

# Foeniculum vulgare Mill.

Apiaceae (Umbelliferae)

Sinonimi: *Anethum foeniculum*, *Foeniculum capillaceum*, *Foeniculum officinale*, *Foeniculum sativum*



## FINOCCHIO SELVATICO

**Altri nomi comuni e regionali: Finocchio nero**

**Dialetti savonesi: Fenùggiu servègu, Fenugètto**

### ■ IL NOME

Finocchio: dal latino *fenuculu(m)* o *feniculu(m)*, diminutivo di *fenum* "fieno", ad indicare una pianta dalle foglie sottili, come il fieno.

### ■ L'USO DECORATIVO

È una pianta erbacea biennale o perenne, rustica, vigorosa, amante delle esposizioni soleggiate, che può svilupparsi anche fino a quasi due metri di altezza, con foglie suddivise in sottili filamenti, di un bel verde-azzurro, che le conferiscono un aspetto leggero ed aggraziato, adatto in giardino per più ambientazioni. Esiste un ibrido da giardino del Finocchio volgare, chiamato *Purpureum*, *Purpurascens* o *Bronze*, di un colore bronzo-porpora di molto effetto, che diventa più scuro in primavera, tanto da essere anche nominato Finocchio nero. I fiori, raggruppati in numero di 15/20 in ombrellette, a loro volta riunite in grosse ombrelle, sono piccoli, gialli e fioriscono in giugno-agosto. Per reperire le piantine di Finocchio selvatico, meno comuni di altre, sarà necessario rivolgersi ad aziende produttrici, vivai o garden che offrono una scelta di piante aromatiche più ampia del consueto.

### ■ LE PROPRIETÀ MEDICAMENTOSE

Molte le proprietà medicamentose attribuite in passato al Finocchio selvatico, di cui si utilizzano, in tisane e decotti, le foglie, i frutti e la radice: antiscorbutiche, antispasmodiche, aromatiche, aperitive, carminative, colagoghe, digestive, diuretiche, emmenagoghe, espettoranti, galattogoghe, come attestano Galeno e Dioscoride e, se non bastasse, purgative, vermifughe e vulnerarie.

Un testo di medicina egiziano del II secolo riporta la ricetta di una pietanza per i sofferenti di stomaco, con carne di piccione e di oca, fave, grano, cicoria, giaggiolo e Finocchio.

## L'AREA DI DIFFUSIONE

Nella sua forma spontanea il Finocchio, che cresce in Italia dal mare alle aree submontane, è originario delle regioni asiatiche: dall'Afganistan alla Turchia e mediterranee: dall'Egitto al Portogallo, dall'Algeria alla Bulgaria.

## Finocchio selvatico

Arabo .....	Bisbas
Cinese .....	Hui xiang
Danese .....	Fennikel
Francese .....	Fenouil
Giapponese .....	Uikyo
Indiano .....	Pammahur
Inglese/Americano .....	Common fennel, Fenkel, Fennel, Finkle
Olandese .....	Venkel
Persiano .....	Karafah
Polacco .....	Koper wloski
Portoghese .....	Funcho
Russo .....	Fenkhel obyknovennyj
Sanscrito .....	Madhurika
Spagnolo .....	Hinojo, Anis
Tedesco .....	Fenichel
Turco .....	Rezene
Ungherese .....	İdeskömerv

## L'IMPIEGO IN CUCINA

Il frutto del Finocchio, un "diachenio" spesso impropriamente chiamato seme, è tradizionalmente usato per aromatizzare la salamoia delle olive e l'acqua in cui si lessano le castagne; per preparare diverse salse; per certi tipi di pane e di biscotti od anche tal quale, da masticare per profumare l'alito. Le infiorescenze sono impiegate per la cottura delle carni di maiale. Le foglie, ma soltanto se sono giovani, servono tanto per ornare i piatti di portata quanto per aromatizzare, in modo gradevole ma deciso, insalate, verdure cotte, minestre, piatti di pesce ed altro ancora.

