



## FINOCCHIETTO SELVATICO

Nome latino: *foeniculum vulgare*

Nome inglese: *wild fennel*

Nome francese: *fenouil sauvage*

Famiglia botanica: Apiaceae

**Scheda realizzata da:**

[Capaccioni Francine](#)

[Di Basilio Eugenia](#)

[Manucci Leonardo](#)

### **Etimologia**

Il primo termine del binomio proviene dal latino con cui si indicava il finocchio; esso deriva da foenum=fieno, per la sottigliezza delle foglie, per il suo intenso odore aromatico o forse perché un tempo veniva impiegata come foraggio. Il secondo termine sta a significare che la pianta è abbastanza diffusa (vulgare=comune), per distinguerla da altre specie affini più rare.

### **Descrizione**

Pianta erbacea spontanea dell'area mediterranea, perenne, dal fusto ramificato, alta fino a 2 mt; possiede foglie di colore verde che ricordano il fieno.

Fiorisce in estate producendo ombrelle di piccoli fiori gialli.

Vegeta preferibilmente lungo le coste.

### **Periodo di fioritura e raccolta**

In primavera si raccolgono i germogli e le foglie, i fusti vanno raccolti in tarda primavera, mentre a inizio estate si raccolgono i fiori. Da luglio ad agosto si raccolgono i semi. In inverno si raccolgono le radici.

### **Distribuzione geografica ed habitat**

Il finocchietto selvatico è una pianta tipica dell'area mediterranea. Si rinviene con maggior frequenza in popolazioni più dense nelle regioni meridionali e nelle isole, dal piano basale fino a 1000 m di quota.

Predilige i luoghi soleggati, incolti, secchi e ciottolosi; si trova però anche nelle zone erbose, ai piedi dei muretti a secco e sui margini delle strade di campagna.

### **Etnobotanica**

Il finocchietto è una pianta erbacea nota fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche. Lo stesso Carlo Magno era particolarmente amante di questa pianta, ed ordinava di coltivarla in tutti gli orti imperiali, contribuendo alla sua diffusione dal Mediterraneo all'Europa centrale.

### **Proprietà**

Il finocchietto selvatico è un potente carminativo, digestivo, antispasmodico. Il suo utilizzo è consigliato anche nei bambini piccoli, poiché agisce favorevolmente sui dolori addominali.

### **Usi**

Del finocchietto si usano tutte le sue parti:

In cucina le foglie più tenere sono ottime crude nelle insalate miste, invece cotte servono ad insaporire il mallone sciattizzo: tipico piatto napoletano a base di cime di rapa.

I semi vengono impiegati per aromatizzare ragù, formaggi, biscotti. Semi e foglie macerati nell'alcool puro, danno un buonissimo liquore al finocchietto.

In erboristeria le parti di questa pianta officinale, vengono utilizzate per la preparazione di estratti secchi ed oli essenziali.

**Ricetta:**

**Pesto al Finocchietto**

- Finocchietto selvatico: 20 gr.
- Pinoli o mandorle: cucchiaio
- Olio d’Oliva: 20-30 ml
- Aglio: 1 spicchio
- Sale: q.b.
- Pecorino grattugiato: 4-5 cucchiari

**Curiosità:**

Il detto “non farsi infinocchiare” significa non farsi raggirare, raccomandazione che veniva fatta agli acquirenti meno esperti di vino, che spesso veniva trattato con i semi del finocchietto per mascherare i cattivi odori e sapori del vino difettoso.

Francese

Foglie: feuilles

Semi: semence

Fiori: fleurs

Stelo: tige

Inglese

Radice: root

Foglie: leaves

Fiori: flowers

Stelo: stem