

ANET

Anethum graveolens L.

[1753, Sp. Pl. : 263] **2n=22**

(=*Anethum sowa* Roxb. ex Fleming)



Anethum graveolens L. Imatge de THOMÉ, OTTO WILHELM



NOMS POPULARS

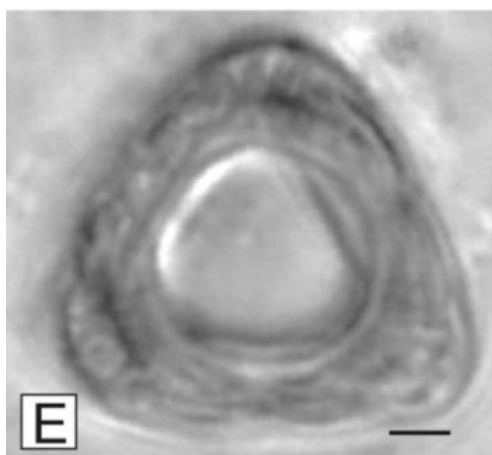
Albanès:	Kopër
Alemanys:	Dill/Echter dill / Gurkenkraut / Indischer dill
Anglès:	Dill/Aneto / Dill herb or weed / Dill seed / Dill weed / Garden dill / Indian dill
Àrab:	شبت / السنوت / الشبت / الشبث / شبت
Aragonès:	Aneto
Armeni:	Աստիթ
Basc/Euskera:	aneta, anhetta, eza-millua, eza-milua, ezamihilu, ezamihilua, ezamillo, ezamillua
Búlgar:	Kopur
Castellà:	Eneldo/Anega / Aneldo / Aneto / Ezamillo / Abezón doméstico/ Anega/ Aneldo/ Anella/ Anetaverón/ Hinojo hediondo/ Neeneldo
Català:	Anet/Fonoll pudent/ Anega/ Fenoll bord/ Fenoïassa/ Onet
Coreà:	오이넛 / inondu
Danès:	Dild
Eslovac:	Kôpor voňavý
Eslovè:	Navadni koper/Koper / Koper navadni
Estonià:	Aedtill
Finlandès:	Tilli/Ryytitilli
Francès:	Aneth odorant/Aneth / Faux anis / Fenouil batard
Gaèlic:	Lus mín
Gal·lès:	Llysiau'r gwewyr
Georgià:	კამა, კამარკი, კოქრეტი / K'ama, Kama, Ok'rop'i, Okropi; Tseretso FRU
Grec:	Άνηθος/Άνηθο το βαρυσσμο / Άνιθος
Groenlandès:	Dildi
Hebreu:	שבת ריחני / שמיר זרעי
Hindi:	सोवा, सोया / Sowa, Sova, Soa, Soya
Holandès:	Dille
Hongarès:	Kapor/Indiai kapor / Kerti kapor
Islandès:	Dill/Sólselja
Italià:	Aneto/Aneto puzzolente
Japonès:	イノンド/ディル / inondo
Lituà:	Krapai, Paprastasis krapai
Noreug:	Dill
Persa/farsi:	شويد / Shebet, Sheveed, Shiwit
Polonès:	Koper/Koper ogrodowy
Portuguès:	Endro/ Aneto/ Endrão
Romanès:	mărar
Rus:	Укроп/Индийский укроп / Укроп огородный
Serbi:	Мирођија/ Миродјија/ Mirođija/Mirodjija
Suec:	Dill/Indisk dill
Turc:	Dere otu/Duakotu / Duvakotu / Tereotu
Тхес:	Kopr vonný
Ucraïnès:	Кріп/ Горóдній чи пахúчий кріп / Кріп пахучий
Xinès:	蒔蘿/ 蒔萝 / 蒔萝苗/ shih lo
Yiddish:	Krop [קראָפּ]

