

Finocchi

Il **finocchio** è una pianta erbacea diffusa in tutta la regione mediterranea, appartiene alla famiglia delle *Apiaceae* ed è nota sin dall'antichità per l'aroma, ragion per cui le prime testimonianze di una sua coltivazione risalgono ben al 1500.

La prima caratteristica che balza all'occhio dei finocchi, così come di molte altre verdure, è l'elevata percentuale di acqua, ben il 93%. Ancor più interessante è il contenuto di fibra: 2,2 grammi per 100 di prodotto. "Inoltre, l'apporto di sali minerali e vitamine è notevole – precisa la dottoressa Cambia – a partire dal calcio (45 mg), ma anche fosforo, ferro, potassio, zinco e selenio." Molto preziose sono anche le vitamine A e C, "importanti antiossidanti" che dunque aiutano l'organismo a contrastare i radicali liberi e a rallentare l'invecchiamento cellulare.