



FINOCCHIO

F. vulgare

Famiglia: Apiaceae

Genere: Foeniculum

ETIMOLOGIA:

Foeniculum vulgare, nome originario del finocchio, nativo nell'area mediterranea. Il nome deriva dal latino *foeniculum*, diminutivo di *foenum*, "fieno" ciò per indicare una pianta dalle foglie sottili come il fieno.

CARATTERISTICHE BOTANICHE:

Si distinguono le varietà di finocchio selvatico dalle varietà di produzione orticola. Il finocchio selvatico è una pianta spontanea, perenne, dal fusto ramificato, alta fino a 2 m di colore verde.

I FIORI: Sono piccoli e gialli

I FRUTTI: Sono prima verdi e poi grigiastri.

Del finocchio selvatico si utilizzano i germogli, le foglie e i fiori. Il finocchio coltivato è una pianta annuale o biennale con radice a fittone. Raggiunge i 60–80 cm di altezza. Si consuma la grossa guaina a grumolo bianco che si sviluppa alla base.

HABITAT/DIFFUSIONE/DISTRIBUZIONE:

Il finocchio, originario dell'Asia Minore e delle regioni mediterranee, ormai diffuso in tutte le zone temperate, ama un terreno arido, in quanto teme i ristagni d'acqua, ma ricco di sostanze nutritive, leggero, sciolto; non tollera i terreni argillosi e compatti, né il clima freddo e umido. Il Finocchio selvatico è una pianta tipica dell'area mediterranea. Si rinviene con maggior frequenza in popolazioni più dense nelle regioni meridionali e nelle isole, dal piano basale fino a ca. 1000 m di quota. Predilige i luoghi soleggiati, incolti, secchi e ciottolosi; si trova però anche nelle zone erbose, ai piedi dei muretti a secco e sui margini delle stradelle di campagna.

PRINCIPI ATTIVI/PROPRIETÀ:

In fitoterapia se ne utilizzano i frutti secchi o l'olio essenziale. Contiene: anetolo (da cui dipende il suo aroma), fencone, chetone anisico, dipinene, canfene, fellandrene, dipentene e acido metilcavicolo. L'uso principale (come per le piante simili anice verde e carvi) 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. Normalmente si utilizzano i frutti secchi in infuso, ma è possibile trovare in commercio anche le bustine liofilizzate o l'olio essenziale. A dosi molto elevate (concentrati nell'olio essenziale estratto dai semi), i principi attivi in esso contenuti possono avere effetti allucinogeni.

UTILIZZO:

In Italia l'uso alimentare del Finocchio selvatico è diffuso in tutto il territorio, con maggiore o minore incidenza in relazione alla maggiore o minore presenza della pianta. In Piemonte, come nella vicina Francia, si usa condire il pesce alla griglia con il cosiddetto "olio di finocchio", preparato ponendo alcuni gambi dell'erbaggio in infusione con olio di oliva. Un'altra usanza propria di questa regione è quella di aggiungere un pizzico di frutti di Finocchio selvatico all'acqua di cottura delle "castagne ballotte" (cioè bollite con la buccia) con lo scopo di insaporirle. In Lombardia i germogli di Finocchio selvatico si aggiungono, oltre che alle mesticanze, anche alle insalate crude come aromatizzanti. I frutti invece si usano in pasticceria per preparare un dolce tipico del luogo, la "schiacciata al finocchio". Nel Veneto le foglie, i rametti e le ombrelle vengono fatti essiccare all'ombra (il Finocchio selvatico è una delle poche erbe aromatiche che rafforzano il loro profumo disseccandosi) per essere impiegati come aromatizzanti in cucina nei mesi in cui la pianta è in riposo; si usano infatti nei piatti di pesce, nelle carni, nelle patate, nelle insalate, nelle olive, ecc. In Toscana i germogli si usano per condire minestre, specialmente quella coi "fagioli all'occhio", e per le carni lesse. I gambi secchi vengono gettati sulla brace su cui si cuoce il pesce alla griglia.

COLTIVAZIONE:

Il finocchio è ampiamente coltivato negli orti per la produzione del grumolo, una struttura compatta costituita dall'insieme delle guaine fogliari, che si presentano di colore biancastro, carnose, strettamente appressate le une alle altre attorno a un brevissimo

fusto conico, direttamente a livello del terreno. Il suo colore bianco è dato dalla tecnica dell'imbianchimento: si tratta di una rincalzatura e si effettua a cadenza regolare nel corso dello sviluppo del grumolo o almeno due settimane prima della raccolta. La raccolta dei grumoli avviene in tutte le stagioni, secondo le zone di produzione. Si adatta a qualsiasi terreno di medio impasto con presenza di sostanza organica. Le piante vengono disposte in file e distanziate di circa 25 cm l'una dall'altra. La raccolta del grumolo avviene dopo circa 90 giorni dalla semina. Richiede frequenti e abbondanti irrigazioni e preferisce un clima temperato di tipo mediterraneo.