

# CAMPERBERING

## FINOCCHIO SELVATICO

a cura di Elisabetta Tommasi

**L**a nostra rubrica che ci aiuta a conoscere sempre più le risorse della natura questa volta ci propone una pianta dal profumo inconfondibile, il FINOCCHIO SELVATICO ovvero il *Foeniculum Officinale* della famiglia delle Umbrelliferae.

E' un beniamino dei raccoglitori dilettanti perché tanto diffuso in tutta Europa quanto facile da riconoscere durante le passeggiate nei campi incolti, nei terreni aridi ed assolati e diciamo onnipresente.

La sua fioritura termina a fine estate con uno sgargiante colore giallo che dirompe a forma di ombrella e non passa di certo inosservato, la pianta è commestibile in tutte le sue parti compreso il gambo anche se coriaceo e la sua radice fusiforme e ramificata ovviamente trattate come infusi o tisane che credo ormai tutti noi sappiamo concretizzare.

I semi che sono la parte più usata vengono utilizzati a crudo sul pane fatto in casa o sulle focacce, per non ricordare le note insalate greche insaporite anche con cetrioli e yogurt mentre in tanti piccoli centri del nostro paese si valorizza il sapore di minestrone o pesci al forno, castagne bollite e come tutti dovrebbero sapere la carne di maiale alla brace.

Proprio in questi giorni la sottoscritta ha raccolto innumerevoli rami di Finocchio selvatico facendone un paio di vistose fascine, comodamente seduta accanto al camper ho reciso con forbice i vistosi fiori a corto, li ho stesi al sole su un panno di telamorbida e li terrò poi ancora in questa condizione per un paio di giorni in un sacchetto di panno da cucina dopo una settimana circa, quando sono ben secchi ne ricavo un paio di barattoletti di una polvere aromatica inconfondibile ... e non vi dico quanto costa un cucchiaino di questa spezia nei pochi negozi che la vendono.



Tanti piccoli malesseri quotidiani o disturbi della salute si possono curare con le piante medicinali note da secoli ma che oggi nella nostra vita moderna tendiamo a dimenticare ma io so ... che per una buona secrezione delle urine si deve preparare un infuso con 50 grammi di radici in un litro d'acqua e berne un bicchiere prima di ogni pasto, ricordo che un'altro infuso preparato con 150 gr. di semi sempre in un litro di acqua attiva di molto la secrezione del latte delle mamme che tendono a restarne prive se bevute a bicchieri nella giornata chi non ha nuore a cui riferire una concreta soluzione? Per i nostri briosi uomini prepariamo un vino di finocchio selvatico in questo modo: poniamo 150 grammi di fiori secchi in un litro di buon vino bianco, lasciamoli macerare per circa 8 giorni dopo averlo filtrato un bel bicchiere al giorno durante i pasti toglie il singhiozzo elimina la formazione di gas intestinali e perché nó favorisce una ottima digestione.

*Come sempre buona passeggiata e buona raccolta dalla vostra ELISABETTA*

