

Finocchio: Proprietà e Benefici | Usi e rimedi siciliani

Autore: Staff Siciliafan

Data: 24 Giugno 2015



01 Il finocchio è una pianta erbacea tipicamente mediterranea.

Essa, nota ai botanici come *Foeniculum vulgare* Mill., appartiene alla famiglia delle Apiaceae (Ombrellifere).

Possiede delle proprietà aromatiche eccezionali. Il **sapore richiama un pochino quello dell'anice**

Nella nostra amata Sicilia è possibile rinvenire sia la pianta selvatica che la varietà dolce, quella tipicamente coltivata negli orti. Pensate un po' che la coltivazione del finocchio sembra risalire al

1500.

La versione selvatica cresce spontaneamente e possiede un fusto ramificato che può raggiungere anche i 2 metri di altezza. Le sue foglie rimandano vagamente al fieno: son di colore verde e si raccolgono in ombrelle di piccoli fiori gialli in estate.

I nostri nonni utilizzavano il finocchio selvatico soprattutto per raccoglierne i germogli, le foglie, i fiori ed i frutti, che molto spesso vengono chiamati semi del finocchio.

Il fiore del finocchio selvatico si raccoglie appena è "aperto", da metà agosto fino a settembre inoltrato.

Per i [diacheni](#), invece, bisogna aspettare l'inizio dell'autunno, quando il fiore è ormai frutto.

In fine le "barbe" (foglie) e i teneri germogli si possono raccogliere dalla primavera all'autunno inoltrato.

La **varietà da tavola coltivata negli orti**, invece, è tutt'altra cosa.

In primis è dolce! E' una pianta annuale o biennale con una radice a fittone.

La sua altezza è più modesta rispetto al finocchio selvatico: *si ferma tra i 60 e 80 cm.*

Predilige il freddo e siamo soliti mangiare quel grosso guscio bianco a cipolla che si sviluppa alla base. La loro raccolta avviene in tutte le stagioni, a seconda delle zone di coltivazione. **Ma noi siciliani per avere il finocchio fresco dobbiamo aspettare che il tempo volga all'inverno.** Diciamo che da settembre a maggio i finocchi si possono trovare nei mercati.

Durante la semina le piantine sono disposte a fila indiana, distanziate da circa 25 centimetri e richiedono abbondante acqua.

Dopo tre mesi il finocchio dolce è bello che cresciuto e lo si può raccogliere e portare in tavola.

Coltivarlo non è affatto facile, ma può dare delle grosse soddisfazioni.

Ecco una pagina web da visitare per cogliere [tutte le informazioni su semina e raccolta.](#)

Il finocchio nelle nostre cucine

Il finocchio è molto usato in cucina.

La prima ricetta che mi viene in mente e che sfrutta proprio le qualità organolettiche di questa pianta è la [pasta con le sarde](#).

Ma che dire del grumo bianco usato ipso facto, crudo, per creare delle saporite insalate?

In alternativa lo si può lessare o gratinare per aggiungerlo a degli stufati.

Non vorrei sbagliare. Dico il giusto?

Non sono una cuoca provetta, quindi se avete ricette da suggerirci, scatenatevi nei commenti.

Il finocchio in fitoterapia

Il finocchio contiene al suo interno *l'anelolo, il fencone, il chetone anisico, il dipinene, il canfene, il fellandrene, il dipentene e l'acido metilcavicolo.*

Sostanze che lo rendono un **buon diuretico e carminativo e antiemetico e aromatico e antispasmodico e antiinfiammatorio e tonico epatico.**

Molto spesso ne viene suggerito il consumo a coloro che soffrono di aerofagia o comunque che hanno difficoltà digestive. Basta preparare una tisana con i semi di finocchio per attenuare o curare il problema. Sembra che i processi fermentativi, che avvengono all'interno dell'intestino crasso, siano ridotti con conseguente diminuzione del gas intestinale.

Però è meglio non esagerare, perchè i principi attivi contenuti nei semi possono dare effetti allucinogeni.

Proprietà diuretiche

Il finocchio ha delle ottime proprietà diuretiche perchè favorisce la produzione di urina e, di conseguenza, l'eliminazione delle tossine da parte dell'organismo.

Un tempo con il finocchio selvatico si preparava un **decotto di 50 gr di radici** in un litro di acqua e lo si beveva al mattino a digiuno per purificare le vie urinarie.

Proprietà digestive

I semi del finocchio venivano fatti bollire assieme a delle foglie di alloro e prezzemolo e poi il decotto filtrato veniva bevuto preferibilmente a stomaco vuoto o comunque prima dei pasti per aiutare la digestione.

E' suggerito a coloro che soffrono di inappetenza, poiché *stimola l'appetito e la secrezione gastrica*.

Proprietà dietetiche

Il finocchio è ricco di fibre e molto povero di grassi. **100 grammi apportano la bellezza di 15** kcalorie. Praticamente tante quante l'anguria. Esso è anche ricco di sali minerali quali: potassio (in buone quantità), calcio, fosforo, sodio, magnesio, ferro, zinco, manganese e selenio.

Il finocchio è composto per il 90% circa da acqua, per il 3 % da fibre, per l'1,3 % da proteine e l'1 % da ceneri e da carboidrati.

Troviamo anche la *vitamina A* (che protegge la pelle e gli occhi), alcune *vitamine appartenenti al gruppo B* (fondamentali per il sistema nervoso e l'apparato cardiocircolatorio) e la *vitamina C* (rafforza il sistema immunitario e svolge un'efficace azione antiossidante.).

Proprietà fitoestrogeniche

Nel finocchio sono presenti in alto contenuto i *fitoestrogeni*, ormoni vegetali capaci di influenzare il corpo come se fossero estrogeni. In realtà si vanno a legare ai recettori per gli estrogeni svolgendo una azione simile, ma allo stesso tempo regolatrice del metabolismo e della biosintesi degli estrogeni medesimi, inibendo gli enzimi coinvolti nel metabolismo di tali ormoni.

Essi inoltre possono *modulare la biosintesi degli ormoni tiroidei e controllare le fasi del ciclo cellulare, svolgendo l'azione tipica d'antiossidante e inibitoria dell'angiogenesi* (sviluppo di nuovi vasi sanguigni). Per tutto questo il finocchio è altamente suggerito alle donne poiché contrasta i sintomi tipici della menopausa e migliora (in maniera tipica da caso a caso) la funzione mestruale, rendendone i dolori meno spiacevoli.

Proprietà depurative

Mangiare il finocchio fa molto bene anche al sangue ed il fegato, poiché li depura e ne migliora il funzionamento.

Proprietà antiinfiammatorie

Soprattutto il colon beneficia delle proprietà antinfiammatorie del finocchio.

Rimedio contro la tosse

Per ridurre i fastidi della tosse provate la seguente ricetta: raccogliete un pugno di foglie e semi del finocchio. Lasciateli a bollire per 5 minuti in $\frac{3}{4}$ di litro di acqua.

Quindi filtrate e aggiungete del miele a piacimento.

Vedrete che pozione miracolosa :)

Se la doveste provare, fateci sapere commentando questo articolo.

Rimedio per l'allattamento al seno

Indovinate un po' cosa possono assumere le mamme per aumentare la produzione di latte e per insaporirne il gusto per il palato del bimbo?

E già, proprio il finocchio!

Autore | [Viola Dante](#); Immagine | [facebook.com/lasicilia](https://www.facebook.com/lasicilia)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/finocchio-proprietà-e-benefici-usi-e-rimedi-siciliani/>

Generato il 16/06/2026