

02 Gennaio 2020

Finocchio e finocchietto: spazio ai depurativi naturali

Dalle grandi virtù depurative e sazianti l'ortaggio e l'erba aromatica sono protagonisti delle ricette tradizionali italiane. Un concentrato di benessere dalle insalate alle tisane



Calabria

Il **finocchio** è tra gli ortaggi protagonisti della stagione più fredda. **Fresco e croccante** è un fedele alleato della dieta dalle **grandi proprietà depurative**. Con un apporto calorico molto basso, circa **9 calorie ogni 100 grammi**, ricco di fibre e sali minerali come potassio, calcio e fosforo, il finocchio è un alimento prezioso per il benessere. È considerato un **depurativo naturale** grazie all'elevato contenuto di acqua (93,2%), sgonfia la pancia e grazie alle fibre regolarizza l'intestino e riduce l'assorbimento dei grassi.

Non è un caso che sia tra gli alimenti più consigliati nelle **diete ipocaloriche** o quando c'è la necessità di alleggerire i pasti, magari dopo un periodo di stravizi a tavola. Oltre a quest'aspetto il finocchio **sazia senza appesantire** grazie al suo volume, al fatto che la sua consistenza costringe a masticare più a lungo, ma anche grazie all'aroma di anice dovuto alla **presenza di anetolo**, un composto aromatico ampiamente diffuso in natura e che contribuisce al sapore caratteristico dell'aneto, dell'anice e del finocchio. Questo aroma è infatti in grado di attenuare sia il desiderio di dolce che di salato.

Anche in Emilia Romagna è tempo di finocchi [1]

Oltre al finocchio dolce anche il **finocchio selvatico**, conosciuto anche come **finocchietto o finocchio amaro**, può contribuire a una dieta depurativa. Pur appartenendo alla stessa famiglia sono diversi tra loro.

Del finocchio si mangia il **grumolo compatto e croccante**, ossia la parte bianca dell'ortaggio, mentre il finocchietto è una **pianta aromatica** che cresce spontaneamente nelle zone costiere e viene utilizzata in cucina per aggiungere aroma ai piatti. Basti pensare a una specialità tipica siciliana come la **pasta con le sarde**, che vede protagonista appunto il finocchietto, o il tipico **mallone sciattizzo** della cucina napoletana. Nelle Marche, invece, il finocchietto è utilizzato per cucinare i **bombetti** (lumachine di mare).

I semi del finocchio sono utilizzati per numerose preparazioni, a partire dai prodotti da forno fino ad arrivare ai **formaggi**, ai **liquori** e alle **profumate tisane**. I semi sono particolarmente ricchi di principi attivi che agiscono sulla **funzionalità di stomaco e intestino** e sono utilizzati anche in erboristeria per la preparazione di estratti e olio essenziale.

Con il suo sapore caratteristico, il finocchio è ampiamente utilizzato in cucina. È protagonista nelle **insalate**, in **pinzimonio**, negli **stufati** e nelle **salse**. Può essere l'ingrediente di un piatto unico o di un contorno. Ogni preparazione ha poi il finocchio più adatto. Ad esempio il finocchio dal **grumolo tondeggiate**, quello che la tradizione contadina chiamava "maschio", è **ottimo servito crudo**, magari in insalata perché più croccante. Il finocchio "femmina" ha una **forma più allungata e fibrosa** e per le sue caratteristiche è più adatto alla cottura. Ad esempio una bella insalata di finocchi e arance Tarocco, magari con l'aggiunta di sedano per chi lo gradisce è un buon piatto unico rinfrescante. I finocchi possono essere passati in padella con un filo d'olio extravergine di oliva, alloro e qualche scaglia di Parmigiano Reggiano, meglio se stagionato 30 mesi perché ancor più digeribile. Un'alternativa è aggiungere un **paio di filetti di acciughe, olive nere o capperi**.

I finocchi si possono anche gustare come ingredienti di **gustosi sformati o gratinati**, ma senza utilizzare il burro e badando bene di non esagerare con gli ingredienti come formaggio, olio e farina se si vuole ottenere una ricetta light.

Links

[1] <http://territori.coop.it/territori/anche-emilia-romagna-%C3%A8-tempo-di-finocchi>