

19 Gennaio 2021

## Aneto, un magico aroma da portare in tavola

Questa pianta aromatica intensa e benefica sa aggiungere un tocco sofisticato alle preparazioni più disparate



Erbe aromatiche

L'**aneto** (*Anethum graveolens*) è un'aromatica dai toni intensi e grande versatilità in cucina. Questa pianta, che appartiene alla famiglia delle Ombrellifere, all'apparenza è molto **simile al finocchio selvatico**, tanto che spesso queste due varietà vengono erroneamente confuse. L'aneto si caratterizza per un fusto cavo che raggiunge fino ai sessanta centimetri di altezza e le foglie, di colore verde chiaro, hanno un sapore amaro. L'aneto **cresce selvatico** in pianura e in collina fino ai seicento metri. Si può anche coltivare senza troppa fatica, annaffiandolo con regolarità e scegliendo per lui un'area soleggiata e al riparo dai venti.

Sebbene oggi non sia tra le aromatiche più conosciute, l'aneto è stato un grande protagonista delle tavole europee fin dal Medioevo. Ancora prima, pare fosse apprezzato dai **Romani** che lo utilizzavano in diversi piatti e consideravano **magici e propiziatori** gli unguenti preparati con quest'erba. Le sue virtù incantate? ma soprattutto medicamentose - erano conosciute e valorizzate anche dai **monaci medioevali** che non mancavano di coltivarlo nei loro orti. Certo è che, oltre alle proprietà antispasmodiche e carminative, l'aneto ha il dono di rendere i piatti **raffinati e avvolgenti** grazie al suo aroma dai toni unici.

### Proprietà

L'aneto è utilizzato in fitoterapia per il contenuto di **anetolo**, olio essenziale con potere **calmante e antispasmodico**, utile, ad esempio, in caso di crampi allo stomaco. Oltre ad assomigliare al finocchio selvatico, l'aneto condivide con questa pianta anche le proprietà **digestive e carminative** capaci di evitare la formazione di gas nell'intestino. L'aneto agisce inoltre come diuretico e **depurativo**, aiutando a combattere la cellulite e la ritenzione idrica. È un buon rimedio naturale contro l'alitosi e la cattiva digestione. Infine, è un perfetto **alleato delle unghie**: i suoi semi frantumati o le foglie sono ottimi per preparare impacchi che aiutano a rinforzarle e rigenerarle.

## Usi in cucina

In cucina l'aneto può essere **utilizzato fresco**: le foglie tenere appena colte vengono sminuzzate e aggiunte a vellutate, minestre e brodi vegetali, ma anche a insalate di stagione, verdure lessate o arrostate. L'aneto è inoltre ideale per aromatizzare olio extravergine di oliva o aceto. Il suo aroma intenso, e a tratti pungente, è perfetto anche per insaporire pesci grassi come salmone o trota cotti semplicemente al vapore o al forno, oppure aggiunto alle marinature. Ottimo anche nei piatti a base di carne, come protagonista di salse aromatiche, oppure per insaporire legumi o uova. **I semi essiccati** si possono sperimentare nella preparazione di sottaceti o per condire crauti e verdure cotte, ma anche per aggiungere una nota inaspettata a biscotti, torte secche e dolci fatti in casa.

---