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Dins la gran família de les Umbel·líferes, el gènere *Anethum* es distingeix per ser planta anual amb les fulles molt dividides (tri-pinnatisectes), els fruits llisos, sense punxes, comprimits pel dors, aplanats, amb un voraviu pla, essent una planta glabra, fina, de flors grogues en umbel·les amb 15-30 radis, amb pètals homogenis. L'anet és una planta

herbàcia, amb rel axonomorfa i tiges de fins a 45 cm normalment. Excepcionalment arriben a 1 m. Les tiges són fines, de 3- 5 mm de gruix, glauques, molt folioses, fistuloses o buides per dins, amb abundant medul·la blanca a l'interior, amb estries fines. La planta es ramifica al capdamunt amb 2-4 rames que acaben en umbel·les. Les fulles són molt fines, tri-pinnatisectes, de fins a 17 × 4-6 cm, havent-n'hi 1-3 per nus. En conjunt les divisions filiformes formen una fulla de contorn deltoide o ròmbic. Els trams terminals poden fer 15- 20 mm de longitud. A la base tenen una beina de fins a 30 × 5 mm amb voraviu escariós. Pecíol nul a les fulles superiors i més curt que el limbe a les altres, sempre estriat. Umbel·les amb 10-20 radis d'uns 5 cm, poc desiguals. Umbel·lules amb 7-17 radis mol fins de 5-8 mm. No hi ha ni involucre ni involucl. Calze de limbe nul. Pètals sub-orbiculars truncats amb l'àpex recorbat cap endins, d'uns 0.5 × 1 mm. Estils de 0.5 mm a la fructificació, divergents o reflexos, més curts que l'estilopodi. Estilopodi sub-cònic, de marge crenulat. Fruits oval-el·líptics de 4-6 × 2.5 mm, comprimits pel dors, amb un voraviu pla ample i amb els mericarps de dors de color de palla podrida, més o menys brillants, amb 5 costelles, de les quals les 3 centrals més marcades i les 2 laterals dilatades en forma d'ala de 0.5-0.8 groguenca. Llavor amb la cara de la comissura plana.

MALURA: *Erysiphe heraclei*, *Itersonilia perplexans*.



