




HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Foeniculum vulgare

Hinojo



Foeniculum vulgare en [Köhler's Medicinal Plants](#), 1887.

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta

Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Apiales
Familia:	Apiaceae
Subfamilia:	Apioideae
Tribu:	Apieae
Género:	<i>Foeniculum</i>
Especie:	<i>F. vulgare</i> MILL., <i>GARD. DICT.</i> , ED. 8, Nº 1, 1768 ¹

Hinojo, «bulbo», crudo



Valor nutricional por cada 100 g

Energía 31 kcal 130 kJ

Carbohidratos	7.29 g
Grasas	0.20 g
Proteínas	1.24 g
Tiamina (vit. B ₁)	0.01 mg (1%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.032 mg (2%)
Niacina (vit. B ₃)	0.64 mg (4%)
Ácido pantoténico (vit. B ₅)	0.232 mg (5%)

Vitamina B ₆	0.047 mg (4%)
Ácido fólico (vit. B ₉)	27 µg (7%)
Vitamina C	12 mg (20%)
Calcio	49 mg (5%)
Hierro	0.73 mg (6%)
Magnesio	17 mg (5%)
Fósforo	50 mg (7%)
Potasio	414 mg (9%)
Zinc	0.20 mg (2%)
Manganeso	0.191 mg

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Base de datos de nutrientes de USDA.



Frutos de dos mericarpios monospermas



«Bulbos» del hinojo de Florencia.



Cultivo



Vista de la planta en jardín



Inflorescencia

Foeniculum vulgare, de nombre común **hinojo**, es la única especie del género *Foeniculum*.² Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo,³ aunque nativa de la zona meridional de **Europa**, en especial la costa del **mar Mediterráneo**,⁴ 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 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.⁹ Es un ingrediente habitual para aromatizar las populares aceitunas en distintas regiones oliveras de España, siendo un aliño tradicional en [Cieza](#), Fortuna y Abanilla (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](#); o los [hormigos](#), una elaboración popular de [Serón](#).
- 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.

Uso en medicina popular

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.¹⁰ Ensayos realizados en laboratorios muestran actividad insecticida, antifúngica, digestiva, [carminativa](#) y espasmolítica.¹² 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](#), [hierbabuena](#), [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 una 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 [anísado](#) típico, y que es utilizado ampliamente en la confección de [licores](#) y otras bebidas muy difundidas en el [Mediterráneo](#).

Aromas y fitoquímica

El carácter [aromático](#) de los frutos del hinojo se deriva de los [aceites volátiles](#) que contiene, que imparten aromas mixtos, incluyendo el trans-[anetol](#) y el [estragol](#) (parecido al regaliz), la [fenchona](#), la ([menta](#), el [alcanfor](#)), el [limoneno](#),¹³ [1-octen-3-ol](#) ([champiñón](#)). Otras sustancias que se encuentran en los frutos del hinojo son los [polifenoles](#), como el [ácido rosmarínico](#) y la [luteolina](#), entre otros en menor contenido.

El [aceite esencial](#) de *F. vulgare* también tiene usos no alimentarios. Pavela et al 2016 encuentran que este ácido esencial es [insecticida](#).

Taxonomía

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

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, cenajo (3), cenoyo (2), cinoho, cinojo (7), cinojo , cinoju, cinoyo (2), ciollo, eneldo (3), enajo (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, zenajo, zenoll, zenollo, zenullo, zinojo, zinojo. Las cifras entre paréntesis indican la frecuencia del uso del vocablo en [España](#).