

GIOIA ILARIA<sup>1</sup>

## Il finocchio selvatico in cucina

<sup>1</sup> Istituto Alberghiero “A. Vegni”, Capezzine (AR)

Il finocchio selvatico, comunemente chiamato finocchietto, trova largo impiego nell'arte culinaria e norcina nel nostro Bel Paese.

Come tutte le spezie e le erbe aromatiche, ha la particolarità di avere una gamma di aromi dati da elementi chimici naturali e naturalmente presenti in esse.

In particolare nel finocchietto andremo a trovare l'anelolo (dolce), il fencone (canforato, pungente a tratti piccante e amaro), il limonene (agrumato) e infine il pinene (legnoso e piccante) che con le sue note ci ricorda il pino.

Ingrediente che affonda le sue radici nell'antichità, veniva già utilizzato dagli Etruschi per addolcire le olive messe in salamoia, lo ritroviamo nella Finocchiona I.G.P. toscana, nei fegetelli, nel sugo al finocchietto, nelle preparazioni “in porchetta”, nel pesto di finocchietto e molte altre preparazioni della nostra cucina.

Ricordiamo, prima di ogni suo utilizzo, che se vogliamo renderlo più aromatico e meno dolce dovremmo andare a tostarlo leggermente e quindi andare a scaldare i suoi oli aromatici.

Detto ciò personalmente lo trovo un ingrediente magico, che ci permette di chiudere gli occhi e di portarci indietro nel tempo.

Infatti il suo aroma ci riporterà sicuramente nelle cucine delle nostre mamme, nonne, zie e bisnonne. Ognuna di loro sicuramente lo utilizzava, per una ricetta diversa o per una tramandata di generazione in generazione.

La cucina oggi vede preparazioni sempre più moderne e briose, al passo coi tempi ma sempre con uno sguardo volto al passato e alle tradizioni gastronomiche famigliari e non.

Il finocchietto è uno dei preziosi ingredienti sempre attuali che ha trovato il modo di essere protagonista anche nelle ricette più audaci.

Troviamo infatti sempre più spesso nei piatti che ordiniamo al ristorante ingredienti antichi ma in vesti differenti, a tratti superbe e altezzose: aria di finocchietto, perle di finocchietto, fumo aromatico al finocchietto, ecc.

Personalmente, come professionista di settore, sono sempre attratta da queste novità culinarie ma penso anche che sempre più spesso si ha voglia di tornare alle origini, e quindi alle ricette del cuore: la mia preferita è quella delle “ciambelline al vino di nonna Iolanda” che amo preparare per occasioni particolari. Rispetto alla ricetta classica sostituisco i semi di anice, con il fiore di finocchietto essiccato.

Gli ingredienti di questa ricetta sono:

- 500 gr farina tipo 1
- 200 gr zucchero
- 150 ml olio extravergine di oliva
- 150 ml vino rosso
- 2 cucchiaini di fiori di finocchietto essiccati
- 20 gr (1 bustina) di ammoniaca per dolci
- un pizzico di sale
- zucchero e vino necessari per la finitura Q.B.

Preparazione: mescolate la farina, lo zucchero, il finocchietto e l'ammoniaca per dolci. Create una “fontana” sul vostro piano di lavoro e versateci al centro olio e vino mescolati insieme.

Impastate velocemente, lasciate riposare 5-10 minuti l'impasto coperto.

Passato questo tempo iniziate a fare le ciambelline; prima di posizionarle su una placca foderata di carta forno, spennellatele con il vino e spolveratele di zucchero affinché la loro superficie sia coperta.

Cuocete a 180°C per 10-15 min.

Per concludere vorrei condividere con voi una curiosità: il finocchio in greco antico era chiamato *Maratho*, le piane dove veniva coltivato presero il nome di Piane di Maratona (piane con campi di finocchio), conosciute da noi grazie a Filippide, soldato ateniese, che corse 42 km e 195 m per annunciare la vittoria sui Persiani, correndo quindi a sua insaputa la prima maratona della storia.