

RICETTE

## PESTO DI FINOCCHIETTO



Il finocchietto (o finocchio selvatico) è conosciuto da millenni: nella Grecia del III secolo a.C. Demostene narra che nei riti dionisiaci s'indossavano corone di finocchio e secondo antiche credenze sfregarsi le gambe con il finocchio serviva da antidoto per i morsi di serpenti e cani. Nel medioevo invece vi si ornavano le porte per tenere lontano gli spiriti dalle case. I Romani lo apprezzavano e lo diffusero in tutta Europa, dove ancora oggi è utilizzato per il suo intenso odore aromatico.

Dal suo nome deriva il termine infiocchiare per via dell'abitudine degli antichi osti di servirlo in tavola insieme a vino e carne scadenti. Mangiando il finocchietto, nella bocca dell'avventore rimaneva un sapore fresco e intenso in grado di coprire il gusto sgradevole del vino acetoso ed anche della carne non proprio commestibile.

Il finocchietto è piuttosto utilizzato nella gastronomia italiana, molto nel centro e sud d'Italia, in particolare per insaporire pietanza di carne d'agnello, anatra o maiale, insaccati e sottaceti. Con le foglie verdi fresche si preparano molti piatti e in particolare il sugo della tradizione siciliana che abbiamo rivisitato aumentandone le proprietà nutrizionali senza alterare il magnifico sapore della ricetta tradizionale con l'obiettivo, come sempre, di inserirlo nell'[equilibrata alimentazione](#).

### Proprietà nutritive del sugo

I cinque ingredienti principali, finocchietto, olio d'oliva, Grana Padano DOP, mandorle e acciughe, donano al sugo notevoli proprietà salutari. Al finocchietto (foglie e fiori) sono attribuite proprietà digestive e depurative, tra le quali quella di contribuire a combattere il [meteorismo](#). Gli infusi di fiori di finocchietto sono indicati anche come antisettici per impacchi su palpebre gonfie e per gargarismi contro l'alitosi.

Olio d'oliva, mandorle e acciughe hanno in comune grassi insaturi benefici, tra i quali omega 3 e omega 6, che, oltre a essere utili in caso di elevati livelli di colesterolo o trigliceridi, migliorano la funzionalità del sistema nervoso grazie alla capacità di proteggere tutte le cellule, neuroni compresi. Olio d'oliva e mandorle contribuiscono al fabbisogno di vitamina E le cui proprietà vanno oltre la forte capacità di contrastare i radicali liberi e il noto effetto sulla pelle con funzione anti età. Alla vitamina E, composta principalmente da tocoferolo, sono attribuite proprietà stimolanti il sistema immunitario e cardiovascolare, antinfiammatorie per contrastare acne, eczema, cataratta e degenerazione maculare, ed anche di prevenzione dei tumori.

L'apporto del Grana Padano a questo pesto è importante perché contribuisce a soddisfare il fabbisogno di molte proteine, vitamine e minerali essenziali e antiossidanti quali:

- **Vitamina A e B12**
- **Calcio, fosforo, zinco e selenio**
- **Proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali**

Oltre all'apporto nutrizionale, alcune sostanze del latte con cui si produce il Grana Padano DOP presentano anche importanti bioattività che fanno di questo formaggio un alimento ricco e salutare. Altre molecole di particolare rilevanza si formano invece durante la stagionatura: sono i peptidi che hanno un'azione ipotensiva diretta, proprietà che rende questo formaggio consigliato nella dieta equilibrata di chi soffre di pressione alta. Contrariamente a molti pregiudizi in merito, questo formaggio può essere definito a pieno titolo alimento funzionale, in quanto naturalmente ricco di molecole con proprietà benefiche e protettive. Se inserito in un regime alimentare equilibrato, il Grana Padano può essere consumato anche in caso di [ipercolesterolemia](#), oltre che svolgere un'azione preventiva sulla salute e di aiuto in caso d'[ipertensione](#).

#### **Quando consumare i broccoli**

Le foglie verdi del finocchietto si raccolgono in primavera, possono essere essiccate e utilizzate tutto l'anno, i frutti invece (impropriamente chiamati semi) si raccolgono in estate e sono utilizzati in cucina per la preparazione di alimenti e bevande (anche alcoliche), in erboristeria e dall'industria cosmetica. Una porzione di questo sugo è consigliabile almeno una volta a settimana, ma si può tranquillamente consumare anche più spesso, in alternativa ai sughi rossi o pesce.

#### **Con quale pasta**

In Sicilia questo pesto è utilizzato per condire pasta corta o lunga. Molti lo apprezzano con conchiglie e conchiglioni, ziti ed anche spaghetti freschi alla chitarra ma lo si può utilizzare anche per ottenere originali piatti a base di orzo perlato o riso venere.

#### **Preparazione della ricetta**

- Prendi del finocchietto, scottalo in acqua bollente per 2-3 minuti, scolalo con una ramina e tieni da parte l'acqua di cottura.
- Taglia il finocchietto a pezzetti e frullalo con 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 10 mandorle, 2 acciughe fresche o sottosale (prima lavatele in acqua corrente per togliere bene il sale), 4 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato e pepe a piacere, fino ad ottenere un pesto omogeneo.
- Cuoci la pasta integrale nell'acqua che hai utilizzato per scottare il finocchietto. Una volta cotta, metti la pasta in una terrina e condiscila con il pesto, quindi servi.

Nel caso tu voglia condire orzo o riso, cuoci i cereali in brodo vegetale e lascia asciugare come per un risotto. A fine cottura aggiungi nel tegame il pesto di finocchietto, mescola e servi.

#### **Ingredienti per 4 persone**

	<b>Kcal per 4 persone</b>	<b>Kcal per 1 persona</b>
280 g pasta	<b>988</b>	<b>247</b>
250 g di finocchietto selvatico	<b>21</b>	<b>5</b>
40 g di olio extravergine di oliva	<b>360</b>	<b>90</b>
40 g di Grana Padano DOP	<b>157</b>	<b>39</b>
20 g di mandorle	<b>121</b>	<b>30</b>
10 g di acciughe	<b>20</b>	<b>5</b>
<b>TOTALE</b>	<b>1667</b>	<b>416</b>

#### **Apporto calorico**

Una porzione di pesto al finocchietto apporta solo 169 calorie, poche se confrontato con altri condimenti così saporiti e nutrienti. Un primo con 70 grammi di pasta di semola di grano duro e questo pesto apporta 416 Kcal ma ha un potere appagante e saziante come una pizza media da 700 Kcal o un piatto di pasta fresca o secca con condimenti di carne.