

Finocchio selvatico



Nome scientifico: *Foeniculum vulgare* Mill.

Nome inglese: fennel

Famiglia: Apiaceae

Distribuzione: originario dell'area mediterranea, oggi è diffuso in tutto il mondo fino ad altitudini di 1000 m s.l.m.; è oggetto di coltivazione in molti paesi orientali, sud americani, nord africani ed europei. Si trova spontaneo nell'Italia centrale e meridionale, soprattutto nelle aree costiere da 0 a 1000 m s.l.m.

Descrizione: pianta erbacea, intensamente odorosa, spontanea, biennale o perenne, con radice fittonante, stelo eretto, ramificato, color verde-bluastro, glabro e striato, alto fino a 2 metri alla fioritura. Le foglie, dotate di una guaina che abbraccia il fusto, sono pennatosette fittamente divise in lacinie filiformi, di colore verde. I fiori di colore giallo sono riuniti all'apice dello stelo principale e di quelli laterali in infiorescenze ad ombrella composta. I frutti (impropriamente chiamati "semi") sono dei diacheni glabri, oblunghi, prima verdi e poi grigiastri.

Fioritura: maggio-agosto

Frutto: achenio

Coltivazione: predilige temperature miti tra 15°-20°C, è moderatamente resistente al freddo, ma non alle forti gelate. Preferisce terreni di medio impasto, profondi, di buona struttura e fertilità, con pH compreso tra 4.8 e 8.3. La propagazione viene effettuata per semina diretta in febbraio-

marzo o in estate. È possibile anche effettuare il trapianto delle piantine ottenute in semenzaio a inizio primavera.

Droga: frutti e radice

Tempo balsamico: agosto-settembre

Principi attivi: olio essenziale: 50-70% trans-anetolo (sapore dolciastro), 12-20% fencone (sapore amaro-canforato), estragolo, α -fellandrene, α -pinene, α -tuyene, limonene e altri; proteine, acidi organici, flavonoidi.

Impiego terapeutico: ha proprietà stimolanti-aromatiche, digestive, carminative, galattagoghe, antispasmodiche, antisettiche, diuretiche (radici).

I semi di finocchio vengono da sempre impiegati, non solo nell'adulto ma anche nel bambino, nei disturbi dispeptici, nel meteorismo e negli spasmi del tratto gastrointestinale. È noto infatti che una tisana fatta con i semi di questa pianta sia molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali da aerofagia, tisane leggere, preparate con pochi semi possono essere somministrate anche ai lattanti per contrastare le coliche gassose.

Inoltre, può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile, poiché combatte i processi fermentativi dell'intestino crasso con conseguente diminuzione del gas intestinale.

Grazie alle proprietà stimolanti-aromatiche manifesta un'influenza positiva a livello gastroenterico, migliorando il tono degli apparati; incrementa, inoltre, la secrezione salivare, quella gastrica e la coleresi.

L'olio essenziale è batteriostatico; in più, anetolo e fencolo svolgono attività secretolitica a livello delle vie respiratorie, per cui preparati a base di finocchio risultano utili come espettoranti nelle flogosi dell'apparato respiratorio.

Da ricordare anche l'utilizzo in medicina popolare come galattogeno. L'anetolo potrebbe avere attività estrogenica.

La radice è diuretica: insieme alle radici di asparago, pungitopo, sedano, prezzemolo viene preparato lo *Sciroppo delle cinque radici*. Secondo alcuni autori tutta la pianta, soprattutto quando è fresca, si mostra altamente diuretica.

Altri usi: trova impiego in cucina, come condimento di cibo e in liquoristica. Possono essere utilizzate le foglie giovani nelle insalate, per aromatizzare salse, nella preparazione di piatti misti a base di erbe. I semi sono utilizzati per la conservazione di insaccati, per insaporire pane, focacce, taralli, fichi secchi.

Il finocchietto è una pianta tintoria. Si utilizzano le infiorescenze che offrono una colorazione gialla con buona solidità. I pigmenti responsabili del potere tintorio sono i flavonoidi (quercetin-3-O-beta-glucuronide, isoquercitina, rutina, quercetin-3-arabinoside).

Controindicazioni: l'olio essenziale può provocare in alcuni soggetti predisposti manifestazioni allergiche a carico della cute e delle vie respiratorie. Presenta, inoltre, effetti pro-infiammatori per cui non va somministrato in caso di flogosi del tratto gastrointestinale. A causa del rischio di

laringospasmi, dispnee e stati di agitazione, l'essenza pura non deve essere somministrata in età pediatrica.

Avvertenze: non assumere per lunghi periodi di tempo. Finché non verranno accertate le proprietà estrogeniche dell'anetolo evitare la somministrazione nelle donne in gravidanza, durante l'allattamento e in soggetti con tumori estrogeno-dipendenti. Si consiglia di evitare la contemporanea assunzione dell'estratto acquoso con ciprofloxacina (antibiotico generalmente prescritto per il trattamento delle infezioni del tratto urinario) in quanto verrebbe ridotto l'assorbimento di questo fluorochinolone di circa la metà.

Curiosità: il termine *foeniculum* deriva dal latino *foenum* (fieno) per l'odore aromatico e la sottigliezza delle foglie.

L'espressione "lasciarsi infinocchiare" deriva dall'abitudine dei cantinieri di falsificare il gusto del vino, offrendo spicchi di finocchio orticolo a chi si presentava per acquistare il vino custodito nelle botti; il grumolo, infatti, contiene sostanze aromatiche che rendono gustoso anche un vino di qualità scadente o prossimo all'acetificazione.