

## Carta d'identità

### *Foeniculum vulgare* Miller *subsp. vulgare*

**Famiglia:** Umbelliferae

**Etimologia:** Dal latino *foenum*, fieno, con vago riferimento al fieno per l'odore, mentre l'aggettivo *vulgaris* è dato per il suo essere pianta diffusa e comune.

**Nomi comuni in Italiano:** finocchietto o finocchio selvatico, finocchiello, finocchiella. Moltissimi i termini dialettali, che comunque, a parte alcuni termini come ad esempio *erba bona*, si rifanno per lo più al nome comune: *fenoceto*, *fenoggiu*, *fenougi*, *finoc*, *finocchiu rizzu*, *finocchiu di timpa*, ecc..

**Habitat e diffusione:** specie mediterranea, il finocchio selvatico è presente in tutta Italia, anche se al Nord è assai meno comune per il fatto che non sopporta il freddo intenso. Ama i luoghi esposti al sole e asciutti, anche aridi, delle regioni costiere e sub-montane dell'Italia centrale e Meridionale.

**Somiglianze e varietà:** di uso comune nella nostra gastronomia è la varietà *dulce*, coltivata, con cui è però pressoché impossibile confonderlo. Poco distinguibili agli occhi inesperti sono le sottospecie: *F. vulgare* Miller ssp. *vulgare*, presente anch'essa in tutta Italia, e la *Foeniculum vulgare* ssp. *Piperitum* (Ucria) Coutinho, assente a Nord oltre il Po, dal sapore poco più intenso e piccante, che si distingue da giovane per le lacinie delle foglie basali corte e intricate. Tutte le specie selvatiche sono usate allo stesso modo.

angoloso, con esili ramificazioni, che può raggiungere anche i due metri di altezza.

Le foglie, di un verde più brillante, pennate, hanno lobi filiformi e sono attaccate al fusto mediante guaine. Quelle basali sono decisamente più grandi, suddivise in lacinie filiformi e guaina sviluppata e carnosa.

I tipici fiori gialli, a fioritura estiva, piccoli e composti di cinque petali, sono riuniti in ombrelle apicali molto appariscenti.

I frutti oblungi, comunemente detti semi, molto conosciuti per via dell'uso comune in cucina, sono scuri e scanalati ed emanano un gradevole profumo.

## L'uso del finocchio

L'uso del finocchio ha una storia antica almeno quanto quella scritta. Le prime informazioni sulla pianta risalgono infatti al tempo degli Assiri e dei Babilonesi, presso i quali veniva già utilizzata contro il



## Il finocchio

Pianta in genere biennale ma anche perenne a fusti annuali, dotata di una robusta radice e fusto eretto di colore verde glauco, scanalato, lucido e

# Foeniculum vulgare



mal di stomaco, e prima di Cristo veniva ampiamente usata presso i popoli del Mediterraneo.

Al suo nome, *marathon* in greco, è legato il ricordo della famosa battaglia di Maratona (campo di finocchi) nella quale gli Ateniesi sconfissero i Persiani nel 490 a.C..

Presso gli antichi Greci la pianta era già importante per il suo uso terapeutico ma anche per quello alimentare, come alimento e come aroma. Ippocrate lo prescriveva nel trattamento delle coliche infantili, non diversamente da come si fa ancora oggi. Dioscoride e Galeno lo consigliavano anche per favorire la produzione di latte nelle puerpere.

Plinio consigliava l'uso della pianta e in particolare per la vista e per stimolare l'appetito sessuale e i gladiatori e gli atleti, in Grecia come a Roma, lo usavano per mantenersi in forma.

Da Roma il suo utilizzo si diffuse nel resto dell'Europa continentale, tanto

che la pianta risulta inclusa fra quelle previste nel "Capitulare de villis" di Carlo Magno, da coltivare quindi negli orti delle località imperiali.

Il finocchio selvatico trova un posto di rilievo anche nella letteratura della Scuola Medica Salernitana, mescolato con il vino, indicato sia per i suoi poteri afrodisiaci e per ringiovanire i vecchi, sia per le sue virtù carminative.

Risale senz'altro al Medioevo l'ampio ventaglio di storie e storielle - con personaggi vari, finanche Gesù e l'apostolo Pietro, spesso imbroglianti di turno individuati sempre negli osti delle altrui città, specie veneziani - che girano intorno all'uso di far mangiare pezzi di finocchio agli ingenui per poi confondere il loro palato in modo che non distinguessero più il vino buono da quello adulterato. Vere o false che fossero queste storie, da esse si fa discendere l'etimo del verbo "infinocchiare".

