

# FINOCCHIO



**Genere specie:** *Foeniculum vulgare* Mill.

**Famiglia:** Apiaceae (ombrellifere)

**Nome inglese:** Fennel

**Nome friulano:** Fenoli

## **Usi culinari:**

Si utilizza in cucina la grossa guaina a grumolo bianco (erroneamente ritenuto un bulbo) che si sviluppa alla base, crudo nelle insalate oppure lessato e gratinato e si può aggiungere agli stufati.

## **Usi medicinali:**

È utilizzato per chi ha difficoltà digestive, aerofagia, vomito e nell'allattamento per ridurre le coliche d'aria nei bambini. È noto infatti che una tisana fatta con i semi di questa pianta sia molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali da aerofagia. Inoltre combatte i processi fermentativi dell'intestino crasso, e quindi diminuisce il gas intestinale.

## **Proprietà:**

Il finocchio è molto diffuso nella fitoterapia grazie alle sue qualità diuretiche e antiinfiammatorie. I semi di finocchio inoltre sono ricchi di fibre - che favoriscono l'eliminazione delle tossine ed evitano l'accumulo di colesterolo nelle arterie - e di olio essenziale.

A dosi elevate i principi attivi contenuti nel finocchio possono avere effetti allucinogeni.

## **Curiosità:**

Il finocchio, per il suo aroma deciso, un tempo veniva abbondantemente usato per mascherare gli effluvi sgradevoli di alimenti non propriamente freschi (proprio da questa consuetudine deriva il modo di dire «farsi infinocchiare» nel senso di farsi imbrogliare).