

Il fieno greco: scopriamo tutto su questa pianta dei miracoli

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Il fieno greco (*Trigonella foenum-graecum*) è una pianta che cresce spontanea in ambienti costieri e submontani. Dall'odore particolare, ripugnante per alcuni, gradevole e caratteristico per altri, viene ampiamente utilizzato nell'industria profumiera.

I semi, duri e grigiastri, sono la parte utilizzata principalmente, essi vengono ricavati dai frutti che, una volta giunti a completa maturità, vengono essiccati all'aria aperta e sottoposti a battitura e mondatura. È proprio al loro interno che è contenuta la trigonellina, un alcaloide che conferisce le virtù emollienti ed espettoranti della *Trigonella*. I semi possono essere ridotti in una polvere solitamente rossastra o grigia con sfumature gialle. Il suo sapore nauseabondo viene generalmente corretto con aromi naturali come Anice, Lampone o Melissa.

Utilizzato ampiamente nell'alimentazione del bestiame -da qui il suo nome particolare- in svariate parti del mondo il fieno greco viene adoperato anche come alimento: nei Paesi arabi, infatti, è tradizione arricchire le pietanze destinate alle ragazze fidanzate con i suoi semi, in modo da ammorbidire le forme corporee e renderle più desiderabili agli occhi del marito. In India il fieno greco si adoperava nel curry mentre in America l'olio ricavato dai semi viene utilizzato in prodotti da forno e gelati.

L'estratto di semi di fieno greco vanta proprietà ricostituenti e stimolanti che lo rendono indicato in caso di denutrizione, anemia, gracilità infantile, convalescenza e allattamento. La pianta, infatti, contiene svariati sali minerali (ferro, manganese, rame, magnesio) e vitamine (B6, tiamina e riboflavina), oli vegetali, fosfati organici, grassi e proteine. La presenza di vitamine e minerali in grandi quantità pare giustificerebbe anche le presunte virtù afrodisiache del fieno greco.

È stato inoltre dimostrato che i semi del fieno greco hanno capacità ipocolesterolemizzanti e ipotrigliceridemizzanti oltre che di abbassare la glicemia, modulando l'assorbimento degli zuccheri.

Tutte queste caratteristiche sono legate all'abbondante presenza di fibre disidratate che, una volta giunte nell'intestino, assorbono acqua aumentando la motilità intestinale e riducendo, di conseguenza, l'assorbimento dei nutrienti.

Per le sue proprietà di tonico ricostituente la pianta viene utilizzata, oltre che dalle donne che vogliono aumentare il volume del seno, anche dai bodybuilder che desiderano mettere massa.

Andiamo quindi a vedere come utilizzare questa pianta dalle virtù miracolose.

Semi: i semi del fieno greco, essendo molto duri, devono essere messi in infusione e cotti a lungo per poter sprigionare tutti i loro nutrienti. Per realizzarne un decotto, quindi, sarà necessario metterli a bagno in acqua tiepida tutta la notte e farli bollire per almeno mezz'ora prima di filtrarli.

Polvere: la polvere di fieno greco può essere utilizzata in maniera più agevole sia per realizzarne delle tisane, ma in questo caso vi consigliamo di affiancarla ad altri elementi più gradevoli quali lampone, finocchio o anice, per il sapore poco gradevole che potrebbe avere se utilizzata da sola. Può essere poi facilmente mescolata alle pietanze, alla stregua del curry o della curcuma, e, quindi, utilizzata come una spezia. Accanto all'utilizzo alimentare, la polvere può essere impiegata nella realizzazione di maschere emollienti e tonificanti.

Attenzione però, il Fieno greco, pur non presentando effetti collaterali alle dosi terapeutiche, può determinare un'ipersensibilità ad uno o più principi attivi in esso contenuti. Per uso esterno, infatti, il Fieno greco può causare delle irritazioni cutanee in seguito a ripetute applicazioni topiche.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/il-fieno-greco-scopriamo-tutto-su-questa-pianta-dei-miracoli/102230>