Al finocchio selvatico, usato nel passato per mille malanni, si attribuiscono comunque ancora oggi, con ampi riscontri scientifici in certi casi, diverse funzioni terapeutiche - antianemica, digestiva, galattologa antispasmodica, diuretica, aperitiva, antibatterica, oftalmica, espettorante, o buona contro le infiammazioni agli occhi - e per questo la pianta, in particolare i semi, ma non solo, viene ampiamente utilizzata in fitoterapia o per bagni tonificanti (oltre che deodoranti) o contro l'alitosi e l'afonia.

A scopo terapeutico, vengono utilizzate in Europa come in Africa e in America tutte le parti della pianta, variamente preparate: frutti, fiori, foglie, guaine, radici. In commercio si trovano molti preparati a base di finocchio con finalità terapeutiche. I c.d. semi, ovvero i frutti,

# Foeniculum vulgare

sono molto utili per aggiungere sapore nelle diete iposodiche.

Al Medioevo risalgono anche gli usi cosmetici e quelli alimentari, a cominciare da quelli ancora attuali di aromatizzare con i semi di finocchio selvatico piatti e carni di maiale conservate.

La pianta è stata ampiamente usata in passato anche per riti magici e satanici. Allo scopo di favorire sogni che facessero intravedere il futuro si cospargeva intorno al letto finocchio selvatico ed erba di San Giovanni.

## In cucina

La pianta, ancorché spontanea, è largamente usata in cucina. Fra quelle davvero selvatiche forse la più usata nelle regioni mediterranee per aromatizzare carni e pietanze. È spesso usata come alimento-medicina per via delle funzioni che le vengono attribuite, a cominciare dalla protezione del fegato.



L'essenza principale, l'anelolo, che gli attribuisce l'aroma particolare, è molto concentrata.

Si consumano in cucina tutte le parti della pianta, tranne le radici. Le parti tenere - foglie basali e guaine morbide - sono consumate in minestre, da sole o con altre erbe, o lessate e variamente condite, con olio e limone nel più semplice dei modi. Frequente l'utilizzo per frittate, gustose frittelle variamente preparate, pastasciutte, con o senza salsa di pomodoro.

Il finocchietto selvatico fresco e tenero è ingrediente di molti piatti tipici regionali, ma è essenziale soprattutto in Sicilia nel tipico e famoso piatto della pasta con le sarde - sia nella versione "orientale", con pomodoro, che in quella "occidentale", senza pomodoro ma con pinoli, uvetta e zafferano - e in certe versioni della siciliana *pasta n'casciata*. Ancora in Sicilia, i teneri finocchietti possono entrare in alcune versioni del c. d. "*maccu chi favi*", per le quali è stato coniato il detto "*essiri favi e finocchi*", a indicare il felice accostamento dei due alimenti.

Usato in tutta Italia, ogni regione dell'Italia Centro-meridionale ha comunque i suoi tipici usi o prodotti con alla base il finocchio selvatico. Le parti tenere entrano ad esempio in varie versioni di "acquacotta" e di altre tipiche zuppe.

I semi sono ampiamente utilizzati per aromatizzare qualunque cosa (e anche per correggere i sapori): insaccati, sanguinacci, un infinito numero di salse e sughi, olive conservate, biscotti, dolci, taralli, pane (come il *ramerino* toscano), ecc., dal Sud al Nord.

Si raggiunge l'essenzialità nella finocchiona toscana e nelle salsicce siciliane, in particolare quelle dei Nebrodi.

# Foeniculum vulgare

In alta Toscana i semi sono importanti anche per piatti a base di fegato di maiale e per aromatizzare le castagne bollite.

Con i semi o con le parti verdi, o con entrambi, si preparano aromatici liquori dalle proprietà digestive, diuretiche e carminative.

Con funzioni aromatizzanti si possono utilizzare anche i fiori, raccolti in estate, a fioritura completa. Dalla raccolta, dopo essiccazione, si ricava una polvere granulosa, contenente anche i piccoli frutti immaturi, che conservata in barattoli di vetro si può usare per alcuni anni. Essa è usata come aroma tipico soprattutto nella Toscana laziale, dove si può trovare anche in vendita in alcuni negozi locali.

Gran parte degli utilizzi che del finocchio selvatico vengono fatti nelle diverse regioni italiane sono frequenti anche in altri paesi del Mediterraneo, sia a scopi puramente gastronomici che in funzione di alimento-medicina, con l'aggiunta in ogni località di note

tipiche, come ad esempio in Spagna, dove i semi servono a conservare i fichi secchi.

L'utilizzo dei semi prevale solitamente su quello delle altre parti, giacché è costume infilarli dappertutto: salse, condimenti, abbinamenti con lo yogurt, pane, focacce, pesce, insalate greche, ecc.

## Note

Pur essendo ampiamente tollerato da tutti occorre fare un minimo di attenzione nell'uso da parte di soggetti con problemi gastrointestinali.

L'olio essenziale può inoltre provocare manifestazioni allergiche della pelle e delle vie aeree in soggetti particolarmente predisposti.

