

**Finocchio marino spinoso** *Echinophora spinosa* L.

Pianta spinosa che si può incontrare lungo i litorali marini sabbiosi di tutte le regioni e nelle dune dell'immediato retroterra, anche se con diffusione ineguale e in qualche caso, per questo, soggetta a tutela. Sopporta in effetti gli ambienti salmastri. Questa specie, appartenente alla famiglia delle Apiaceae, donde anche il nome comune, è una pianta le cui foglie più giovani, prive di spine, sono commestibili e hanno un gradevole sapore. Pianta perenne a sviluppo annuale, ha un aspetto poco invitante per l'alimentazione (il significato del termine usato per il genere è del resto inequivocabile, portatrice di spine), dato che le rade foglie appaiono ben presto

rigide e con robuste ed evidenti spine finali, e i fusti verde-grigio, molto ramificati, invitano poco anch'essi a metterci le mani. Porta infiorescenze a ombrella come le altre specie della famiglia, con fiori estivi bianchi molto piccoli, avvolti in brattee anch'esse spinose. I frutti sono diachenii di forma ovoidale. L'utilizzo della pianta appartiene alle tradizioni di alcune aree ristrette (es.: Isola d'Elba) ma di varie regioni. Le foglie si usano spesso a crudo, nelle insalate primaverili, ma possono anche essere cotte con altre erbe, ed è segnalato il consumo invernale della radice, allo stesso modo di quelle delle carote selvatiche – la specie è chiamata anche comunemente **carota spinosa** - ma appare per questo verso più adatta a tempi di carestia.