

<b>Nombre</b>	CASTELLANO Hinojo	CATALÀ Fonoll	EUSKARA Mihilu	GALEGO Fiúncho	ENGLISH Fennel	CIENTÍFICO <i>Foeniculum vulgare</i>
---------------	----------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---

<b>Cómo es</b>	El hinojo es una planta aromática con tallos de color verde claro y con numerosas ramas. Su bulbo o rosetón es comestible y su color es blanquecino.
----------------	--

<b>Variedades</b>	Argo, Carmo, Hinojo de Florencia, Genio, Pollux.
-------------------	--

<b>Un poco de historia</b>	Se cree que el hinojo es originario del Mediterráneo. Egipcios, griegos y romanos ya conocían la planta. Estos últimos fueron quienes lo empezaron a usar con fines alimentarios. Actualmente, el cultivo de hinojo es bastante popular y se está expandiendo hacia América del Norte y del Sur.
----------------------------	--

<b>Calendario</b>	<table border="0"> <tr> <td>ENERO</td><td>FEBRERO</td><td>MARZO</td><td>ABRIL</td><td>MAYO</td><td>JUNIO</td><td>JULIO</td><td>AGOSTO</td><td>SEPTIEMBRE</td><td>OCTUBRE</td><td>NOVIEMBRE</td><td>DICIEMBRE</td> </tr> <tr> <td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td> </tr> </table>	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE														
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■														

<b>Cómo te alimenta</b>	Destaca su contenido en provitamina A (betacaroteno) y <i>folatos</i> . Es rico en potasio y contiene además un aceite, el <i>anetol</i> , que aunque esté repartido por toda la planta se concentra en las semillas.
-------------------------	---

<b>Cómo te cuida</b>	Los <i>folatos</i> intervienen en la fabricación de células sanguíneas. También debido al aceite que contiene, se le atribuye propiedades muy beneficiosas para el aparato digestivo, ya que ayuda a eliminar los gases y favorece las buenas digestiones. También ayuda a eliminar el exceso de líquido que se acumula en el organismo a través de la orina.
----------------------	---

<b>Consejos de compra y conservación</b>	El hinojo es una hortaliza poco corriente, ya que no se parece a ninguna de las que puedas encontrar en el mercado. Son preferibles los tallos firmes y un bulbo grueso, no los alargados. Es recomendable conservarlo en el frigorífico dentro de una bolsa de papel o de plástico perforada.
--	--

<b>¿Quieres saber más?</b>	La literatura griega y latina cuenta que en épocas lejanas se ponían ramas de hinojo en las puertas de las casas con la finalidad de ahuyentar los malos espíritus.
----------------------------	---

<b>Platos deliciosos</b>	<table border="0"> <tr> <td><i>Entrantes</i> Gratinado de hinojo Ensalada de hinojo Arroz al hinojo</td> <td><i>Segundos</i> Filetes de gallo al hinojo Pavo asado con nueces y castañas al hinojo Tortilla de hierbas a la campesina</td> </tr> </table>	<i>Entrantes</i> Gratinado de hinojo Ensalada de hinojo Arroz al hinojo	<i>Segundos</i> Filetes de gallo al hinojo Pavo asado con nueces y castañas al hinojo Tortilla de hierbas a la campesina
<i>Entrantes</i> Gratinado de hinojo Ensalada de hinojo Arroz al hinojo	<i>Segundos</i> Filetes de gallo al hinojo Pavo asado con nueces y castañas al hinojo Tortilla de hierbas a la campesina		