E

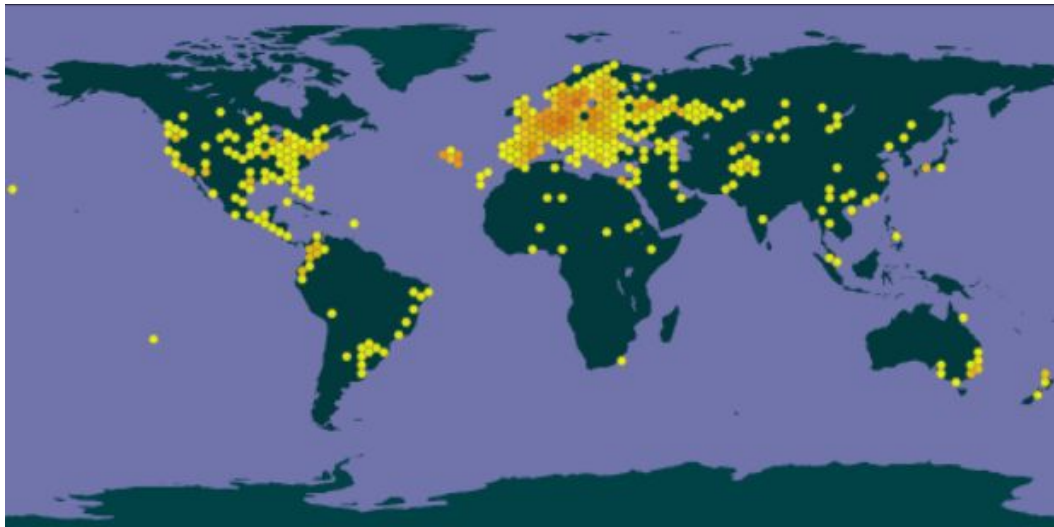


F

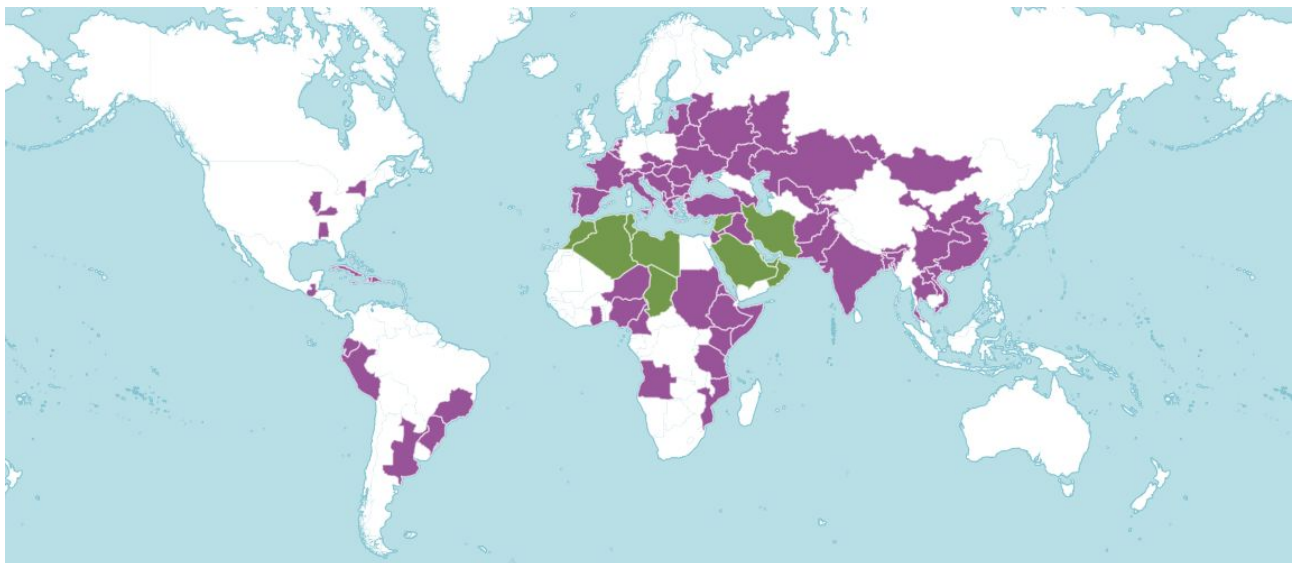
gra de pol·len d'*Anethum graveolens* (regleta de 5 micres)

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

Es conreava força antigament, i es pot trobar excepcionalment assilvestrada en marges de camins de la península, fins a 1300 m snm. Originària del Caucas, Pèrsia, Aràbia i Nord d'Àfrica. Es cultiva a bona part del món. Es ven fins i tot als supermercats com a espècia culinària.



Anethum graveolens al món, segons GBIF



Anethum graveolens al món, segons Plants of the World

HISTÒRIA I ESOTERISME

Anet/Anat era la deessa de la fertilitat i de la guerra, germana i esposa de Baal, i reina dels cels per als fenicis d'Ugarit, ara fa uns 4000 anys. Al seu temple les noies adolescents tenien que passar pel ritual de la prostitució per fer-se dones. Els sacerdots eren promiscus i mantenien relacions sexuals cada dia, i per això empraven també l'anet, per estar en forma. Un relat mitològic egipci de l'època dels hicsos explica que quan Set passejava per la riba del Nil va veure banyant-se despullada al riu a la deessa i se sentí tant impetuosament atret per ella que la violà adoptant la forma d'un marrà. Però ella refusà el semen que expulsà amb tanta violència que ferí al cap l'animal. Ra va encomanar aleshores a Isis de curar Set. Anat tampoc hagués pogut quedar

embarassada ja que només el foc diví podia fer-ho i ser aleshores mare i verge alhora. Al papir d'EBERS (segle XV a.C.) es menciona l'anet com a planta per a llevar els dolors en general. Els grecs antics es cobrien els ulls amb anet per a induir el descans. A l'evangeli de sant MATEU (23:23) es menciona l'anet com un impost en espècies junt a la menta i el comí, que pagaven els jueus religiosament i escrupolosa en temps de Jesucrist.



DIOSCÒRIDES (segle) escrigué una recepta per fer oli perfumat amb anet. En 3.5 Kg d'oli es posen a macerar 4.5 Kg de flor d'anet durant 24 hores. Després s'exprimeixen amb la ma i es guarda. Aquest oli estova la matriu i zones annexes i va bé contra els calfreds, el cansament i els dolors a les articulacions.

