9

# FONOLL / HINOJO

## *FOENICULUM VULGARE*

## DESCRIPCIÓ:

És una de les herbes més comunes de la tardor, de fulles i tiges de color verd fort i flors groguenques que es tornen verdes.

## ÚS I PROPIETATS:

Us: bulb, fulles, tiges, flors.
Propietats: carminatives (digestives i eliminador de gasos), diürètica, estimulant i antiespasmòdica. Flatulències, tos, asma, inflamació dels ulls en forma de tisana i compreses a la zona afectada.

## MÈTODE DE PREPARACIÓ:

El bulb en amanida, les ombrel·les o flors fan un granet com l'anís que en tisana eviten els gasos, i les tiges i ombrel·les posades lligades en un pom petit posat als cuinats (guisats, brous, bullits o olletes), fa que el cuinat sigui més digestiu en desprendre uns enzims que ho afavoreixen per mitjà d'un oli essencial.

## CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

Precaució amb nens i dones lactants. Tampoc és recomanable en casos de gastritis, ulceres gastrointestinals i afectacions severes del fetge i neurològiques.

## CULTIU, ON LA PUC TROBAR I CURIOSITATS

Molt corrent a les nostres terres, a la tardor i el trobareu segur en zones ermes, ribassos, cunetes i al raser de marges i zones seques. És una planta que aguanta bé les gelades.

## CULTIU, ON LA PUC TROBAR I CURIOSITATS

Cal saber que és una de les herbes que es fa servir per a "posar" les olives juntament amb el Timó i la Sajolida.