



# Foeniculum vulgare

Famiglia APIACEAE

## Finocchio Comune, Finocchio Selvatico

**ETIMOLOGIA** - Il nome del finocchio ha origine latine e deriva dal fatto che possiede foglie che ricordano il fieno da cui Foeniculum, mentre vulgare da volgo significa comune, frequente, poichè è una pianta spontanea e perenne quindi molto diffusa.

**AMBIENTE** - La pianta ha origini nelle regioni mediterranee. In Italia è diffusa particolarmente lungo le zone costiere, dal piano ai 1.000 metri. Viene seminato in terra piena, su terreno fertile e privo di ristagni idrici, usando semente fresca. Le piante adulte possono essere riprodotte anche per divisione dei cespi, in primavera.

Richiede frequenti e abbondanti irrigazioni e preferisce un clima temperato di tipo mediterraneo.

### CARATTERI BOTANICI

**FUSTO** - Il fusto è eretto o ascendente, ramificato, leggermente striato ed alto 150 cm fino a 2 m, mentre quello dolce o coltivato raggiunge i 60-80 cm di altezza.

**RADICE** - La pianta è provvista di radice fittonante lunga talvolta oltre 30 cm, la porzione appena interrata è di norma nodosa ed annulata, divisa in più rami.

**FOGLIE** - Le foglie che ricordano il fieno sono 3-4 pennatose, divise in lacinie quasi capillari, con segmenti terminali di rado maggiori di 1 cm rigidi e carnosetti.

**FIORI** - I fiori di colore giallo sono disposti in ombrelle terminali a 4-10 raggi.

**FRUTTI** - Il frutto è un achenio (Frutto secco indeiscente, con un solo seme, con parete coriacea aderente al seme, ma non saldata a esso per es. la castagna) molto aromatico lungo 4-7 mm. Il colore da prima verde diventa poi grigiastro.

**USI** - In cucina alcuni rametti di questa pianta sono sufficienti per aromatizzare le olive in salamoia; le foglie più tenere e i germogli sono utilizzati per la preparazione di molti piatti caratteristici; i frutti, di sapore forte, quasi piccante, sono soprattutto usati per insaporire la salsiccia fresca, talvolta per aromatizzare l'acquavite. In fitoterapia se ne utilizzano i semi secchi o l'olio essenziale. L'uso principale è quello carminativo, cioè che aiuta ad eliminare i gas intestinali e contemporaneamente ne previene la formazione. Pertanto è utilizzato per chi ha difficoltà digestive, aerofagia, e può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile. Particolarmente indicato nell'allattamento perché, in quanto galattoforo, aumenta la produzione del latte e contemporaneamente previene le coliche d'aria nei bambini. Oltre a ciò sono state riconosciute al finocchio qualità di emmenagogo, diuretico, antiemetico, aromatico, antispasmodico, antinfiammatorio, tonico epatico. A dosi molto elevate (concentrati nell'olio essenziale estratto dai semi), i principi attivi in esso contenuti possono avere effetti allucinogeni.

STORIA E LEGGENDE - La storia del finocchio è molto antica.

Tutto ebbe inizio nella pianura di Maratona, località della Grecia che fu teatro della famosa battaglia che vide affrontarsi Ateniesi e Persiani, dove in origine il finocchio cresceva spontaneo. Proprio per questa ragione gli antichi lo chiamavano "marathon".

Plinio racconta che i serpenti si sfregano contro la pianta di finocchio, dopo aver cambiato la pelle, per riacquistare la vista e in relazione a questa storia afferma che il finocchio è ottimo nella cura degli occhi. L'affinità con i serpenti, secondo le credenze popolari antiche, dava al finocchio anche la virtù di essere un forte antidoto contro la morsicatura dei rettili velenosi.

Il posto che il finocchio occupa nelle manifestazioni religiose antiche ne riallaccia la simbologia a un'idea di rinascita, o meglio ancora, di rigenerazione spirituale.

Ma nell'antica Roma era spesso utilizzato per coprire sapore ed odore di cibi talvolta poco freschi. Sembra che il termine "infinocchiare" sia nato da questo escamotage culinario.