
L'anice

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

I semi sono ricchi di minerali, calcio, potassio, sodio, fosforo, ferro, magnesio, rame e zinco, vitamine A, B, C, e di flavonoidi.

L'anice (*Pimpinella anisum* L.) è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Ombrellifere, è di origine orientale e si è diffusa anche in Italia. Ha fiori bianchi che fioriscono all'inizio dell'estate. Il suo frutto è piccolo e di forma ovale, di colore verde giallognolo che tende a scurirsi durante la maturazione. I semi sono ricchi di minerali, calcio, potassio, sodio, fosforo, ferro, magnesio, rame e zinco, vitamine A, B, C, e di flavonoidi. Questi semi hanno proprietà molto benefiche: possono alleggerire il mal di testa, hanno soprattutto proprietà digestive. Sono utili per combattere le fermentazioni intestinali. L'olio essenziale di questi semi è ricco di anetolo e timolo ed è antisettico. Contengono sostanze con proprietà sedative, giovano per chi soffre di gastrite, di meteorisma e aerofagia e hanno proprietà antinfiammatorie. In vendita si trovano tisane all'anice pronte all'uso.