

Finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*), famiglia *Ombrellacee*.



Finocchio selvatico



Pianta giovane

Descrizione: Pianta erbacea perenne mediterranea, rizomatosa, con frutti eretti, ramificati, alta fino a 2 metri. Le foglie sono pennatose, divise in lacinie quasi capillari. I fiori sono gialli, raccolti a ombrelle. Il frutto è un achenio aromatico, che noi chiamiamo impropriamente seme.

Dalla pianta si raccolgono foglie, frutti e radici. Le radici si utilizzano quasi solo per farne decotti o tinture.

Le foglie si raccolgono per utilizzarle sia in cucina che per farne decotti.

In cucina le foglie fresche si raccolgono per insaporire insalate crude e cotte, per insaporire le olive siciliane, sale, sughi, pietanze e per aromatizzare alcuni piatti particolari o di pesce.

I semi si usano per aromatizzare carni, salumi (salsicce, pancette, porchette).

Contiene: Il finocchio selvatico contiene anetolo, fencone, chetone anisico, dipinene, confene, fellandrene, acido metilcavicolo.

Curiosità: Dioscoride così dice del finocchio selvatico “...mangiato in herba, overamente il seme bevuto con ptisana, genera copioso latte. La decottione delle frondi bevuta, perché provoca elle l’orina, conferisce a i dolori delle reni, e mali della vescica. Bevuto con vino giova ai morsi delle serpi, provoca i mestruai, bevuto con acqua fresca nelle febbri alleggerisce la nausea.”

Proprietà ed usi: La sua azione si rende utile come emmenagogo,, diuretico, carminativo, antiemetico, aromatico, antispasmodico, antinfiammatorio, epatico.

In particolare si utilizza per difficoltà digestive, aerofagia, vomito, nell’allattamento per ridurre le coliche d’aria nei bambini, combatte i processi fermentativi dell’intestino crasso e può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome del colon irritabile.

Tisana: 1 tazza d’acqua, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 cucchiaino di zucchero. Pestare i semi, aggiungerli in acqua bollente per 1 minuto. Lasciare freddare per 10 minuti, filtrare, zuccherare e bere. Ottima per coliche gassose.

Infuso: In 1 litro d'acqua versarvi 5° gr di semi di finocchio, bollire per 20 minuti, filtrare e berne una tazzina a sera e al mattino. E' contro i gas intestinali..

In cucina si possono utilizzare tutte le parti: il grumolo bianco (ritenuto erroneamente un bulbo) si può mangiare crudo e cotto nelle insalate, isemi per insaporire e le foglie per insaporire insalate, olive e piatti. I fiori per insaporire le castagne lesse o i funghi in padella.

Altra Curiosità: L'espressione " lasciarsi infinocchiare" deriva dall'abitudine dei cantinieri di offrire spicchi di finocchio coltivato agli avventori, poiché essendo questa una pianta fortemente aromatica rende più gustoso il vino anche se è di pessima qualità.

Ricettario.

Pasta con le sarde: 400 gr di pasta (tortiglioni o maltagliati), 500 gr di finocchietti da cui prendere solo le cime, 500 gr di sarde fresche, 2 o 3 acciughe salate, una manciata di pinoli, olio extravergine di oliva, 1 cipolla, sale.

Lavare i finocchietti e prenderne le cime, tritarle e lessarle per 7 minuti in 1 l. d'acqua (conservarne l'acqua di cottura). Lavare le sarde, deliscarle, sciacquarle e spezzettarle, lavare le acciughe salate e deliscarle, tritare finemente la cipolla. In un tegame versare 3 o 4 cucchiaini d'olio, la cipolla tritata e farla rosolare; unire le sarde e sbriciolarle con una forchetta mescolando a fuoco basso, unire i finocchietti scolati, i filetti di acciuga e i pinoli (si può aggiungere anche uva passa e zafferano); salare aggiungendo anche un po' d'acqua di cottura e far cuocere per circa dieci minuti. Lessare in acqua salata con aggiunta dell'acqua di cottura del finocchietto la pasta, tirarla al dente, scolarla e versarla nel tegame contenente il sugo, sistemare, amalgamare per bene. Passare al forno a 180° per 5 minuti. Servire caldo.

Bucatini o farfalle alla crema puttanesca:

ingredienti: 400 gr di bucatini o farfalle, 500 gr di sarde fresche, 4 acciughe, 500 gr di finocchietti, 400 gr di pomodori freschi passati, 2 cucchiaini di pinoli, una manciata di capperi salati, lavati e messi ad asciugare, mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, una decina di olive di Gaeta.

Lavare i finocchi, tritarli e lessarli per 5 minuti in poca acqua., conservare l'acqua di cottura. Lavare le acciughe, deliscarle. Lavare, togliere le teste e deliscare le sarde.

In una padella versare l'olio lasciando da parte un paio di cucchiaini, mettere ad indorare l'aglio, versare le sarde e con un cucchiaino sminuzzarle; aggiungere un bicchiere di acqua di cottura del finocchio, aggiungere il finocchio, i pinoli, i capperi e le olive e far cuocere a fuoco basso per 15 minuti. Spegner il fuoco. Aggiungere le acciughe, il resto dell'olio, il pomodoro passato e con il mixer frullare il tutto, insaporire con un pizzico di sale e passare a fuoco moderato per 10 minuti.

Prendere l'acqua di cottura dei finocchi, aggiungervi un altro litro e mezzo di acqua, aggiustare di sale, mettere a bollire e lessare la pasta. A cottura ultimata, scolare la pasta, versarla nel sugo, mescolando bene, coprire e lasciarla insaporire per un paio di minuti. Servire.

Alici fritte al finocchietto: 600 gr di alici fresche, 1 cucchiaino di farina, 2 cucchiaini di pangrattato, 1 porro, 2 ciuffetti di finocchietto selvatico, olio extravergine d'oliva,

mezzo bicchiere di aceto di vino, sale e pepe.

Lavare e sventrare le alici, passarle sulla farine e poi sul pangrattato, soffriggere in olio d'oliva (o di semi).

In un tegame, in mezzo litro d'acqua, mettere il porro tritato, 1 cucchiaio di olio, il finocchietto tritato e far cuocere a fuoco moderato per 15 minuti; aggiungere mezzo bicchiere di aceto, sale e pepe. Far cuocere ancora qualche minuto

Sistemare le alici fritte in un piatto di portata piuttosto fondo, versarvi sopra la marinata e lasciare marinare per 5 o 6 ore. Servire.

Reginelle alla crema di fave novelle: ingredienti: 400 gr di pasta reginelle, 1 kg di fave fresche da sgusciare (circa 300 gr di fave sgusciate fresche), 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di finocchietto selvatico, 1 peperoncino, mezzo bicchiere circa di olio extravergine d'oliva, 30 gr di formaggio parmigiano..

Sgusciare le fave e lessarle per pochi minuti in acqua bollente salata, scolare e frullare.

In una padella versare l'olio, avendo cura di lasciarne 3 cucchiaini, versare l'aglio tritato, il finocchietto tritato, il peperoncino e far rosolare. Lessare la pasta, scolarla, condire con 3 cucchiaini d'olio e crema di fave.

Disporre in una teglia oliata la pasta a strati, alternati dal sugo di aglio e finocchietti e formaggio grattugiato e passare al grill caldo per 5 minuti. Servire caldo.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.