



# Foeniculum vulgare



Fiuncho, Funcho, Fieiteiro

El **hinojo** (*Foeniculum vulgare*) es la única especie del género *Foeniculum*. Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo, aunque nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo, donde crece en estado silvestre. Es una hierba perenne y sumamente aromática, cultivada para su empleo en gastronomía.



## Descripción

La planta es herbácea, de porte erecto y puede alcanzar los dos metros de altura. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. La inflorescencia es una umbela de pedúnculos largos y las flores están organizadas en umbelulas terminales de diez a cuarenta florecillas, enteramente amarillas doradas, sobre pedúnculos cortos en el apex de los radios primarios. Tienen simetría pentámera, con pétalos inconspicuos, cinco estambres y gineceo bicarpelar con un par de estilos (uno por carpelo) divergentes y algo reflejos. El fruto es un esquizocarpio de dos mericarpios claramente separados, de color pardo oscuro hasta negruzco, de unos 5 mm de largo, pentagonales y con cinco costillas más claras bien marcadas.

## Historia

El uso medicinal del hinojo es bastante antiguo, como lo demuestra su presencia en la Capitulare de villis vel curtis imperii, una orden emitida por Carlomagno que reclama a sus campos para que

## Hinojo



*Foeniculum vulgare* en Köhler's Medicinal Plants ,  
1887.

## Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Apiales
Familia:	Apiaceae
Subfamilia:	Apiodeae
Tribu:	Apieae
Género:	<i>Foeniculum</i>
Especie:	<i>F. vulgare</i> MILL., GARD. DICT., ED. 8, N° 1, 1768

## Sinonimia

**Sinonimia**  
*Anethum dulce* DC.  
*Anethum foeniculum* L.  
*Anethum minus* Gouan  
*Anethum panmori* Roxb.  
*Anethum panmorium* Roxb. ex Fleming  
*Anethum piperitum* Ucria  
*Anethum rupestre* Salisb.  
*Foeniculum azoricum* Mill.  
*Foeniculum capillaceum* Gilib.  
*Foeniculum divaricatum* Griseb.



cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo "feniculum" identificada actualmente como *Foeniculum vulgare*.

## Variedades

Las variedades de hinojo más conocidas son:

- **Hinojo de Florencia o hinojo dulce:** es la variedad de hinojo que más se cultiva en la cuenca mediterránea, especialmente en primavera.
- **Hinojo Armo:** de bulbo grueso y blanco.
- **Hinojo Carmo:** de bulbo redondo, liso y blanco.
- **Hinojo Pollux:** redondo y de gran tamaño.
- **Hinojo Genio:** es de tamaño medio y se caracteriza por un bulbo redondo y firme.

## Usos culinarios

El hinojo es muy versátil ya que los tallos y las hojas picados se utilizan como hierba aromática, las semillas como especia y el bulbo como hortaliza, aportando en cada caso un característico sabor y aroma anisados e intensos.

Las semillas se usan secas y se combinan con una serie de platos como curries (en este caso se muelen), panes, pasteles, pescados (arenque, caballa y salmón) y tartas.

- El hinojo se utiliza comúnmente en la gastronomía de España en la confección de encurtidos, aliños y salsas, por aportar un típico aroma anisado característico. Es un ingrediente habitual para aromatizar las populares aceitunas en distintas regiones oliveras de España, siendo un aliño tradicional en Cieza (Murcia), Jaén, o Campo Real (Madrid). En Galicia se utiliza tradicionalmente para aromatizar las castañas cocidas.
- Entre los platos que ha aportado la etnia gitana en Andalucía, figuran las habichuelas con hinojo, una elaboración que es popular en Jerez de la Frontera.
- En la gastronomía de Marruecos el bulbo de hinojo fresco se utiliza en ensaladas y como ingrediente en asados de cordero y ternera, así como en algunas variedades de Tajín.
- En Francia el hinojo es un ingrediente clásico de la gastronomía occitana, con platos tan típicos como la "lubina a la provenzal".
- En la gastronomía de la India el hinojo se utiliza molido y en grano como especia de uso corriente, pudiendo formar parte de la mezcla Garam masala; es típico de la gastronomía de Cachemira tanto en la cocina hindú como la musulmana. En muchos libros de cocina, especialmente las traducciones occidentales, se indican "granos de anís" como ingrediente de algunas recetas, cuando en realidad en su origen se usan los granos enteros de hinojo, similares en aspecto pero muy diferentes. En la India el anís en grano no es utilizado.

