



ФЕНХЕЛЬ (FOENICULUM) 50 ГРАММ

SKU: 0032-1050

Цена: 10 грн – 38 грн **Диапазон цен: 10 грн - 38 грн**

Фенхель имеет пряный, сладковатый аромат. Эффективен при болезнях ЖКТ, заболеваниях почек и дыхательной системы. Помогает выведению токсинов, способствует восстановлению естественной микрофлоры. Семена фенхеля действуют успокаивающе на центральную нервную систему, устраняют нервозность и страх.

Категория: [Пряности](#), [Специи и пряности](#)

ФЕНХЕЛЬ (FOENICULUM), 50 ГРАММ

Фенхель – популярное *растение*, сфера применения которого широка. *Листья*, побеги и довольно мясистый стебель служат дополнением салатов, придавая сладковато-пряный вкус. А семена *растения* – один из душистых ингредиентов различных горячих блюд и холодных закусок, выпечки и напитков, а также огромного количества знакомых с детства лечебных снадобий. У вас на полочке, среди специй, ещё нет этого продукта? Пора восполнить пробел и **купить семена фенхеля**, а заодно разобраться, где и как их использовать, чтобы получить максимум пользы и удовольствия.

Как его используют?

Растение, родиной которого считают Средиземноморье и Малую Азию, даёт ароматные, пряно-сладкие *плоды* – овалы зёрнышки зеленовато-коричневого оттенка. Благодаря их целебной силе, они и сегодня применяются в официальной и народной медицине.

Следует заметить, что о лечебных свойствах и **пользе фенхеля** знали ещё в античные времена: об их применении для врачевания недугов упоминали признанные светила, в числе которых – Авиценна, Гиппократ, Плиний и другие.

Да и сегодня, спустя несколько тысячелетий, грудным младенцам дают «укропную воду» – слабый раствор целебного эфирного масла, полученного из *плодов фенхеля*. Такое питье снимает вздутие, устраняет избыточное образование газов и избавляет малыша от коликов. Разумеется, *укропная вода* – не единственный способ, **как можно принимать семена фенхеля** для пользы организма. Сегодня их используют:

- В народной медицине – отвар зёрен употребляют в качестве отхаркивающего, противовоспалительного и лёгкого седативного средства. Кормящие матери принимают такой отвар для улучшения лактации.
- Традиции индийской медицины предписывают *использование плодов фенхеля* в качестве мягкого природного стимулятора, жители Северной Америки привыкли препаратами на основе ароматных плодов лечить болезни глаз, почек, желудочно-кишечного тракта, а также использовать фенхель при гриппе.
- Отвар душистых семян незаменим при злоупотреблении обильной едой и алкоголем, помогает унять вздутие и боль в животе, тошноту, а благодаря слабительному и диуретическому действию, ускоряет выведение токсинов.



Что в нём особенного?

Что же особенного в скромных **семенах фенхеля**, **купить** которые в Киеве и городах Украины могут все желающие?

Характерный пряный аромат придают плодам ароматические эфиры – анетол и фенхон. Кроме того, плоды содержат:

- эфирное *масло* – около 6% от массы продукта;
- жирное *масло* – его содержание достигает 12%.

А еще, фенхель:

- богат витаминами А, С, группы В и РР;
- содержит макро- и микроэлементы – цинк, калий, кальций, медь, натрий, железо, магний;
- известен высоким содержанием грубых пищевых волокон.

Благодаря сочетанию витаминов и минералов, семена фенхеля *используют*:

- для нормализации пищеварения, возбуждения аппетита;
- в качестве сосудорасширяющего средства;
- как лёгкое успокаивающее средство, эффективное при бессоннице;
- для снятия воспаления и заживления тканей;
- для снятия болевого синдрома и спазмов;
- для улучшения лактации;
- в качестве противоглистного средства;
- при кашле.

Чай из семян фенхеля незаменим для женского здоровья – он успокаивает боли и спазмы при менструациях, снимает неприятные симптомы, возникающие при климаксе.

Употребление этого продукта полезно для детей и для людей старшего возраста – высокое содержание антиоксидантов нейтрализует воздействие свободных радикалов, и замедляет процессы старения организма.

Заметим, что отвар или настой семян применяют не только внутрь, но и наружно – для промывания глаз при гнойных конъюнктивитах.

Семена фенхеля употребляют для лечения и профилактики и различных заболеваний – этот продукт не только полезен для здоровья, но и почти лишён противопоказаний. В пользу его безопасности свидетельствует то факт, что отвар семян используют для кормящих матерей и новорождённых. Тем не менее, в некоторых случаях, от употребления этого продукта лучше отказаться.

Его не желательно использовать:

- при диарее;
- при нарушениях сердечного ритма;
- в случае заболевания эпилепсией;
- при индивидуальной непереносимости.

Популярные рецепты

Как использовать семена фенхеля, чтобы получить максимальную пользу и желаемое облегчение? Вот несколько



популярных рецептов народной медицины. Настоятельно рекомендуем соблюдать рецептуру и дозировку, а также проконсультироваться с лечащим врачом – возможно, лекарства, которые вы принимаете, не совместимы с отварами и чаями на основе фенхеля.

Чай для снижения массы тела

Если вы обеспокоены проблемой лишнего веса, попробуйте дополнить повседневный рацион питания ароматным чаем на основе семян фенхеля. Вам потребуется:

- семян фенхеля – 2 ч. л;
- измельчённых стеблей этого растения – 1ст. л.;
- кукурузных рылец – 20 г;
- зелёного чая – 1 ч. л.;
- кипятка – 0,5 л.

Ингредиенты помещаем в заварочный чайник и заливаем кипятком, даём настояться 20 минут, употребляем перед едой. Чай способствует снижению аппетита и предотвращает переедание.

Если избыточный вес обусловлен задержкой жидкости в организме, приготовьте отвар целебных семян. Для этого достаточно две чайные ложки семян залить горячей водой (200 мл) и прокипятить 5 минут. Такой отвар, обладающий мочегонным эффектом, эффективно выведет избыток жидкости.

Отвар при кашле

Облегчить отход мокроты при кашле поможет отвар, для которого, потребуется:

- семян фенхеля – две чайные ложки;
- воды – 400 мл.

Семена фенхеля измельчим в кофемолке, зальём водой и доведём до кипения. Огонь убавим до минимума и будем томить на маленьком огне 40 минут. Готовый отвар остудим и отфильтруем. Принимать такое лекарство советуют в тёплом виде, трижды в день по 50 мл.

Укрепляющий чай

С приближением холодной зимы, мы нуждаемся в эффективной защите от простудных заболеваний. Повысить иммунитет вам поможет укрепляющий чай. Просто залейте столовую ложку семян фенхеля 150 мл только что вскипевшей воды. Дайте напитку постоять 5 минут. Ваш укрепляющий чай готов. Пейте его вместо обычного чая (не более трёх чашек в день) – и простуда обойдёт вас стороной.

Последнюю чашку такого напитка выпейте за полчаса до сна, чтобы избавиться от бессонницы.

Фенхель в кулинарии

Разумеется, мелкие ароматные семена – это не только лекарство, но и пряность. **Фенхель (цена** которого доступна каждому) отличает невероятная универсальность: его добавляют в горячее блюдо или маринад, выпечку или напитки. Он превосходно оттенит вкус мясных и рыбных блюд, придаст пикантности овощным гарнирам и салатам.

Салат из чечевицы

Предлагает приготовить несложный салат, богатый протеином, витаминами и минералами. Вам потребуется:

- чечевицы – 0,5 стакана;



- моркови – один корнеплод средних размеров;
- чеснока – 1 зубчик;
- семян фенхеля – четверть чайной ложки;
- мяты – 1- 2 веточки;
- мускатного ореха – на кончике ножа;
- соли и перца – по вкусу;
- оливкового масла – 2 ст. ложки.

1. Приготовление начинаем с замачивания и отваривания чечевицы. Поскольку это может потребовать продолжительного времени, рекомендуем сделать это ещё накануне. Именно на этом этапе добавьте гвоздику и семена фенхеля. Готовую чечевицу остудите.
2. Морковь нарезаем в виде длинных тонких ленточек. Припускаем в глубокой сковороде с маслом, чесноком и специями.
3. Соединяем все компоненты, добавляем мяту.

Такой салат подают в тёплом виде – это вкусное обеденное блюдо. Хотите сделать его сытнее? Прибавьте немного (около 50 г) бекона.

Соус чатни из яблок и слив

Появляющиеся в конце лета изобилие яблок и слив вдохновляет на необычные кулинарные эксперименты. Приготовьте для своей семьи сладковато-острый индийский соус «чатни» – и привычные повседневные блюда обретут новые оттенки вкуса и аромата. Для настоящего индийского соуса «чатни» вам потребуется:

- кисло-сладких яблок – 0,5 кг;
- слив – 0,5 кг;
- лимонов – 1 шт.;
- лука (красного) – 2 шт.;
- перца чили;
- чеснока – 3 зубчика;
- имбиря – 1 корень.

Кроме того потребуется много разных *специй* – по вкусу. Рекомендуется использовать:

- бадьян;
- фенхель;
- семена горчицы;
- смесь перцев;
- гвоздику;
- немного сахара.

1. Прежде всего, очистим и нарежем яблоки, нашинкуем лук, освободим от косточек сливы.
2. Подготовленные продукты соединим с сахаром и соком лимона и поместим их в мультиварку. Этот кухонный гаджет обеспечит равномерное нагревание без излишнего испарения жидкости. Рекомендуется использовать режим выпечки.
3. Доводим фруктово-овощную смесь до кипения, переводим в режим «тушение» и продолжаем уваривать два часа.
4. Пока яблоки и сливы томятся под крышкой, очищаем и натираем на мелкой тёрке имбирь, измельчаем перец и чеснок.
5. Сухие приправы измельчите в ступке.
6. Подготовленные приправы добавляем примерно за 30 минут до конца тушения.



Готовый соус охлаждаем и подаём к мясу или рыбе.

Где купить семена фенхеля?

Где лучше купить фенхель в Киеве (а, возможно и в Украине)?

Сегодня ассортимент специй даже в обычном супермаркете рядом с вашим домом невероятно разнообразен. Но найдёте ли вы там то, что нужно именно вам?

Итак, вы ищите фенхель? Тогда вам необходимо посетить каталог бутика аюрведических товаров «Rosa-Pharm». В нашем каталоге:

- широчайший ассортимент экзотических и привычных *специй, пряностей* и приправ;
- только отборные свежие *специи* – мы предлагаем исключительно сертифицированные товары.

Кроме того:

- растительное сырьё для наших специй и других видов товара выращивается в экологически чистых регионах;
- мы предлагаем доступные цены;
- ваш заказ будет вовремя доставлен по указанному адресу.

Свяжитесь с нашим онлайн-консультантом, который ответит на ваши вопросы и поможет в оформлении заказа.