



Sabor

Il finocchio

ABBONDIAMO PURE COL FINOCCHIO, COSÌ COPRIAMO I SAPORI NON MOLTO INVITANTI!



Ti ho infinocchiato!

Infinocchiare significa, fin dal Medioevo, una cosa sola: imbrogliare qualcuno (un po' tonto, a dire la verità) con un po' di furbizia, ma anche un pizzico di disonestà. Nelle osterie e nelle trattorie di quel tempo il cibo non era sempre fresco e profumato (non c'erano i frigoriferi). Per questo gli osti condividevano abbondantemente i loro piatti con finocchio, coprendo così sapori non proprio invitanti. E infinocchiando anche i clienti, che mangiavano tutto senza problemi.

Da loro si chiama così

- fennel (inglese)
- kopër (albanese)
- édeskömény (ungherese)
- fennikel (danese)
- haras (filippino)
- shamari (swahili)
- chimen dulce (rumeno)

Ecco finalmente una pianta che noi, abitanti sulle rive del **Mediterraneo**, abbiamo fatto conoscere a tanti altri popoli. Sai bene che molti degli alimenti e degli aromi che deliziano le nostre tavole sono il frutto del lavoro e della generosità di tanti uomini e donne (**immigrati** li chiameremo oggi) che, nel corso dei secoli, ci hanno fatto apprezzare quello che loro già conoscevano e utilizzavano. L'albicocca, ad esempio, arriva dalla Cina, il peperoncino e la patata dal continente americano, la noce moscata dai lontani paesi orientali, il miglio dall'India, il riso dai popoli arabi, ecc. Era tempo di ricambiare, non credi? Lo abbiamo iniziato a fare già al tempo degli antichi

selvatico

a cura di Paolo Pigozzi

PRONTI
PER L'EUROPA
DEL NORD!

Romani, che portarono questa pianta in tutta l'Europa del Nord, fino in Gran Bretagna. Da lì non fu difficile arrivare in America, dove oggi è uno degli aromi più usati e coltivati. Il finocchio selvatico non manca in Grecia, in India e in Giappone. Insomma, una pianta vera-

mente internazionale e molto amata. Sarà per il suo sapore e il suo aroma, che impreziosisce pani, torte e biscotti. Ma sicuramente anche perché favorisce la digestione e rende l'alito più fresco. Prova a masticarne qualche fiore giallo o qualche seme dopo pranzo.

Ci penso io!

Insalata fresca di patate con finocchio selvatico (4 porzioni)

4-5 patate medie
4 ciuffetti di finocchio selvatico
20 olive nere
10 pomodori tipo ciliegino
150 g di formaggio saporito
1 cipollotto
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale

Ecco un'insalata buonissima da mangiare di sera al fresco, quando il sole troppo caldo di questi giorni è tramontato. È facile da preparare e ce la puoi fare (quasi) da solo. Pela le patate (se sono novelle passa direttamente all'operazione successiva), lavale per bene e tagliale a metà. Cuocile a vapore (domanda aiuto ad un adulto). Quando sono cotte, scopri la pentola e lasciale raffreddare. Nel frattempo risciacqua le olive. Taglia il formaggio a dadini. Pulisci il cipollotto, sciacqualo e taglialo a rotelline. Trita finemente i ciuffetti di finocchio selvatico. Lava i pomodori, tagliali a metà e mettili in una ciotola. Aggiungi le patate tagliate a tocchetti e tutti gli altri ingredienti. Condisci con il sale e l'olio e mescola delicatamente. Copri con una pellicola e lascia la ciotola in frigo per 30 minuti. Buon appetito.

EMAR