



Anice (Pimpinella anisum)

La Pimpinella anisum: è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle **Apiaceae**, nota fin dall'antichità per le sue proprietà **aromatiche e digestive**. Può raggiungere un'altezza di **50–70 cm**, con un **fusto sottile e cavo**, **foglie alterne** e **fiori bianchi**, piccoli, riuniti in **ombrelle**

Scheda erboristica

Nome comun	Anice
Nome scientifico	Pimpinella anisum
Famiglia	Apiaceae
Parte utilizzata	semi (frutti), foglie, radici
Periodo di raccolta	frutti a fine estate (agosto-settembre)
Principi attivi	anetolo, cumarine, acido anisico, flavonoidi, mucillagini
Proprietà principali	carminativa, digestiva, spasmolitica, galattogoga, antisettica, antinausea
Uso interno	infuso, decotto, olio essenziale, tintura
Uso esterno	Forme d'uso: infuso, decotto, tintura, olio essenziale (uso interno e aromaterapia), impacchi e lavaggi oculari (uso esterno)
Controindicazioni	evitare in gravidanza ad alte dosi; non usare l'olio essenziale puro senza indicazione medica; evitare in soggetti epilettici o con ipersensibilità

Caratteristiche

La Pimpinella anisum: è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle **Apiaceae**, nota fin dall'antichità per le sue proprietà **aromatiche e digestive**.

Può raggiungere un'altezza di **50–70 cm**, con un **fusto sottile e cavo**, **foglie alterne** e **fiori bianchi**, piccoli, riuniti in **ombrelle**.

Originaria del **Medio Oriente**, oggi viene coltivata in molte regioni del **bacino mediterraneo**, dove predilige terreni **caldi e soleggiati**.

Il suo **aroma dolce**, simile a quello della **liquirizia**, è dovuto alla presenza dell'**anetolo**, principio attivo contenuto nei **frutti** (comunemente chiamati "semi").

Nell'uso comune, si distinguono **tre principali varietà di anice**:

Anice verde (*Pimpinella anisum*)

Anice stellato (*Illicium verum*)

Anice pepato (*Xanthoxylum spp.*)



Anice verde (*Pimpinella anisum*)

Anice stellato (*Illicium verum*)



Anice pepato
(*Xanthoxylum spp.*)

Descrizione delle foglie

Le foglie inferiori

Sono **rotonde e dentellate**, mentre quelle superiori sono **più piccole, frastagliate e piumose**.

Hanno un **colore verde brillante**

Sono **tenere e commestibili**, con un **profumo leggero e gradevole**

Le **foglie giovani** possono essere utilizzate in cucina per **insaporire piatti e insalate**

Le **foglie inferiori** presentano un **lungo picciolo guainante** e una **lamina fogliare inciso-dentata**

Quelle **intermedie** hanno **segmenti più rotondi e cuneati**

Le **foglie superiori** hanno un **picciolo ridotto** e una **lamina**



più lineare

Il **fusto**, tondeggiante e cavo, produce foglie **picciolate**, **alterne e discontinue**, le cui caratteristiche variano in base alla posizione:



Descrizione dei fiori

dell'anice sono **piccoli, bianchi** e **raccolti in** **elle composte**, che **sbocciano in estate**.
I fiori sono **ermafroditi**, con un **calice formato da 5**
petali e una **corolla attinomorfa con 5 petali**
I **stami** sono 5 e l'**ovario è infero**

La **ombrella** dà origine a **frutti**
I **semi** (achenî) **oblunghi, grigio-verdi e rigati**, che
possono **raccolti a settembre**.

Interno del frutto si trovano i **canali resiniferi**, da
cui si **ricava l'olio essenziale**.

I **semi** hanno un **profumo intenso** e
concentrano **gran parte dei principi attivi della**
pianta, tra cui l'**anetolo**, responsabile del tipico
aroma simile alla liquirizia.

Proprietà terapeutiche

L'anice è una pianta aromatica molto apprezzata non solo in cucina, ma anche per le sue numerose proprietà terapeutiche.

Fin dall'antichità, i suoi semi sono stati utilizzati in ambito fitoterapico per alleviare diversi disturbi, in particolare quelli legati alla digestione e all'apparato respiratorio. Le sue principali virtù includono effetti: Digestivi / Antispasmodici / Antisettici / Espettoranti / Antiossidant

L'anice è noto per la sua efficacia nel favorire la digestione.

Stimola la produzione dei succhi gastrici e facilita i processi digestivi, specialmente dopo pasti abbondanti o pesanti.