Già Plinio, nel primo secolo dopo Cristo, scrive che il Finocchio è impiegato, secco, per aromatizzare un gran numero di vivande.

Con frutti di Finocchio e vino bianco secco, alcuni dicono preferibile il Porto, si ottiene un ottimo digestivo, buono anche per il singhiozzo ed il meteorismo, ma soprattutto indicato come afrodisiaco e nei casi di frigidità! Sempre con i frutti, alcol e zucchero si può preparare l'elisir al finocchio.

Alcune ricette di Maestro Martino, famoso cuoco del Patriarca di Aquileia, vissuto nella seconda metà del Quattrocento, ricordano il Finocchio "per cuocere i bechafichi quando sono ben grassi", per le bracioline di carne di vitello e "per fare figatelli de ucello, o di polastri, o di porcho, o d'altro animale".

Bartolomeo Scappi,

Ippocrate prescrive semi di Finocchio se, alle donne, viene meno il latte.

Al medico siriano Mesuè si attribuisce la ricetta dei *locchi di polmone di volpe*, giovevoli a quanti "hanno li Polmoni essulcerati, sono Consummati, & Tabidi (colpiti da affezioni)", tra i cui ingredienti vi sono i frutti di Finocchio oltre, naturalmente, ai polmoni di volpi disseccati!

Santa Ildegarda di Bingen, che fu badessa benedettina del XII secolo, prescrive succo di Finocchio per gli occhi, unguento a base di Finocchio per i testicoli gonfi e dolenti e "semi" di Finocchio per frenare nell'uomo la follia dovuta al vino.

Pietro de Crescenzi nel suo *Liber ruralium commodorum* del XIV secolo, raccomanda "acqua ove fia cotto comino, e seme di finocchio, per ugal parte, in buona quantità" per lenire i dolori di ventre dei cavalli, provocati da "ventusità".

Il *Thresor de santé*, del 1607, raccomanda di mangiare le pere, che sono "ventose", cotte sulla brace con Finocchio, anice e coriandolo, bevendovi sopra un buon bicchiere di vino vecchio.

All'inizio del XVII secolo la *Pharmacopoeia Londinensis* menziona le radici del Finocchio per le loro proprietà aperitive e carminative.

Gli Anglosassoni in tempi antichi attribuivano anche poteri magici al Finocchio selvatico ed usavano metterlo nei finimenti dei cavalli per tener lontane le pulci.



## Del Finocchio .



### ■ CURIOSITÀ

Gli osti di una volta facevano assaggiare il vino offrendo ai clienti biscotti con il finocchio, il cui aroma migliora il sapore del vino e ne copre i difetti: da ciò è derivato il significato, ancora attuale, del termine "infinocchiare".

Una leggenda popolare racconta che anche San Pietro è stato una volta "infinocchiato" da un oste.

Plinio scrive che il Finocchio è molto ricercato dai serpenti!

