

HINOJO

Foeniculum vulgare

CONOCIMIENTOS DE LA CIENCIA

Han sido convalidados experimentalmente por la ciencia sus aplicaciones en: trastornos digestivos, expulsión de gases, diurética y para la producción de leche materna (galactogénica).

El hinojo como planta medicinal.

El hinojo posee las más variadas actividades; de ellas destacamos carminativa, antimicrobiana, antiviral, antiinflamatoria, antialérgica, hepatoprotectora, ansiolítica, potenciadora de la memoria, estrogénica, galactógena, expectorante, diurética, antihipertensiva, antitrombótica, antitumoral, hipolipemiente, hipoglucemiante, antiespasmódica, antienvjecimiento, broncodilatadora y antioxidante.

El hinojo como alimento.

Es una planta muy completa, se pueden aprovechar todos sus elementos: semillas, hojas, tallos y el bulbo. Las hojas son un alimento sin grasa y, además, fuente de fibra. El bulbo de hinojo cultivado, tanto crudo como cocido, es un alimento de bajo valor energético y sin grasa. Uno de los micronutrientes de mayor interés en las hortalizas es la vitamina C. Las semillas se emplean de forma tradicional por sus propiedades carminativas en el tratamiento sintomático de desórdenes digestivos, tales como flatulencia, digestiones lentas, así como en procesos dolorosos por trastornos digestivos

El hinojo promueve la menstruación y alivia los síntomas de la menopausia, también reduce la frecuencia de contracciones uterinas inducidas por la prostaglandina.

El contenido de minerales ha sido menos estudiado y existen pocos datos, pero destacan los niveles de potasio, 406 mg/100 g; calcio, 227 mg/100 g; y sodio, 90,5 mg/100 g de hojas y tallos tiernos de hinojo silvestre, que puede considerarse fuente de potasio y de calcio y un alimento bajo en sodio.

En cuanto a la capacidad antioxidante total, determinada por el método de FolinCiocalteau y expresada en mg equivalentes de ácido gálico/100 g, es superior en hojas y tallos tiernos de hinojo silvestre, donde se alcanzan los 163,91 mg/100 g³⁹, respecto a los 123,51 mg/100 g de las hojas de hinojo cultivado. En el bulbo de hinojo cultivado, la capacidad antioxidante total es de 46,37 mg/100g y se mantiene tras someter el producto a cocción. Debemos tener en cuenta que en el hinojo existen diferentes compuestos fenólicos, responsables. Algunos autores han estudiado ácidos grasos en diferentes partes de la planta de hinojo silvestre y los ácidos grasos poliinsaturados son los mayoritarios.

Además para la salud posee propiedades antiespasmódicas, emenagogas y antisépticas del aparato genitourinario. Se reporta también como calmante, carminativo, diurético, expectorante, lactagogo, estimulante, tónico y vermífugo.

CONOCIMIENTOS DE LA VIDA COTIDIANA DE LA/OS VECINOS

Desde el inicio del Huerto didáctico del Centro Ernesto Meneses, lo/as vecina/os que han participado en los talleres, visitas y trabajo cotidiano, comparten sus saberes sobre las plantas medicinales que hemos sembrado y cuidado. Estos conocimientos son resultado de la herencia ancestral de sus familias, así como del arraigo de muchas personas en su uso cotidiano. Por lo que, consideramos que es muy importante recuperarlos y compartirlos.

- Tere: es digestiva, para males estomacales, mala digestión y para las náuseas.
- Toño: Para el dolor de estómago, cuando tenemos el estómago hinchado por gases y cólicos abdominales, mala digestión. También para curar heridas, se lava y se pone cuando el hinojo está seco.
- También para abrir el apetito y es muy bueno para cuando amamantan a los bebés.
- En Chiapas, entre los tzotziles, es utilizado para el dolor de estómago por comer "alimentos demasiado fríos". Al igual se usa cuando se come demasiado, se trabaja muy duro, se camina muy aprisa o se "malpasa".