È utile per:

Stimolare la digestione e migliorare l'assorbimento dei nutrienti

Contrastare la formazione di gas intestinali e ridurre il gonfiore addominale (aerofagia e meteorismo)

Evitare le fermentazioni intestinali, che possono causare dolore e disagio

Rilassare la muscolatura liscia dell'intestino, aiutando a calmare crampi addominali e spasmi (es. colite o sindrome dell'intestino irritabile) L'anice è anche noto per i suoi benefici sull'apparato respiratorio:

Espettorante: favorisce l'eliminazione del muco dalle vie respiratorie, rendendo le secrezioni bronchiali più fluide

Antiflogistico: calma le infiammazioni delle mucose, utile in caso di tosse, bronchite, raffreddore o laringite

Balsamico: il suo profumo intenso può aiutare a liberare il naso chiuso .



Preparazioni e utilizzi dell'Anice Pimpinella

Infuso:

- 1 cucchiaino di **semi schiacciati** per tazza d'acqua bollente
- Infondere per 10 minuti
- Bere **dopo i pasti**, utile per la digestione

- ½ cucchiaino in 100 ml d'acqua
- Indicato per **uso pediatrico** o per **lavaggi oculari**



Tintura madre



Ingredienti:

20 g di semi di anice verde (interi, ben essiccati)

100 ml di alcool etilico a 60° (oppure soluzione idroalcolica a 60% vol)

? Procedimento:

Pesta leggermente i semi in un mortaio per liberarne l'aroma, senza polverizzarli.

Mettili in un barattolo di vetro scuro e coprili con l'alcool.

Chiudi bene il barattolo e lascia macerare in un luogo fresco e buio per **10-15 giorni**, agitando quotidianamente.

Filtra il liquido con una garza fine o un colino, poi travasalo in boccette di vetro scuro con contagocce.

Etichetta con nome e data.

?☐☒ Conservazione:

Si conserva in luogo buio e fresco per oltre 1 anno.? Modo d'uso e indicazioni:

Posologia indicativa adulti:

20 gocce in poca acqua, **2-3 volte al giorno**, prima dei pasti.

Olio essenziale

L'**olio essenziale di anice verde** si ricava per distillazione in corrente di vapore dei **semi** della pianta. Si presenta come un liquido chiaro dal profumo dolce e intenso, molto simile alla liquirizia. Il suo principio attivo principale è l'**anetolo**, responsabile del suo aroma caratteristico e delle sue proprietà.

Principali proprietà:

Carminativo: riduce i gas intestinali, allevia

gonfiore e tensioni addominali

Digestivo: stimola la digestione e l'appetito

Espettorante: utile in caso di tosse grassa o catarro

Antispasmodico: rilassa la muscolatura liscia dell'intestino e dell'apparato respiratorio

Lieve estrogenico: stimola in modo delicato la funzione ormonale femminile ? **Modo d'uso (uso esterno e interno controllato) > Uso esterno (aromaterapia e massaggi)**

Diffusione ambientale: 2-3 gocce nel diffusore per purificare l'aria e favorire la digestione dopo i pasti

Massaggio addominale: 2 gocce in 1 cucchiaio di olio vegetale (mandorle dolci jojoba) per alleviare crampi e gonfiore

> Uso interno (solo se puro e certificato per alimentazione, sotto controllo esperto)

1 goccia su una zolletta di zucchero o in un cucchiaino di miele, **massimo 1-2 volte a giorno**, per favorire la digestione e contro l'alito cattivo **Avvertenze:**

Non utilizzare in gravidanza, allattamento in caso di terapia ormonale senza parere medico

Evitare l'uso prolungato o a dosaggi elevati

Tenere lontano dalla portata dei bambini

Non usare puro sulla pelle. **In cucina i semi** aromatizzano pane, dolci, liquori

Ottimo nelle tisane post pasto, in abbinamento a **finocchio** e **menta**

Le **foglie fresche** possono insaporire zuppe, formaggi freschi e verdure cotte

Indicazioni principali:

– Gonfiore e fermentazioni intestinali

– Coliche gassose

– Digestione lenta

– Tosse con catarro (azione espettorante leggera)

– Alito cattivo **Controindicazioni:** Evitare in gravidanza e allattamento senza consulto medico.

Non usare a dosi elevate o prolungate.

Non indicata per bambini piccoli senza supervisione.



Anice (*Pimpinella anisum*) curiosità

Nel **1300**, i **pedaggi sulle importazioni dei semi di anice** contribuirono a finanziare le riparazioni del **London Bridge**.
Nell'**Ottocento**, nacque la moda di allungare qualche goccia di anice con **acqua ghiacciata**, ottenendo una bevanda semplice e amatissima.
L'anice è anche uno degli ingredienti chiave dell'**assenzio**, celebre liquore simbolo degli **artisti e intellettuali bohémien** del XIX secolo.

