

---

# I finocchi

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Il finocchio contiene sostanze estrogeniche (fitoestrogeni) di particolare interesse, che possono esercitare una benefica azione sul nostro organismo anche se la loro attività, rispetto agli estrogeni veri e propri, è piuttosto blanda. Hanno però il vantaggio di essere praticamente prive di effetti tossici. I fitoestrogeni svolgerebbero una certa azione riequilibratrice di alcuni nostri ormoni e proteggerebbero il seno dal rischio tumore. L'uso tradizionale del finocchio per aumentare il latte alle donne, che hanno appena partorito, deriverebbe proprio dalla presenza di fitoestrogeni che conferiscono a questo ortaggio la proprietà galattogena. Il finocchio è una pianta della famiglia delle ombrellifere originaria dell'area mediterranea. Nella sua forma selvatica era già ben noto al tempo degli antichi romani. L'aroma del finocchio, simile a quello dell'anice, viene utilizzato specialmente per insaporire i cibi o addirittura per coprirne i difetti. Da questo deriva il verbo infinocchiare: i venditori di vino, nel passato, offrivano del finocchio ai loro clienti per rendere accettabile il sapore del vino, anche se scadente. Il finocchio è l'ortaggio più povero di calorie (9 kcl per 100 gr) perché del tutto privo di grassi, mentre è ricco d'acqua. È usato per aromatizzare carni e pietanze per il contenuto di un'essenza, l'anetolo che si concentra soprattutto nei semi. A questo ortaggio sono attribuite proprietà antispasmodiche grazie alla sua capacità di prevenire o alleviare gli spasmi muscolari. Il finocchio stimola l'appetito, favorisce la digestione e contrasta i processi fermentativi intestinali. Quando si acquista è bene controllare le guaine che devono essere carnose, sode e compatte, mentre la parte costituita dalle foglioline deve apparire fresca. Il finocchio si può conservare per sette-dieci giorni nella parte bassa del frigorifero senza che perda il suo gradevole aroma.