


Foeniculum vulgare Mill.

Foeniculum azoricum Mill. (1768)

Foeniculum officinale All. (1785)

 [Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)
[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

APIACEAE

Nome comum:

Funcho; erva-doce; fiôlho; fionho; funcho-amargo; funcho-bravo; funcho-de-florença; funcho-doce; funcho-hortense.

Partes utilizadas:

Caules, folhas, raízes e sementes, bem como, extrato e óleo essencial.

Características:

É uma planta maioritariamente herbácea, perene, autóctone e com uma altura de 2,5 m. Tem um crescimento ruderal, geralmente originária das costas mediterrânicas. Pode formar comunidades bastante densas e dar origem a “funchais”.

Principais compostos do óleo essencial:

Anetol, fenchona, limoneno, estragol, *trans*-anetol.

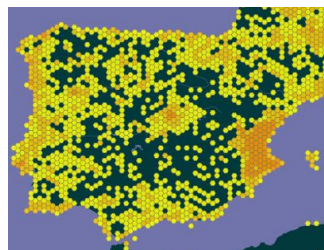
Principais compostos de extratos:

Ácidos quínico, 4-O-cafeoilquínico e p-cumárico.

Utilizações:

Normalmente utilizado para vários fins, tais como, culinária, especiarias, óleo essencial e fins medicinais. Pode ser consumido diariamente, quer cru, em saladas e snacks, quer transformado, como em chás de ervas ou licores, assado, cozido, grelhado ou estufado.

A planta completa é usada na indústria farmacêutica devido às várias atividades, antimicrobianas, antivirais, antioxidantes, anti-inflamatórias, antimutagénicas, antinociceptivas, broncodilatadoras antipiréticas, antiespasmódicas, anticólicas, antitrombóticas, antitumorais, apoptóticas, hipoglicémicas, hipolipidémicas, hepatoprotectoras, melhoradoras da memória, quimiomoduladoras e melhoradoras da secreção látea. Estudos revelam que também é eficaz no tratamento de distúrbios digestivos, como inchaço, gastrite, diarreia, obstipação, intestino irritável e dores de estômago. É utilizado como um suplemento natural para ajudar a tratar os sintomas da menopausa. As suas propriedades medicinais são atribuídas principalmente ao seu teor de óleo essencial, cujo principal constituinte é o *trans*-anetol.



Distribuição da espécie na Península Ibérica, *in* <https://www.gbif.org/species/3034922>

Precauções:

A sua combinação com outros compostos à base de plantas pode ter um efeito sinérgico.

 [Foeniculum vulgare | Flora-On](#)

