



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 6. 1. 2019 | tla

Fenykl skvěle chutná i léčí. Tělu i duši uleví

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Fenykl-skvele-chutna-i-leci.-Telu-i-dusi-ulevi__s10010x19045.html

Když se řekne fenykl, vybaví si řada lidí plačící miminko a čaj z fenyklových semínek specifické vůně, který prckovi pomůže od nadmutého břicha. Slabší, i když neprávem, bývá zájem o fenykl čerstvý. Vůči této zelenině jsme velmi nespravedliví. Problém je zejména v tom, že mnohdy nevíme, jak s fenylem naložit. Přitom není kulinářskou novinkou.



Tuto zeleninu, která původně pochází z oblasti kolem Středozevního moře a Malé Asie, lidé hojně využívali **už ve starověku**.

„Římanky ho žvýkaly proti chuti k jídlu. Používali ho i gladiátoři pro udržení dobrého zdraví. Dodnes je stále velmi rozšířený v Indii proti

plynatosti z luštěnin a také na osvěžení dechu po jídle. Kdysi byl dokonce považován za afrodiziakum,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Zdroj vlákniny a vitamínu C

Fenykl je pochoutka i lék. Čerstvý je vynikajícím zdrojem vlákniny. Ve sto gramech jí jsou tři gramy. Díky ní působí detoxikačně a **snižuje hladinu cholesterolu**. [Fenykl odstraňuje zácpu](#), pocit plnosti žaludku a střev. Střeva zbavuje jedovatých látek a odvodňuje organismus.

„Z vitamínů, které obsahuje, je nejvýznamnější vitamín C, kyselina listová a vitamíny skupiny B. Z minerálních látek je hlavní draslík,“ dodává dietoložka.

- Fenykl tak posiluje imunitní systém. Přináší úlevu také při **kašli a zahlenění nosohltanu**.

K masu, do buchty i k ovoci

- Jak s fenyklem v kuchyni naložit?

„Semena se používají do kořenících směsí hlavně na ryby. Nejčastěji se v tomto případě kombinuje s česnekem,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Ocení ho ale také **milovníci sladkých pokrmů**.

„Jako koření se hodí do perníků či likérů,“ dodává.

Syrový fenykl, nakrájený na jemné plátky skvěle **oživí kombinaci několika dalších druhů salátů**.

„Chutný je také grilovaný a pečený jako příloha k masu,“ míní diteložka.

Fenykl oceňují labužníci. I běžným surovinám totiž dodá mimořádně aromatickou chuť. Vyzkoušet můžete například brambory s fenyklem. I když má

fenykl výrazné aroma, lze jej přichutit citrónovou šťávou, pepřem, koriandrem, ale snese i kombinaci například s pomeranči a jablky.

Hojí také duši



[Fenykl je rovněž balzámem na duši.](#) Fenyklový **éterický olej** posiluje nervy, vyvolává dobrou náladu, uklidňuje a zbavuje napětí. Tak jako funguje na zažívání, působí i na psychiku. Člověku pomůže zbavit se emocí a pocitů, které ho tíží a nedokázal je, jak se říká,

strávit. Pro takové uvolnění stačí nakapat pár kapek fenyklového éterického oleje **do misky se solí nebo vodou** a nechat v místnosti.