

# Finocchio



Associazione libera  
culturale ecologica  
Centro Bacchelli  
Via Galeazza 2 Bologna  
Cell. 335/6166096  
Email : borgoalice@gmail.com

Borgo Alice



**Nome scientifico:** *foeniculum vulgare*

**Famiglia:** Apiaceae (Umbrelliferae)

**Altri nomi:** Finocchiello, finocchietto, finocchio selvatico, erba buona, erba fugna, fenugiu, finòcc, f'noj, scartoccin, fenuocche, spogna, anito, finocchiu rrizzu.

**Etimologia:** "Foeniculum" è, forse, il diminutivo del latino "fenum" = fieno.

**Habitat:** è presente in tutte le regioni italiane, ma è più frequente al centro, al sud e nelle isole. Cresce sui suoli incolti, sulle rupi, in luoghi assolati e asciutti e lungo le strade

**Caratteristiche:** pianta erbacea perenne, a volte biennale, rizomatosa, con fusto eretto, ramificato, alto fino a 150 cm. Le foglie sono 3 o 4 pennatosette, divise in lacinie capillari. I fiori sono gialli riuniti in ampie ombrelle. Il frutto è un achenio molto aromatico

**Curiosità:** In passato è stato considerato simbolo di forza, infatti veniva consumato dai gladiatori col quale anche si cingevano la testa. Era considerato simbolo di rinnovamento perché si riteneva che aiutasse i serpenti nella muta della pelle. Il clero affermava nel Medioevo che il finocchio sarebbe stato una delle nove erbe sacre per la prevenzione di

malattie e veniva usato anche per aumentare la libido. La credenza popolare riteneva che i semi posti nel buco della serratura tenevano lontani gli spiriti maligni.

Il detto "non farsi infinocchiare", cioè "non farsi imbrogliare", deriva dal fatto che i venditori trattavano il vino meno buono con il finocchietto per mascherare i cattivi odori e sapori ed imbrogliare gli acquirenti meno esperti.

**Cucina:** I frutti (detti semi) si usano per aromatizzare le carni arrosto. I getti e le foglie fresche sono indicati per aromatizzare le insalate, il pesce, l'aceto, le salse, l'oliva in salamoia. Con i semi di finocchio si aromatizza un noto salume toscano: la finocchiona.

**Salute:** Ha proprietà depurative, tonico - aperitive, antispasmodiche, diuretiche, galattoghe, antimeteorica. Le tisane al finocchio sono indicate per le mamme che allattano. I frutti in infuso con acqua vengono usati per impacchi su palpebre infiammate e per sciacqui e gargarismi per eliminare l'alito cattivo.