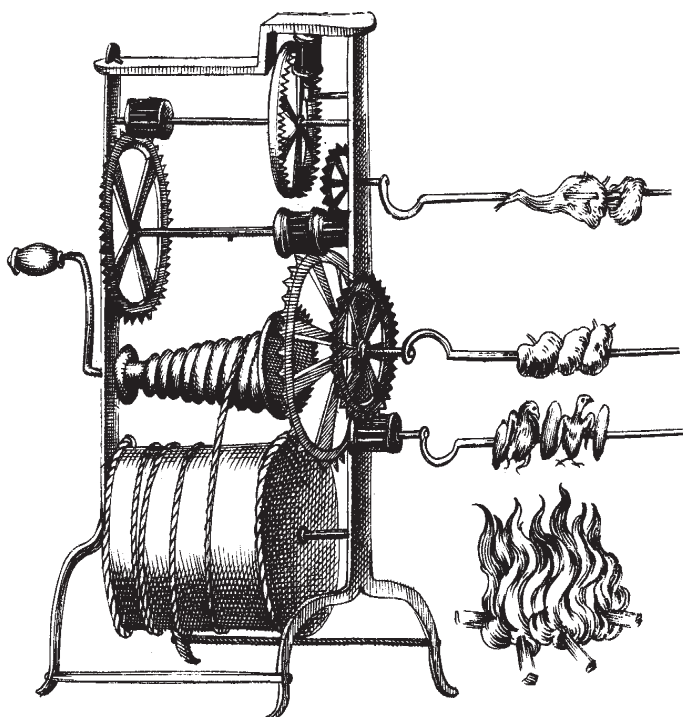
### ■ CITAZIONI

"A l'è rembà a n'erbu de fenuggiu" (è appoggiata ad una pianta di Finocchio) è un vecchio modo di dire savonese, a proposito di persona che non può contare, in caso di necessità, su valido appoggio, detto in particolare di donna che ha un marito imbecille ed incapace. Le Regole salutari salernitane, codificate intorno al XII secolo, enunciano, senza mezzi termini, l'efficacia

cuoco segreto di Papa Pio V, nella sua monumentale *Opera* edita nel 1570, ricorda il fior di Finocchio "Per cuocere (allo spiedo) testicoli di Vitello, d'Agnello, di Toro, di Bufaletto, di Cignale, di Cervo, & d'altri animali quadrupedi ...", per preparare occhi (sic) di vitella lessati e cotti "nello spiedo tramezzati con fettoline di lardo, o di gola di porco, ..." ed anche "Per cucinar la carne d'orso in diversi modi".

### L'IMPIEGO NELLA COSMESI

L'infuso di frutti di Finocchio, origano, menta e peduncoli di ciliegia è consigliato per i casi di obesità; foglie e frutti di Finocchio sono indicati, in bagni e vaporizzazioni, per la pulizia del viso; il decotto lenisce le infiammazioni oculari. Plinio riporta, con ironia, curiosità del suo tempo: per ottenere un alito gradevole, ad esempio, si consigliava di strofinare i denti con cenere di topo mista a miele e radici di Finocchio.



## CARATTERISTICHE ED ESIGENZE DELLA PIANTA

Buona terra, acqua e sole, e le piantine di Finocchio selvatico non avranno bisogno d'altro.



Forma di propagazione  
**Da seme**



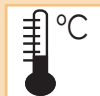
Ambiente di coltura  
**Piena aria**



Portamento  
**Eretto**



Illuminazione  
**Preferisce le esposizioni soleggiate**



Temperatura  
**Sopporta abbastanza bene il freddo**



Umidità  
**Preferisce una media umidità del substrato**

dei semi di finocchio contro le ventosità intestinali:  
CAPUT XLIX. DE SEMINE FOENICULI

*"Semen foeniculi fugat spiracula culi"*

ovvero, secondo la vivacissima traduzione ottocentesca di Pietro Magenta:

*"Del finocchio le sementi  
caccian fuor per l'ano i venti."*

Ed ancora lo citano, con altre essenze, come rimedio per gli occhi:

CAPO LXXIX. DEI CONFORTI DELLA VISTA

*"L'acque estratte da odorosa  
Celidonia, o ruta, o rosa,  
da verbene o da finocchi  
sono buone pel mal d'occhi."*

Nostradamus in un suo curioso opuscolo sulle Confeiture del 1556, riportando la ricetta di una pignolata preparata sotto la sua direzione in Savona per la signora Benedetta, sorella del marchese "de finat" (forse Alfonso II del Carretto, marchese di Finale), suggerisce di inzuppare nello zucchero caldo, già pronto per la pignolata, gambi di finocchi, che perciò "Saranno tanto belli e buoni da sembrare di manna o di neve."