di almeno 10 minuti. L'acqua di cottura va però buttata.

Il contenuto di fasina cala anche con il germogliare dei semi; ciononostante, i germogli di fagiolo andrebbero passati in padella con acqua, prima di essere consumati. L'unica eccezione sono i germogli del fagiolo verde indiano (detto anche fagliolo mungo), che non contengono fasina.