*Foeniculum dulce* Mill.

*Foeniculum foeniculum* (L.) H.Karst.

*Foeniculum giganteum* Lojac.

*Foeniculum officinale* All.

*Foeniculum panmorium* (Roxb.) DC.

*Foeniculum piperitum* C.Presl

*Foeniculum rigidum* Brot. ex Steud.

*Ligusticum foeniculum* (L.) Roth

*Ligusticum foeniculum* (L.) Crantz

*Meum foeniculum* (L.) Spreng.

*Meum piperitum* Schult.

*Ozodia foeniculacea* Wight & Arn.

*Selinum foeniculum* E.H.L.Krause

*Seseli dulce* Koso-Pol.

*Seseli foeniculum* Koso-Pol.

*Seseli piperitum* Koso-Pol.

*Tenoria romana* Schkuhr ex Spreng.

### Hinojo, «bulbo», crudo



Valor nutricional por cada 100 g

Energía 31 kcal 130 kJ

<b>Carbohidratos</b>	7.29 g
<b>Grasas</b>	0.20 g
<b>Proteínas</b>	1.24 g
<u>Tiamina (vit. B<sub>1</sub>)</u>	0.01 mg (1%)
<u>Riboflavina (vit. B<sub>2</sub>)</u>	0.032 mg (2%)
<u>Niacina (vit. B<sub>3</sub>)</u>	0.64 mg (4%)
<u>Ácido pantoténico (vit. B<sub>5</sub>)</u>	0.232 mg (5%)
<u>Vitamina B<sub>6</sub></u>	0.047 mg (4%)
<u>Ácido fólico (vit. B<sub>9</sub>)</u>	27 µg (7%)
<u>Vitamina C</u>	12 mg (20%)
<u>Calcio</u>	49 mg (5%)
<u>Hierro</u>	0.73 mg (6%)
<u>Magnesio</u>	17 mg (5%)
<u>Fósforo</u>	50 mg (7%)
<u>Potasio</u>	414 mg (9%)
<u>Zinc</u>	0.20 mg (2%)

## Fitoterapia

De las semillas se obtiene un aceite esencial usado en fitoterapia. El aceite del fruto contiene principalmente un mínimo de 60 % de anetol, un mínimo de 15 % de fenchona, y un máximo de 5 % de estragol.

En herboristería es considerada una planta con propiedades diuréticas y carminativas. También se le puede dar un uso externo para aliviar las irritaciones de los ojos cansados y la conjuntivitis.

La ESCOPY y la Comisión E la indican para el tratamiento de dispepsias, cólicos, trastornos espásticos del tracto gastrointestinal, flatulencias y sensación de saciedad, así como para el catarro de las vías respiratorias superiores. Ensayos realizados en laboratorios muestran actividad insecticida, antifúngica, digestiva, carminativa y espasmolítica.<sup>12</sup> Favorece la digestión, contribuye a expulsar los gases, reduciendo la hinchazón y vientre hinchado. Se potencian sus efectos digestivos combinando con plantas carminativas: anís, comino, alcaravea, manzanilla, poleo, menta, alcachofera, cardo mariano, hierba buena, hierbaluisa, melisa.

## Cultivo

Se cultiva para extraer la parte inferior que tiene un «bulbo» comestible, aludido anteriormente, muy aromático, conocido como «Hinojo de Florencia», y que es en realidad un especie de cogollo formado por las bases muy dilatadas de los tallos apretadas entre sí, simulando por su forma un bulbo, sobre todo cuando los tallos están cortados. Se usa dicha hortaliza cruda o cocida.