CARLEMANY (segle IX) va incloure l'anet a la llista *Capitulare de villis*.

Per a NICHOLAS CULPEPER (segle XVII) el «dill» és planta de Mercuri quer reforça el cervell. Bevent-ne la infusió desinflama l'estómac i el ventre. En banys de seient lleva els dolor de la matriu a les dones. Bullit en vi i olorant un parrac xopat amb aquest vi atura els singlots. Els fruits són millor per expulsar els gasos digestius que les fulles. L'oli de fregir les llavors cura les nafres especialment les del cul. El vi bullit amb les fulles (o les llavors trinxades) fa venir la regla. ANDRÉS DE LAGUNA (segle XVII) afirmava que l'oli d'anet treu els dolors i dona més agilitat de moviments. També que els fums de la planta dirigits als genitals hi tenen un bon efecte sobre les malalties venèries.

Al Escandinàvia s'emprava en rituals xamànics.

Als països de l'Est d'Europa era ofrena als sants

a fi de retrobar algun objecte perdut i també es posava al peu de bressol per protegir la criatura, o posat de cap per avall a la porta de la casa, com amulet general. Diuen que a l'hort o la casa on hi ha anet no s'hi apropen els follets. Cremant anet s'allunyen les mal-tempestats. Les kirguises es perfumaven amb la planta abans de rebre els marits recent retornats d'alguna batalla.

PROPIETATS MEDICINALS DE L'ANET

- afrodisíac (menjat, en banys)
- analgèsic
- anticancerígen
- anticonceptiu ♀ (a la llarga)
- antiemètic
- antiespasmòdic
- antiinflamatori
- antimiàlgic (oli)
- antisèptic (bacteris, micobacteris, virus)
- antitussigen
- aperitiu
- aromàtic
- balsàmic
- cardioprotector
- carminatiu
- cicatritzant (↑Bcl-2, ↑p53, ↑ caspasa-3, ↑VEGF, ↑ FGF-2)
- condiment
- depuratiu
- detergent
- digestiu
- diürètic

- ecbòlic
- estimulant de la 5-HO-triptamina
- estimulant tiroides (330 mg/dia/Kg)
- estomacal
- galactagog
- hepatoprotector
- hipnòtic
- hipoglucemiant
- hipolipidèmic
- inhibeix l'acetil-colinesterasa
- inhibeix la butiril-colinesterasa
- inhibeix la síntesis d'aflatoxina B1
- laxant
- millora el perfil lipídic
- neuromodulador
- oftàlmic
- preservatiu d'aliments
- psicodèlic OE
- redueix la placa dental
- rejuvenidor del cor (aorta)
- vulnerari

USOS MEDICINALS DE L'ANET

- abscessos
- aerofàgia FRU
- Alzheimer
- amigdalitis (FUL tendres)
- anorèxia
- aorta rígida
- *Aspergillus flavus* OE
- aterosclerosi
- *Campylobacter*
- càncer de fetge OE
- *Candida albicans* OE
- candidiàsis vulvovaginal
OE2%/supositori
- colesterol HDL baix
- colesterol total i LDL alt
- còlics infantils
- còlics intestinals OE UE
- conjuntivitis
- cor debilitat (FUL tendres)
- cor envellit
- cremades
- depressió nerviosa
- diabetis
- diarrea
- dismenorrea
- dispèpsies
- dolors del part
- edemes
- epilèpsia
- esclerosi
- escorbut
- espasmes OE
- ferides
- gasos digestius FRU
- *Giardia* en nens (3 mL extracte aquós × 5 dies)
- grip
- halitosis
- *Helicobacter pylori*
- hemorroides
- hipertròfia cardíaca
- icterícia
- indigestions
- infeccions a la pell OE
- isquèmia cerebral
- llet escassa
- mal d'estómac
- mal de queixal
- mal de ventre
- meteorisme
- morats (cops) als ulls
- MRSA (*Staphylococcus aureus*) OE UE
- nafres
- nervis a l'estómac
- obesitat
- osteoporosis
- part lent
- pèrdua de memòria
- refredat
- rigidesa muscular (oli)
- *Serratia marcescens* (p.p. àcid 3-o-metil-el·làgic)
- sífilis (FUL tendres)
- síndrome metabòlica
- singlot
- tos
- triglicèrids alts
- tuberculosi (FUL tendres)
- tumors abdominals
- úlceres a la pell
- vòmits FRU

USOS CULINARIS DE L'ANET

Té un sabor una mica amargant, i que recorda al comí de prat i al fonoll. Les fulles són més dolces que els fruits. Es poden fregir uns instant amb oli o mantega per potenciar-ne l'aroma.

