

PIÙ LATTE, MENO GAS: IL FINOCCHIO

Roberto Salvioni

È iniziata la fioritura del finocchio che porterà, in settembre, alla maturazione dei frutti, erroneamente chiamati "semi". Il finocchio, *Foeniculum vulgare* Mill. delle *Apiaceae*, nelle sue molte varietà selvatiche e coltivate per alimentazione, è un'interessante pianta a cavallo, se così si può dire, tra le spezie e le piante medicinali. Ricordo molto volentieri l'abitudine di andare a raccogliere la pianta di finocchio con i "semi" per farne dei piccoli mazzetti, metterli a seccare per l'uso in cucina durante l'inverno; in verità ho trovato questa abitudine molto più diffusa nella vicina Val di Chiana dove ho imparato a gustare quella assoluta delizia che è la "nana in porchetta", ma anche il coniglio, in cui il finocchio è appunto l'aroma caratteristico. L'uso culinario del finocchio è antico come quello, in genere, delle piante aromatiche: servivano a migliorare il sapore degli alimenti, evidenziando anche qualità verso vari disturbi della salute. Parlerò qui delle caratteristiche del finocchio selvatico, tralasciando le varietà eduli ed altri generi e specie simili, anche nell'azione farmacologica, come l'aneto e il cumino dei prati. Il nostro è il conosciutissimo finocchio che troviamo un po' dappertutto in campagna, ai bordi delle strade, dei campi e dei boschi. Elegante nella sua struttura, con fusto ramificato, verde striato di bluastro, lucido, pieno, alto fino a 2 metri, con foglie finemente divise tanto da sembrare, così filiformi, dei capelli o peli di barba (ricordano anche il fieno da cui il nome *foeniculum*), ha piccoli fiori gialli raccolti in grandi ombrelle; i frutti, come già detto, impropriamente chiamati "semi", sono cilindrici-affusolati, striati di grigio e verde. Tutte le parti della pianta sono aromatiche, con la caratteristica fragranza a metà tra l'anice e la liquirizia; per questo, in cucina, si utilizzano i rametti essiccati, le foglie fresche in insalata, la base carnosa delle foglie in pinzimonio, i frutti e i fiori. Due parole sul fiore del finocchio. È chiamato anche finocchietto e si raccoglie in questo periodo, metà agosto, facendo molta attenzione nella essiccazione e nella conservazione; è una spezia assai pregiata, dal profumo particolare, ottimo per insaporire arrostiti e ver-

vere al forno. Il migliore si ottiene da piante che hanno avuto modo di crescere indisturbate nella campagna incolta. Ho la fortuna di avere un amico che ogni anno me ne regala un vasetto. I semi, come ben noto, sono molto usati come aroma per le castagne bollite e per gli ottimi fegatelli di maiale. L'uomo ha imparato molto presto le proprietà della nostra pianta quando, masticandone i semi, si è accorto che tutto il sistema digestivo funzionava meglio ed era anche un aiuto importante per le donne durante l'allattamento. Queste sono le proprietà principali per cui anche oggi è molto usato. La droga è costituita dai frutti secchi che contengono un olio essenziale costituito prevalentemente di trans-anetolo, di sapore dolciastro (50-60% nell'essenza di f. dolce), fencone, dal sapore amaro (meno dell'1%), acidi organici, flavonoidi, alcoli, aldeidi ed alcuni idrocarburi terpenici. L'olio essenziale agisce sulla muscolatura liscia dell'intestino regolarizzando la motilità e riducendo la produzione intestinale di gas: viene elettivamente usato nel trattamento dei disturbi gastrointestinali di tipo spastico, in alcune forme di colite cronica, nelle cattive funzioni digestive da atonia con sensazione di pesantezza allo stomaco. Molto importante è la sua azione sulla ghiandola mammaria che risulta molto selettiva, consentendo una stimolazione della secrezione latte, senza altri effetti sugli organi sessuali maschili e femminili. Per questa azione galattogena esiste in farmacia una notevole varietà di prodotti molto apprezzati e usati. Recentemente è stata confermata un'attività espettorante della droga dovuta alla stimolazione della motilità ciliare dell'apparato respiratorio che favorirebbe l'espulsione di secrezioni e corpuscoli estranei. Per tutte queste azioni, e considerando la sua affidabilità, questa pianta è molto adatta per i disturbi dei bambini, in primo luogo i fastidiosi, anche per i genitori, mal di pancia da coliche gassose. L'uso come digestivo è stato l'impiego erboristico fondamentale di questa pianta dal tempo dei faraoni fino ad oggi. Già Ippocrate, V-IV sec. a.C., lo prescriveva nel trattamento delle coliche infantili; nel I sec. d.C., Dioscoride ne raccomandava i semi per promuo-