Cultivado también por las semillas, con variedades de altura humana y con umbellas grandes, densas, bastante aplanadas y en número reducido, facilitando mucho su recolección en cantidades importantes. Se usan incluso para la extracción a escala industrial de anetol, que es el compuesto insaturado que le da su olor anisado típico, y que es utilizado ampliamente en la confección de licores y otras bebidas muy difundidas en el Mediterráneo.

## Taxonomía

*Foeniculum vulgare* fue descrita por Philip Miller y publicado en The Gardeners Dictionary: 8ª edition Foeniculum no. 1. 1768.

## Sinonimia

- *Anethum dulce* (Mill.) DC.
- *Anethum foeniculum* var. *piperitum* (Ucria) DC.
- *Anethum foeniculum* L.
- *Anethum piperitum* Ucria
- *Foeniculum azoricum* Mill.
- *Foeniculum capillaceum* f. *dulce* (Mill.) Rouy & E.G. Camus in Rouy & Foucaud
- *Foeniculum capillaceum* subsp. *piperitum* (Ucria) Rouy & E.G. Camus in Rouy & Foucaud
- *Foeniculum capillaceum* var. *macrocarpum* Rouy & E.G. Camus in Rouy & Foucaud
- *Foeniculum capillaceum* Gilib.

Manganeso

0.191 mg

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Base de datos de nutrientes de USDA.



Frutos de dos mericarpos monospermas



«Bulbos» del hinojo de Florencia.



Cultivo

- *Foeniculum divaricatum* Griseb.
- *Foeniculum dulce* Mill.
- *Foeniculum officinale* subsp. *dulce* (Mill.) Nyman
- *Foeniculum officinale* subsp. *pateri* Prodán
- *Foeniculum officinale* var. *dulce* (Mill.) Arcang.
- *Foeniculum officinale* var. *sativum* (Bertol.) Arcang.
- *Foeniculum officinale* All.
- *Foeniculum piperitum* subsp. *divaricatum* (Griseb.) Nyman
- *Foeniculum piperitum* var. *pluriradiatum* Boiss.
- *Foeniculum piperitum* (Ucria) C. Presl
- *Foeniculum piperitum* (Ucria) Sweet
- *Foeniculum sativum* Bertol.
- *Ligusticum foeniculum* (L.) Roth
- *Meum foeniculum* (L.) Spreng.
- *Meum piperitum* (Ucria) Ten.

## Nombre común

- Castellano: abrojo (2), acinoji, acinojo, acinoju, aguardiente, ahinojo, alinoji, alinoju, almacio, anís, anises (4), anisete (3), anisete silvestre, anís (6), anís bravo, anís de Florencia, anís silvestre, arinojo (2), cañiguera, cenoyo (3), cenoyo (2), cinoho, cinojo (7), cinojo , cinoju, cinoyo (2), ciollo, eneldo (3), enoyo (2), enoyo, esmeldo, espárrago bravo, fanoyo (2), fenojo (8), fenol, fenoll, fenollo (5), fenoyo (2), fenullo, fenículo, finofio, finojo (2), fiollo (2), fioyo, funcho, funcho bravo, funcho ordinario, funcho silvestre, hacinojo, henojo, hierba de anís (2), hierba de San Juan, hierba santa (4), hinoja, hinojera (2), hinojo (63), hinojo amargo, hinojo común, hinojo doméstico, hinojo hortense, hinojos, hinojo salvaje, hinojo silvestre (2), hinojo vulgar, inojo, jenoyo, jinojo (4), linojo (10), mata la uva (2), matalahuga (2), matalauva, mellu, millu, millua, milu, perejil burrero, perejil de gitano (2), perejilón, senijo , sinijo, tenojo, tinojo, zenoyo, zenoll, zenollo, zenullo, zinojo, zinojo. Las cifras entre paréntesis indican la frecuencia del uso del vocablo en España.



Vista de la planta en jardín



Inflorescencia





