Aneto

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Originario del Medio Oriente, l’aneto ha un profumo che ricorda il finocchio, il coriandolo e l’anice.

L’aneto è una pianta aromatica della famiglia delle Ombrellifere. I suoi semi possono essere considerati antenati della gomma da masticare, poiché in passato venivano dati da masticare ai bambini per farli stare buoni durante lunghe e noiose riunioni ed erano perciò chiamati negli Stati Uniti *meeting seed* (semi delle riunioni). I semi di aneto masticati rinfrescano l’alito e sono utili anche per combattere l’alitosi.
Originario del Medio Oriente, l’aneto ha un profumo che ricorda il finocchio, il coriandolo e l’anice, differisce per il sapore più pungente e penetrante ma le proprietà sono simili.
La pianta è molto apprezzata nei Paesi del nord-est europeo e in India e le sue foglie (fresche o secche) e i semi sono utilizzati per aromatizzare le pietanze, soprattutto quelle a base di pesce.
L’aneto è coltivato, in piccole estensioni, anche in Italia. A fine estate si tagliano le infiorescenze, si lasciano essiccare, poi si scuotono e si battono fino a provocare l’uscita dei frutticini (semi) che devono essere conservati in vasi di vetro chiusi ermeticamente.
Diverse sono le proprietà benefiche attribuite a questa pianta. L’infuso fatto con le foglie o con i semi favorisce soprattutto la digestione, è efficace per combattere la nausea, il singhiozzo e la flatulenza; svolge, inoltre, una certa azione disinfettante intestinale.
I gladiatori ritenevano che l’aneto accrescesse la loro forza e per questo motivo condivano ogni pasto con i suoi semi.