

## HINOJO



NOMBRE ESPECÍFICO	<i>Foeniculum vulgare</i>
CARACTERÍSTICAS DESTACABLES	<p><b>Familia botánica:</b> <i>Apiaceae</i> (= <i>Umbelliferae</i>)</p> <p>Planta herbácea bienal o perenne de 80- 150 cm de altura. Tallo erecto, redondeado, glabro y de un color verde azulado- blanquecino. Por el interior del tallo circula látex.</p> <p><b>Hojas:</b> las inferiores son pecioladas y las superiores tienen largas vainas.</p> <p><b>Inflorescencias:</b> grandes umbelas de hasta 15 cm. Sus flores son pequeñas, ovales y poco aparentes con pétalos de color amarillento verdoso.</p> <p><b>Fruto:</b> diaquenio elíptico, recto o curvado, con un tamaño de entre 5 y 12 mm. Carece de pelos en su superficie y tiene color pardusco.</p> <p><b>Hábitat:</b> crece en terrenos baldíos, laderas secas, bordes de caminos, etc.; especialmente en suelo calcáreo.</p> <p>Presenta un aroma y sabor característico a anís.</p>
PARTES USADAS	Frutos.
PROPIEDADES	<p>1. Medicinales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estimulante digestivo: facilita el vaciado del estómago e incentiva los movimientos peristálticos del intestino.</li> <li>▪ Carminativo: bloquea procesos de fermentación de los alimentos por lo que evita la formación de gas intestinal y también favorece la expulsión de los mismos. Indicado para procesos de aerofagia.</li> <li>▪ Ligeramente laxante.</li> <li>▪ Expectorante: indicado para catarros bronquiales y resfriados.</li> <li>▪ Uso externo para baños oculares en casos de conjuntivitis.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anticolesterolémico: reduce los niveles de colesterol en sangre.</li> <li>▪ Antioxidante.</li> <li>▪ Por su gran contenido en hierro se emplea en casos de anemia.</li> <li>▪ Emenagogo.</li> <li>▪ Afrodisíaco. También muy empleado en casos de impotencia.</li> </ul> <p>2. Usos culinarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se consume fresco en ensaladas acompañado de otros vegetales.</li> <li>▪ Se añade a platos de legumbres para hacerlos menos flatulentos.</li> <li>▪ La semilla se emplea para aromatizar muchos platos.</li> </ul> <p>3. Otros usos.</p> <p>Posee un gran contenido en aceites esenciales que se extraen y emplean en perfumería.</p>
--	---

### REQUISITOS AMBIENTALES

ALTITUD	Es común encontrarlo hasta altitudes de 650-700 m sobre el nivel del mar.
SUELO	Suelos bien drenados. No tolera las arcillas.
CLIMA	Mediterráneo soleado.
VIENTO	No afecta.
PLUVIOMETRÍA	Zonas áridas con un régimen pluviométrico inferior a 200 mm/ año. Hasta 500 mm aumentan su rendimiento vegetativo.

### TÉCNICAS DE CULTIVO Y MANTENIMIENTO

PREPARACIÓN PREVIA	Subsolado y laboreo que facilite el drenaje del suelo.
PLANTACIÓN	Esta especie se multiplica a partir de semillas. La siembra se realiza desde mediados de otoño hasta principios de la primavera, en líneas distanciadas entre sí unos 0,70 m a una distancia de 0,30/0,40 m entre plantas de la línea.
LABOREO	Retirada de malas hierbas y división de las plantas cada 3 ó 4 años. Deben cortarse algunos de los brotes más altos para mantener un suministro continuado de hojas nuevas.
FERTILIZACIÓN	Se debe realizar un análisis previo del suelo, y en caso de ser necesario fertilizar no debe excederse con el nitrógeno y, en cambio, no descuidar la correcta provisión de fósforo que favorecerá la formación de frutos y semillas.
RIEGO	Riego moderado. Necesario justo después de la plantación.
CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES	El hinojo se emplea como insecticida natural.
RECOLECCIÓN	Los brotes de hinojo se recogen cuando empieza a aparecer la planta, a finales de invierno o principios de primavera.