

Anethum graveolens* L.*Famiglia:** Umbelliferae

Etimologia: Per alcuni il nome avrebbe il significato di stimolo dell'appetito o si farebbe derivare dal greco con il significato di “vincere”. Più fedelmente si fa derivare attraverso il greco "*ánethon*" da "*aníemi*", io scaccio i malori, in ragione della considerazione in cui veniva tenuto l'aneto nell'antichità. Il termine *graveolens* indica come in altre piante l'aroma intenso.

Nomi comuni in Italiano: L'aneto – il termine è decisamente il più usato - viene chiamato a volte anche in italiano *dill*, termine internazionale, ma non mancano termini più comuni: finocchio bastardo, erba cetriolina, ecc.

Somiglianze e varietà: L'aneto può ricordare nell'aspetto, foglie e fiori, il finocchio selvatico.

L'aneto

Pianta aromatica annuale originaria dell'India o della Persia e poi considerata tipica dell'area mediterranea, come spontanea è data quasi in via di estinzione nel nostro Paese (da alcuni è ritenuta presente, sì e no, solo in Abruzzo, mentre altri la danno presente nelle Venezie e lungo il medio Adriatico).

Vive negli incolti e negli orti fino alla collina, spesso è inselvaticata, se non proprio coltivata.

Alta fin oltre il metro, assomiglia al finocchio selvatico per via delle foglie, pennatosette e filiformi, e per i fiorellini giallo-verdastro, molto profumati, raccolti in ombrella.

I semi piccoli e bruni, appiattiti e ovali, hanno costolature evidenti. Tutta la pianta ha un aroma intenso e fresco che ricorda il finocchio.

È pianta che si può riprodurre facilmente per semina, nei terrazzi o



Anethum graveolens

nell'orto, e può essere coltivato sia per consumare l'intera pianta che per la raccolta dei semi. Preferisce terreno ben concimato, al riparo dai venti ed esposto al sole, anche se tollera qualche lieve gelata.

Per la presenza di particolari sostanze, presenti anche in altre umbelliferae, occorre fare attenzione alle dermatiti che può causare il contatto con la pianta e la successiva esposizione al sole.

L'uso dell'aneto

L'aneto è una delle piante usate da più lungo tempo, sia in cucina che in medicina ed è per questo che nel Medioevo veniva coltivato negli orti monastici.

Nell'antichità era molto usato in Egitto e nel Medio Oriente. Nelle tombe dei faraoni si conservavano semi di aneto come simbolo della divinità, e comunque gli Egizi lo apprezzavano come calmante. L'aneto è citato nella Bibbia come pianta preziosa, ed era in effetti usata da Ebrei e Greci perfino come moneta o comunque come oggetto di baratto e forma di pagamento. Questi ultimi lo apprezzavano particolarmente come medicina, ma anche come pianta magica, buona contro gli attacchi di epilessia e per vanificare i malefici.



Il “libro di casa Cerruti”, noto *tacuinum sanitatis* del XIV° secolo, ne indicava le molte proprietà. Oggi l'impiego nella medicina naturale è confermato per via della presenza di anetolo, impiegato in farmacia come carminativo e vermifugo. L'infuso di aneto combatte in effetti i disturbi digestivi, l'insonnia e svolge soprattutto un'azione carminativa. Per questi scopi si possono consumare anche i semi aggiunti alle pietanze in funzione aromatica. All'aneto è attribuita anche la capacità di aumentare la secrezione latte nella donna, un po' come il finocchio, e di lenire piccole lesioni. Nell'Europa orientale è considerata una sorta di toccasana contro le ubriacature [6].

I semi d'aneto masticati vengono consigliati per profumare l'alito mentre l'olio che si ricava da essi viene utilizzato nell'industria alimentare, in quella farmaceutica e nella fabbricazione dei saponi.

Anethum graveolens

Considerata la lunga tradizione, all'aneto sono stati attribuiti in passato anche funzioni magiche e simboliche. Bastava perfino possedere un mazzetto di aneto, per soggiogare tutti ai propri desideri!

L'aneto in cucina

L'aroma dell'aneto rievoca in qualche modo quello del più usato finocchio, e con minore accentuazione quello di altre aromatiche. Tuttavia ha le sue note molto particolari e penetranti. La pianta è stata usata in cucina fin dall'antichità, tanto che Apicio stesso l'ha inserita in molte ricette.

In cucina l'aneto viene usato per insaporire diverse preparazioni e si usano tanto le foglie fresche che i semi (frutti) seccati. Le piante giovani possono essere consumate crude, pressoché intere, e condite.



Le foglie tritate possono insaporire tanto le minestre che i secondi dal gusto delicato, piatti di pesce in particolare. Buone anche con le patate lessate, uova, formaggi freschi. Foglie e semi sono utilizzati per insaporire ripieni e preparare salse dal sapore particolare, mentre le ombrella possono decorare oltre che la tavola anche i piatti.

I semi, raccolti a fine estate dopo la maturazione, sono utilizzati ampiamente nelle conserve – si accompagnano spesso ai cetrioli sotto aceto – in liquoristica e in pasticceria. Con semi e fronde si può preparare un interessante aceto aromatico.

La pianta è ampiamente utilizzata in alcuni paesi dell'est e gli emigrati in

Italia da questi paesi la utilizzano ampiamente (in particolare in Abruzzo) per aromatizzare diverse preparazioni, soprattutto conserve di ortaggi in agrodolce.