S'empren els fruits per adobar:

- api al forn
- arrossos
- cogombres (bitxos),
- col fermentada
- pans integrals i galetes salades
- peix (bacallà, salmó, sardines)
- patates
- salses (vinagreta, maionesa)
- vinagre de poma amb all, llorer, pebre negre, pebre de Jamaica.

Les «finès herbes» consten de:

- anet
- cebolli
- cerfull
- estragó

Les fulles tendres es posen a:

- amanides
- arrossos
- carns
- formatges tous
- iogurt
- llenties
- marisc
- mongeta tendra
- peix
- salses
- sopes
- truites
- verdures (patates, col, pastanaga)
- fesols.

I convenen als malalts de COVID-19.

A Geòrgia s'empra molt la barreja d'espècies anomenada khmeli-suneli: sajolida + anet + fenigrec blau + alfàbrega + pebre negre + julivert + menta + coriandre + safrà bor (càrtam).

USOS DE L'OLI ESSENCIAL (OE)

És mucolític, anticoagulant i en excés, psicodèlic. S'empra contra angina de pit, bronquitis aguda, càncer de fetge, candidiasis vulvovaginal i altres fongs, catarro, còlics, dispèpsia, espasmes, icterícia, infeccions a la pell per MRSA.

VETERINÀRIA

En cavalls contra anorèxia, bronquitis, còlics, febre, indigestions, laminitis, toxèmia, debilitat.

ALTRES USOS

L'OE (oli essencial) es podria emprar coma fumigant contra termites. El dill-apiol multiplica per 10 el poder insecticida del *Chrysanthemum cinerariifolium*. L'OE és larvicida contra *Aedes aegypti*, *Aedes albopictus*, *Anopheles stephensi*, *Culex pipiens*, *Haemonchus contortus*. També és repel·lent d'escarabats de cuina i acaricida. També és fungicida contra *Fusarium*, *Sclerotinia sclerotiorum*.

POSSIBLE TOXICITAT DE L'ANET

Almenys l'oli essencial provoca fotosensibilitat o dermatitis sense que intervingui la insolació en algunes persones. No recomanen prendre anet durant l'embaràs. En hiperplàsia tiroïdina, l'anet pot agreujar el pronòstic. La dermatitis de contacte amb contacte repetit amb la planta és possible.

