

16 Aprile 2021

Finocchietto selvatico: un'erba aromatica dal carattere unico

Amato per il suo profumo intenso e il sapore inconfondibile è ottimo anche in infusione per alleviare i disturbi gastro intestinali



Erbe aromatiche

Intenso e inebriante, il **finocchietto selvatico** sa donare un sapore unico a qualsiasi ricetta. Questa pianta aromatica, dal nome botanico *Foeniculum Vulgare Mille*, appartiene alla famiglia delle Ombrellifere ed è ottima anche da degustare sotto forma di tisana o infuso per alleviare i **disturbi gastro intestinali**.

L'utilizzo del finocchietto selvatico come alleato per il benessere ? e della buona cucina ? è infatti parte di una lunga e antica tradizione che si ritrova specialmente nel centro e Sud dell'Italia, dove questa pianta perenne cresce spontanea donando i suoi profumi alla **macchia mediterranea**. Il suo sapore, intenso e raffinato, ricorda quello dell'Aneto ed è immancabile nella cucina di Sardegna e Sicilia, dove si utilizza anche per la preparazione di liquori dal gusto caratteristico.

Aneto, un magico aroma da portare in tavola [1]

Il finocchietto selvatico è ricco di **virtù benefiche** e viene utilizzato in tutte le sue parti. In particolare, con l'arrivo dell'estate si raccolgono **i fusti e le foglie** da utilizzare come aroma; avviandosi verso l'autunno è la volta dei **semi**, impiegati come spezie, o per realizzare tisane e decotti dalle proprietà benefiche. Infine, con l'avanzare dell'autunno si passerà alla raccolta delle **radici** che hanno proprietà diuretiche e depurative. Il finocchietto selvatico è da sempre largamente utilizzato per edulcorare alcuni sapori di vini e insaccati; da qui deriva il termine "finocchiare" riferito all'atto di ingannare.

Proprietà

Le foglie e i semi del finocchietto selvatico hanno virtù **depurative e digestive**. I semi, in particolare, sono ricchi di principi attivi alleati del buon funzionamento di stomaco e intestino. Il finocchietto selvatico ha infatti **proprietà carminative**, che aiutano ad evitare la formazione di gas intestinali; e **proprietà antispasmodiche**

che contrastano i dolori di stomaco e le piccole coliche digestive dei bambini. Quest'aromatica si distingue inoltre per le virtù **diuretiche e disintossicanti**: ecco perché in primavera si usa abbinarlo con tarassaco [2] e cardo mariano per ottenere, ad esempio, preziose tisane detox. I semi del finocchietto selvatico favoriscono inoltre la **montata lattea** delle neomamme, ma è bene non eccedere e assumerlo comunque dopo aver consultato il medico. In erboristeria le parti di questa pianta sono utilizzate per preparare estratti secchi e olio essenziale.

Finocchio e finocchietto: spazio ai depurativi naturali [3]

Usi in cucina

In cucina del finocchietto selvatico non si butta via nulla. Quest'erba si utilizza di norma per aromatizzare le **carni**, come ad esempio la classica porchetta; ma anche per insaporire **pesce** (come le sarde), oppure **insalate fresche** o salse per tutti i gusti. Il suo sapore intenso trova largo spazio nella cucina sarda e siciliana, così come in quella marchigiana dove si usa per aromatizzare le **lumache di mare**. I semi del finocchietto selvatico sono ottimi come ingredienti di **ragù tradizionali**, ma anche per speziare salsicce, come la **lucanica di Picerno**, oppure formaggi, biscotti e ? non da ultimi ? i celebri **taralli pugliesi**. Lasciando macerare nell'alcol puro i semi e le foglie del finocchietto selvatico si può infine ottenere un **liquore** dai toni delicati e avvolgenti.

Pasta con le sarde, la raffinata ricetta siciliana pronta da mangiare [4]

Links

[1] <https://territori.coop.it/benessere/aneto-un-magico-aroma-da-portare-tavola>

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/tarassaco-un-depurativo-naturale-ideale-primavera>

[3] <https://territori.coop.it/benessere/finocchio-e-finocchietto-spazio-ai-depurativi-naturali>

[4] <https://territori.coop.it/territori/pasta-con-le-sarde-la-raffinata-ricetta-siciliana-pronta-da-mangiare>