**Finocchietto** *Foeniculum vulgare Miller*

Il finocchietto appartiene alla famiglia delle umbrelliferae

Il nome deriva da foeniculum, fieno, per il fatto che le sue foglie ricordano il fieno.

E’ una pianta originaria dell’area del Mediterraneo, conosciuta fin dall’antichità; la coltivazione orticola risale al 1500.

Il finocchietto è una pianta molto rustica e di facile coltivazione, predilige terreni aridi, in quanto teme i ristagni d'acqua, ma ricchi di sostanze nutritive. Nell’orto

va messo a dimora in un angolo asciutto e soleggiato, protetto dal freddo e dalle forti gelate.

Il finocchietto è una pianta erbacea, perenne, aromatica, La parte commestibile si chiama grumolo, struttura che si sviluppa a livello del terreno costituita dall’insieme di guaine fogliari che assumono una colorazione biancastra. Ha densi cespi di foglie, che compaiono in autunno inoltrato, di colore verde brillante. In estate si originano i fusti eretti, alti fino a 1,5 m, ramificati, che portano ombrelle di piccoli fiori gialli. Tutte le parti della pianta emanano un intenso odore, prodotto da alcuni oli essenziali.

**Proprietà**

Il finocchietto selvatico è ricco di acqua, contiene fibre, sali minerali -calcio e potassio- vitamina C, folati, oli essenziali (anetolo, estragolo, fencone, ecc), flavonoidi (kemferolo, quercetina, acido p-idrossicinnamico, acido clorogenico, acido caffeico, ecc

Le proprietà del finocchio selvatico sono molte, tanto da essere una pianta già ampiamente utilizzata nell’antichità. Tra queste spiccano le proprietà stimolanti**,** digestive **e** antispasmodiche. Il suo uso è consigliato anche nei bambini molto piccoli, poiché agisce favorevolmente sui dolori addominali e sulle coliche di cui spesso è affetto il neonato nei primi mesi di vita. Allevia i disturbigastrointestinali, come gonfiore addominale, meteorismo, aerofagia, cattiva digestione, irregolarità intestinale. Favorisce la montata lattea nelle neomamme. L'acqua ottenuta per decotto dei semi calma gli occhi arrossati. Ricerche hanno fatto emergere come l’anetolo possa esercitare un’azione positiva in studi condotti su modelli tumorali cellulari e animali**.**

**Curiosità**

Il termine “infinocchiare” deriva dall’usanza nel passato di servire finocchio fresco, o i suoi semi, insieme al vino di bassa qualità, perché la sua nota aromatica ha la capacità di modificare un po’ la percezione del gusto, rendendo il sapore di ciò che si assume dopo averlo mangiato più dolce e gradevole.