

# FINOCCHIO SELVATICO

## Foeniculum vulgare L. Fam. Apiaceae



### DESCRIZIONE

- Pianta erbacea perenne originaria delle regioni mediterranee.
- In Italia è diffusa lungo le coste, dal piano fino ai 1000 m..
- **Fusto:** Eretto, ramificato, cilindrico, lucido e di colore verde brillante.
- Raggiunge un'altezza massima di 2 m.
- **Foglie:** Pennatosette, divise in lacinie quasi capillari, di colore verde intenso.
- Sono ricche di un intenso e gradevole aroma.
- **Fiori:** Gialli, riuniti in ampie ombrelle apicali.
- Compaiono da giugno ad agosto.
- **Frutti:** Diachenii molto aromatici, ovoidali, lunghi fino a 2 cm.

### MOLTIPLICAZIONE

- DIVISIONE DEI CESPI: Si effettua in primavera.
- SEME: La semina si effettua in primavera in piena terra su terreni fertili e privi di ristagni idrici.

### PARTI UTILIZZATE

- Fusti, germogli, foglie, fiori e frutti (detti impropriamente "semi").

### IMPIEGHI

- Tutta la pianta trova grande impiego in cucina: fusti e germogli per arrosti e porchette, foglie per insalate e sughi, semi per aromatizzare dolci e liquori.
- Il prodotto essiccato e i frutti trovano utilizzo nella filiera erboristica.

### PRINCIPI ATTIVI

- Anetolo, d-fellandrene, delta-limonene, acido metilcavicolo, canfene, dipinene.

### PROPRIETA'

- Emmenagoghe, diuretiche, carminative, aromatiche, antispasmodiche, antinfiammatorie, epatiche.
- Per le sue proprietà digestive un tè fatto coi semi di finocchio è utile in caso di aerofagia e vomito:
- Efficace nel trattamento dei gonfiori addominali da aerofagia, e nell'alleviare i dolori della "sindrome del colon irritabile".
- Utile in allattamento per ridurre le coliche gassose dei bambini, nonché per favorire la secrezione latte .

**AVVERTENZA !** Le informazioni riportate non intendono in alcun modo sostituire la consulenza medica, ma hanno valore divulgativo della conoscenza delle proprietà specifiche delle piante.