



Famiglia Apiaceae

*Foeniculum
vulgare* Mill.

Finocchio selvatico

Descrizione



È una pianta erbacea, perenne, non più alta di due metri. Radice grossa, fusiforme e chiara, fusti eretti pieni e midolloso, foglie guainanti alla base, finemente lacinate, filiformi. Fiori gialli e piccoli in ombrelle con cinque-sette raggi diseguali, i frutti sono degli acheni (piccoli frutti con un unico seme) allungati (i cosiddetti semi), dal sapore gradevole e molto aromatici. Fiorisce da luglio ad agosto.

Diffusione e habitat

È una specie mediterranea, ama i luoghi assolati e asciutti, anche aridi. Cresce spontaneamente nei campi incolti, nelle scarpate e lungo i bordi delle strade. In Sardegna è molto comune.

Si utilizza...

In cucina:

Ricco di amido, zuccheri, pectina e oli essenziali, il finocchio selvatico si raccoglie soprattutto per la sua aromaticità e si presta per un uso in cucina, è infatti spesso presente nella cucina tradizionale ad arricchire i minestrone, la favata, le frittate di verdure, le torte salate e ad insaporire piatti a base di carne. Le foglie più tenere si consumano crude in insalata e per aromatizzare le olive in salamoia. I semi vengono spesso usati in panetteria (il così detto "pane 'e sisula"), nella preparazione di liquori e per insaporire la salsiccia fresca.

I rami secchi, riuniti in fascine dette "landreddas" si adoperano come scope per il forno.

Virtù terapeutiche: per le loro proprietà medicamentose vengono utilizzati soprattutto le radici ed i semi, entrambi essiccati al sole. Le radici, in infuso o decotto, sono diuretiche e digestive. I semi vengono usati nella preparazione di sciroppi ad azione anticatarrale ed espettorante per le malattie respiratorie e per la preparazione di tisane digestive. L'infuso di finocchio è un ottimo disinfettante per gli occhi.

Nomi in sardo

enugu aresti; fenuju aresti; fenugheddu; frinucu sardu.