magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 9. 2017 | tla

Fenykl – pochoutka pro zdraví i redukci váhy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Fenykl---pochoutka-pro-zdravi-i-redukci-vahy__s10010x10629.html

Již jste vyzkoušeli fenykl, nebo kolem něj na trhu či v obchodě jen zvědavě kroužíte. Také nemáte představu, co s ním, a odvahu ho naservírovat? Probuďte v sobě touhu objevovat a fenykl vyzkoušejte. Z hlediska zpestření chutě i účinků na zdraví, to stojí za to.

I když na našich stolech není fenykl ještě stále nejběžnější zeleninou, jeho přednosti už znali a využívali například staří Řekové a Římané. Cenili si ho pro jeho kořenitou vůni, nasládlou chuť i léčivou sílu. **„Do Evropy se dostal z Číny, Indie a Orientu. Římanky si připravovaly fenyklový salát proti**

obezitě,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Po něm neztloustnete

Výhodou fenyklu je to, že se jedná o nízko energetickou zeleninu. 100 gramů fenyklu obsahuje jen 12 kcal, a proto ho mohou na zahnání chutí chroupat i ti, kteří bojují s nadváhou, nebo si jím nastavit zeleninový salát.

Bojovník s nadýmáním

„Má docela velký obsah vlákniny, kolem tří gramů, relativně vysoký obsah vitamínu C, je v něm i draslík, kyselina listová,“ dodává dietoložka. Díky vláknině je fenykl ideální zeleninou pro lidi, které často trápí nadýmání, zácpa nebo nepříjemné pocity plnosti střev a žaludku.

Svědčí maminkám po porodu

„Svědčí i maminkám, které krátce po porodu ještě nemohou jíst kvůli nadýmání všechnu zeleninu. Fenykl, který působí proti nadýmání, mohou jak syrový, tak tepelně upravený,“ doporučuje Karolína Hlavatá. Navíc fenykl při kojení podporuje tvorbu mléka.

Proč ještě fenykl jíst?

- Pročišťuje organismus, snižuje hladinu cholesterolu a krevních tuků
- Podporuje imunitu
- Obsahuje 12 důležitých stopových prvků a 14 aminokyselin
- Odvodňuje tělo a zbavuje střeva jedovatých látek
- Posiluje nervy, uklidňuje, zbavuje napětí a vyvolává dobrou náladu
- Při rýmě a kašli odhleňuje

Úprava je jednoduchá. Do salátů je skělý

Použití fenyklu není nijak složité a nevyžaduje mimořádnou kuchařskou zdatnost. **„Přidává se do salátů a dušených mas, hodí se jako příloha k rybám, do zálivek, často se nakládá. Výborný je také grilovaný,“** radí Karolína Hlavatá.

- Nať lze využít jako zelenou bylinku do salátů či na ozdobu pokrmů
- Do salátu fenykl krájíme na velmi tenká kolečka
- Chceme-li ho vařit, podélně ho rozpůlíme a rozčtvrtíme a pak vaříme asi 15 minut v osolené vodě
- Lze ho ochutit citrónem, pepřem, koriandrem, octem, ale také ovocem, například jablky či pomeranči

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz