Fenykl pomáhá proti nadýmání

Odkud k nám přišel?

Fenykl obecný roste planě ve středomoří, kolem Černého moře a v asijských zemích. U nás se vyskytuje nejvíce na jižní Moravě.

Proč je fenykl zdravý?

Semena fenyklu mají **protikřečové účinky na střeva**, používají se proto **proti nadýmání** (plody jsou důležitou složkou větropudného čaje pro malé děti). Fenyklové semena **podporují tvorbu mléka u kojících matek**. Fenykl má ale **i močopudný vliv a ulehčuje například při odkašlávání**.

Nač jej použít v kuchyni?

Fenykl je velmi oblíbené koření hlavně ve francouzské a italské kuchyni, kde se využívá **k dokořenění chleba, cukrovinek a sladkého pečiva**. Dále se využívá hodně **k dochucení rybích polévek, tvarohových a sýrových jídel, omáček, bylinkového másla nebo do salátů**. Můžeme jej upotřebit **při konzervaci zeleniny** (červená řepa nebo okurky), **u přípravy dušeného masa, nebo při výrobě likérů**. Jemně osekané čerstvé lístky se krásně vyjímají například **v jogurtových zálivkách**.

Naše fenyklové recepty:

Recept na **mrkvovou polévku s fenyklem** vyzkoušejte ZDE

Recept na **dušený fenykl s ořechy** máme ZDE

Recept na **krémovou fenyklovou polévku** najdete ZDE