PRINCIPIS ACTIUS DE L'ANET

- (-)-carvona
- (-)-dihidrocarvona
- (-)-lilimonè
- (+)-alfa-fel·landrè
- (+)-carvona
- (1R,2R,4R,8R)-p-mentan-2,8,9-triol 2-O-beta-D-glucopiranòsid
- (1S,2S,4R)-p-mentan-1,2,8-triol
- (1S,2S,4R)-p-mentan-1,2,8-triol 2-O-beta-D-glucopiranòsid
- (1S,2R,4R,8S)-p-mentan-2,8,9-triol 2-O-beta-D-glucopiranòsid
- (1S,2S,4R)-p-ment-8-èn-1,2-diol 2-O-beta-D-glucopiranòsid
- (1S,2S,4R)-p-mentan-8-èn-1,2-diol-2-O-beta-apiofuranosil-(1→6)-beta-D-glucopiranòsid
- (1S,4S,8S)-8,9-dihidroxi-tetrahidro-carvona
- (1S,4S,8S)-8,9-dihidroxi-tetrahidro-carvona-9-O-beta-D-glucopiranòsid
- (3R)-2-hidroxi-metil-butan-1,2,3,4-tetrol
- (4S,8S)-8,9-dihidroxi-8,9-dihidro-carvona
- (4S,8S)-8,9-dihidroxi-8,9-dihidro-carvona-9-O-beta-D-glucopiranòsid
- 1-deoxi-D-glucitol
- 1-deoxi-D-ribitol
- 1-deoxi-D-xilitol
- 1-dihidro-carveol
- 1-metil-4-iso-propenil-benzè
- 1'-(4-hidroxi-2-metoxi-fenil)-propan-2'-3-diol-4-O-beta-D-glucopiranòsid
- 2-C-metil-D-eritritol
- 2-deoxi-D-ribono-1,4-lactona
- 2-dihidro-carveol
- 2-nonanol
- 3(-metoxi-carbonil)-propil-beta-d-glucopiranòsid
- 3,3-alfa-cis-neo-cnidilid
- 3,4-dimetoxi-quercetina
- 3,6-dimetil-3-alfa-4,5,7-alfa-tetrahidro-cumarà
- 3,6-dimetil-cumarà
- 4-anisaldehyd
- 4-hidroxi-benzil alcohol 4-O-beta-D-glucopiranòsids
- 4-hidroxi-benzil beta-D-glucopiranòsids
- 5-[4"-hidroxi-3"-metil-2"-buteniloxi]-6,7-furocumarina
- 6,7-dihidro-8,8-dimetil-2(h),8(h)benzo-(1,2b,5,4b-dipiran-2-6-diona
- 8-hidroxi-geraniol-beta-d-glucopiranòsid
- 9-hidroxi-piperitona-beta-d-glucopiranòsid
- àcid 3-o-metil-el·làgic
- àcid alfa-linolènic
- àcid ascòrbic (=vitamina C)
- àcid cafeic
- àcid clorogènic
- àcid delta-5,6-octadecenoic
- àcid esteàric
- àcid fenòlic
- àcid ferúlic
- àcid làuric
- àcid linoleic
- àcid miristic
- àcid octadeca-5,6-dienoic
- àcid oleic
- àcid p-cumàric
- àcid palmític
- àcid palmitoleic
- àcid petroselinic
- àcid rosmarinic
- àcids grassos
- aesculetina
- agents tànnics
- alcaloides
- alfa-cadinè
- alfa-carvona
- alfa-cubebè
- alfa-fel·landrè
- alfa-lilimonè
- alfa-p-dimetil-estirè
- alfa-pinè
- alfa-terpinè
- alfa-terpineol
- alfa-tocoferol
- Alumini
- anetol
- antraquinona
- apigenina
- apigenina-7-O-beta-D-glucurònid
- apiol
- arginasa
- arginina
- Arsènic
- benzil beta-D-glucopiranòsids
- benzil-èter
- bergaptè
- beta-elemè
- beta-eudesmol
- beta-fel·landrè
- beta-pinè
- beta-sitosterol
- beta-sitosterol-glucòsid

- beta-terpineol
- Bor
- bromina
- butil-ftàlid
- Cadmi
- calamenè
- Calci
- camfè
- càmfora
- campesterol
- carbohidrats
- carè
- cariofil·lè
- carotè
- carotenoides
- carvacrol
- carveol
- carvona
- carvotanacetona
- cera parafina
- cinaròsid
- cis-3-hexèn-1-ol
- cis-carveol
- cis-dihidro-carvona
- cis-ligustilid
- cis-ocimè
- Cobalt
- Coure
- Crom
- cumarina
- cumarina (derivats)
- d-alfa-fel·landrè
- d-carvona
- D-fructosa
- D-glucosa
- d-llimonè
- D-treitol
- daucosterol
- decanal
- delta-cadinè
- dihidro-carveol
- dihidro-carvona
- dill-apiol
- dill-èter
- dipentè
- elemicina
- ergosterol
- eritritol
- eritritol
- escopoletina
- èster metílic de l'àcid
- estigmasterol
- estragol
- etil beta-D-glucopiranòsid
- eucaliptol
- eugenol
- falcarindiol
- fel·landrè
- fenchone
- fenil-alanina
- Ferro
- fibres
- fitofluè
- fitoquelatina-A
- fitosterol
- flavina
- flavonoides
- Flúor
- Fòsfor
- furfural
- gamma-pinè
- gamma-sitosterol
- gamma-terpinè
- geraniol
- germacrè D
- glicerol
- glicerol 2-O-alfa-L-fucopiranòsid
- grassa
- hexadecà
- hiperòsid
- histidina
- icarísid F2
- icosà
- imperatorina
- iso-eugenol
- iso-leucina
- iso-piperitenona
- iso-quercetina
- iso-rhamentina-3-xilosa
- iso-rhamnetina
- iso-rhamnetina-3-galactòsid
- iso-rhamnetina-3-O-beta-glucurònid
- iso-rhmanetina-3-glucòsid
- iso-rhoïfolina
- isorhamentina 3- arabinosa
- kaempferol
- kaempferol-3-O-Beta-D-glucurònid
FRU
- leucina
- linalil-acetat
- linalool
- lipoproteïna de transport Ag-LTP
(9.5 KDa)
- lisina
- llimonè
- llimonina
- luteolina-glucòsid
- Magnesi
- Manganès
- Mercuri
- metil-benzoat
- metionina

- metoxsalèn
- miquelianina
- mircè
- miristicina
- Molibdè
- n-butyl-ftàlid
- n-undecà
- neo-cnidilid
- neo-fitadiè
- niacina
- Níquel
- nonadecà
- nonanal
- octan-1-al
- octanol
- oxi-oeucedanina
- oxi-peucedanina-hidrat
- p-ment-2-èn-1,6-diol-beta-D-glucopiranòsid
- Plom
- polifenols
- Potassi
- proteïna
- quercetina
- quercetina 3-O-beta-D-glucurònid
- quercetina-3-arabinosa
- quercetina-3-galactòsid
- quercetina-3-glucòsid
- quercetina-3-rhamno-glucòsid
- quercetina-3-sulfat
- quercetina-3-xilosa
- quercitrina
- resina
- Rubidi
- rutina
- sabinè
- sabinol
- safrol
- salicilat
- Seleni

- senkiunòlid
- shashenòsid I
- Sílice
- siringina
- siringina
- Sodi
- Sofre
- taní
- terpinèn-4-ol
- terpinolè
- tetradecà
- thujè
- timidina
- timidina
- timol
- toluè
- trans-2-hexèn-1-ol
- trans-anetol
- trans-beta-ocimè
- trans-carveol
- trans-dihidro-carvona
- treonina
- umbel·liferona
- umbel·liprenina
- Urani
- ureasa
- uridina
- uridina
- valina
- Vanadi
- vicenina
- vitamina A
- vitamina B1
- vitamina B2
- vitamina C
- vitamina K
- vitamina P
- xantofil·les
- Z-ligustilid
- Zinc

oli essencial de part aèria(3%):

- alcohol de perilla
- alfa-fel·landrè 19-47%
- alfa-pinè 2%
- alfa-terpinè
- alfa-thujè
- anetè
- apiol
- beta-mircè
- beta-terpineol
- càmfora
- carvacrol
- carvona 14-30%
- cis-arsona
- cis-carveol
- cis-dihidro-carveol 0.5%
- cis-dihidro-carvona 17%
- d-carvona 50% FRU
- d-dihidro-carveol
- dill-apiol 25%
- gamma-terpinè
- iso-dihidro15—carveol
- l-dihidro-carveol
- llimonè 5-28%
- miristicina
- n-docosà 1
- n-eicosà 0.5%
- n-heneicosà 0.5%
- n-nonadecà 1%%

- n-tetracosà 1.5%
- n-tricosà 1%
- neo-fitadiè 1.5%
- ostol
- p-cimè 18.5%
- p-cimèn-8-ol
- p-menta-1,3,8-triè
- pentadecà

- persicarina
- piperina
- piperitol
- sabinè 11%
- terpinè-4-ol
- timol
- trans-carveol
- trans-dihidro-carvona

oli essencial de rels de l'anet:

- apiol 75-82%
- beta-butirolactona 5%
- iso-butik-acetona 3.5%
- m-diamino-benzè 8.5-10-5%