



IL FINOCCHIO

di Natasha Russo, dietista diplomata

Conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche, la sua coltivazione sembra risalire al 1500. Il finocchio era usato già dagli antichi Egizi per migliorare la cattiva digestione; in India la pianta era impiegata nella preparazione di pozioni afrodisiache. Alcuni autori antichi lo consideravano un rimedio contro il morso di serpente, mentre nel Medioevo era considerato un antidoto contro la stregoneria. Nella mitologia greca Prometeo utilizza un ramo di finocchio per attingere fuoco dagli dei.

Proprietà del finocchio

Il finocchio è noto soprattutto per le sue proprietà digestive; ma è amico di tutto l'apparato gastrointestinale. Ha infatti la capacità di evitare la formazione di gas intestinali e contiene **anetolo**, una sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali. Il finocchio ha, inoltre, proprietà depurative, in particolare a carico del **fegato** e del sangue.

Ha, inoltre, potere antinfiammatorio. È composto principalmente d'acqua; tra i minerali il più presente è il **potassio**; contiene vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B. È discretamente ricco di **flavonoidi**.

Ma non è tutto, ecco altre proprietà benefiche:

- Non contiene grassi e fornisce poche calorie e per questo viene spesso utilizzato nelle diete dimagranti.
- Stimola l'appetito.
- Stimola l'afflusso di sangue nell'area pelvica e nell'utero, e in alcuni casi, di favorire le mestruazioni, diuretico, antiemetico (contro il vomito), aromatico, antispasmodico, anti-infiammatorio.
- Una forte tisana fatta con i semi di questa pianta è molto efficace nel trattamento di gonfiori addominali da aerofagia. Quindi può essere utile per ridurre la componente dolorosa della sindrome da colon irritabile.
- Indicato per le donne che allattano, in quanto aiuta la produzione del latte, donandogli oltretutto un sapore piacevole e dolce.
- È inoltre espettorante: l'infuso può essere usato in caso di mal di gola, nonché come blando espettorante.

Impiego in cucina

Il finocchio si consuma in pinzimonio, unito alle insalate, gratinato, lessato, negli stufati, in creme e salsine, nei risotti. Ottimo il gambo crudo poiché particolarmente croccante. Per l'uso in insalata sono consigliati i finocchi dal corpo più tondeggianti (detti "femmina"), mentre in caso di cottura sono maggiormente indicati quelli con corpo più schiacciato ed affusolato (detti "maschi").

Modi di dire e proverbi

L'espressione "**lasciarsi infinocchiare**" deriva dall'abitudine dei cantinieri di offrire spicchi di finocchio a chi si presentava per acquistare il vino custodito nelle botti. L'ortaggio infatti contiene sostanze aromatiche che rendono gustoso anche un vino di qualità scadente.