vere la secrezione latte: erano già individuate e codificate le attività principali. La sua lunga storia ne ha arricchito, nei secoli, le indicazioni e gli usi, alcuni dei quali, come al solito, curiosi. Il naturalista romano Plinio, conoscendo la tradizione per cui certi serpenti si strofinavano contro la pianta dopo aver compiuto la muta e che i loro occhi si schiarivano, la interpretò come un segno dell'efficacia del finocchio nel curare i problemi degli occhi, tra cui anche la cecità. Nel Medioevo, in base alla dottrina dei segni che metteva in relazione le caratteristiche fisiche delle piante con il valore medicinale, i suoi fiori gialli venivano posti in correlazione con la gialla bile del fegato, sicché la pianta era raccomandata per l'itterizia. Furono i primi coloni a portare il finocchio nell'America settentrionale; i medici eclettici americani del XIX secolo lo prescrivevano come digestivo, galattogogo e per "nascondere il sapore sgradevole delle altre medicine"; gli abitanti dell'America latina ancora oggi ne bollono i semi nel latte per ottenere un aiuto per le nutrici. Una curiosità: l'espressione "lasciarsi infinocchiare" deriva – si dice – dall'abitudine dei cantinieri medievali di offrire spicchi di finocchio orticolo a chi si presentava per acquistare il vino custodito nelle botti. Il grumolo infatti contiene aromi che rendono gustoso anche un vino di qualità scadente: di tale inganno, a Montalcino, non c'è mai stato bisogno!

La nostra pianta non finisce ancora di incuriosirci. Quando leggerete questo articolo saranno appena iniziate le Olimpiadi (l'inizio è alle ore 8 di Pechino dell'8-8-2008). Bene, sapete come gli antichi greci chiamavano il finocchio? "marathon". Esso cresceva spontaneo e abbondante nei dintorni del villaggio di Maratona, a circa 40 km da Atene, dove gli ateniesi sconfissero i persiani nel 490 a.C. Una staffetta portò correndo la notizia della vittoria ad Atene ispirando con la sua azione atletica le odierne gare di corsa su lunghe distanze, in particolare la "maratona" maschile, che è l'ultimo evento del programma di atletica leggera dei Giochi olimpici. La distanza da percorrere, dopo vari aggiustamenti, è di 42 km e 195 metri.

Dell'occhio fino

Una pianta cava dentro cui nascondere il fuoco, un serpente, del latte e il sole estivo sono gli ingredienti della nostra storia: il serpente vecchio e stanco avrebbe riacquisito vigore e vista mangiando del finocchio, deposta la sua fragile scorza animale. Un finocchio disseccato assomiglia a una «spoglia botanica». Ma non basta. Se tutti i bastoni presuppongono una cavità, questa, tuttavia, è la speciale *ferula* che 'porta' dentro – anche etimologicamente – il fuoco degli dèi. È la storia di Prometeo, nientemeno. È manifesta la simbologia del fuoco: da Plinio il Vecchio a Tasso, si racconta che il finocchio curi la vista (Plinio, *NH*, XX 254; si veda anche XIX 173). La scuola salernitana dice che il finocchio «Clara lumina facit». Non difficile, allora, la comune trasformazione della nostra pianta in *occhio/fino*: non rimane che implorare santa Lucia, che scacci il *malocchio*! Al finocchio, d'altra parte, viene riconosciuta una potenza rivitalizzante che lo rende afrodisiaco e, dunque, galattogogo: sorta di bianco, vegetale *biberon*.

Infine, Marcel Detienne, descrivendo *I giardini di Adone*, ci racconta di essenze che bruciano sotto il sole, antico, della Canicola ateniese (in occasione, appunto, delle Adonie, feste della passione amorosa, in cui si coltiva anche il finocchio). Ma Adone è infecundo e le Adonie, che sono occasione di licenze sessuali, rappresentano piuttosto un momento di seduzione amorosa relativo a un «abbruciamiento brusco», antitesi di coltivazione e di generazione. La sua è una «non-agricoltura». Comprendiamo bene le significazioni «antipolitiche» e «antisociali» della pianta nell'antica Grecia. Per quanto opposto alla fredda lattuga, il finocchio è egualmente distante dalla moralità e dalla civiltà della *pólis* (Detienne, *I Giardini di Adone*, Einaudi, 1975, p. 140ss.).

Graffa