

Hinojo

Foeniculum vulgare Mill.

Apiaceae

Descripción: Hierba perenne, de 90-200 cm de altura, erecta. Hojas tripinnatisectas, segmentos filiformes, pecíolos envainadores. Umbelas compuestas, sin involucros, rayos 12-15, a veces hasta 40, extendido-ascendentes en la floración y suberectos en la fructificación, subdesiguales, pedicelos numerosos, desiguales. Flores amarillo-intenso. Cáliz atrofiado. Pétalos bilobados al doblarse el ápice hacia adentro. Fruto glabro, oblongo.

Distribución: Regiones Tarapacá, Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Ambientes ruderales.

Usos comestibles: Las hojas, al igual que los brotes jóvenes, son una buena alternativa para preparar ensaladas. Estas se consumen sin el pecíolo y poseen un agradable sabor a anís. Se elabora un rico y refrescante jugo. Se ha reportado que por cada 100 g las hojas contienen en promedio 427,0 mg de sodio, 4.567,0 mg de potasio, 3.355,0 mg de calcio, 318,0 mg de magnesio, 8,1 mg de hierro y 8,4 mg de zinc en 100 g. Los tallos jóvenes también son comestibles, se pelan y se consumen como caramelo, mientras que los tallos más viejos se cortan y se usan para aliñar aceitunas. Los bulbos se consumen cocidos en sopas o guisos y contienen 49,0 mg de calcio, 0,7 mg de hierro, 17,0 mg de magnesio, 50,0 mg de fósforo, 414,0 mg de potasio, 52,0 mg de sodio, 0,2 mg de zinc, 12,0 mg de vitamina C, 0,01 mg de tiamina, 0,1 mg de riboflavina, 0,6 mg de niacina, 0,1 mg de vitamina B6, 27,0 µg de folato, 963,0 UI de vitamina A, 0,6 mg de vitamina E y 62,8 de vitamina K por cada 100 g.

Usos medicinales: Se usa como estimulante del sistema digestivo, como diurético y para problemas de las vías respiratorias (expectorante y antiinflamatorio). Una cucharadita de sus semillas en infusión se usa para evitar la hinchazón y el dolor de estómago. El cocimiento se usa para tratar la conjuntivitis.

Observaciones: Es útil en huertas debido a sus flores, para atraer insectos controladores de algunas plagas.

