



ФЕНХЕЛЬ (FOENICULUM)

SKU: 0032-1050

Ціна: 10 грн – 38 грн Price range: 10 грн through 38 грн

Фенхель має пряний, солодкуватий аромат. Ефективний при хворобах шлунково-кишкового тракту, захворюваннях нирок і дихальної системи. Допомагає виведенню токсинів, сприяє відновленню природної мікрофлори. Насіння фенхелю діють заспокійливо на центральну нервову систему, усувають нервозність і страх.

Категорія: Спеції та прянощі, Прянощі

ФЕНХЕЛЬ (FOENICULUM) 50 ГРАМ

Фенхель - популярна рослина, сфера застосування якого широка. Листя, пагони і досить м'ясистий стебло служать доповненням салатів, надаючи слідкувати-пряний смак. А насіння рослини - один із запашних інгредієнтів різних гарячих страв і холодних закусок, випічки і напоїв, а також величезної кількості знайомих з дитинства лікувального зілля. У вас на полиці, серед спецій, ще немає цього продукту? Пора заповнити прогалину і купити насіння фенхелю, а заодно розібратися, де і як їх використовувати, щоб отримати максимум користі і задоволення.

Як його використовують?

Рослина, батьківщиною якого вважають Середземномор'я і Малої Азії, дає ароматні, пряно-солодкі плоди - овальні зернятка зеленувато-коричневого відтінку. Завдяки їх цілющу силу, вони і сьогодні застосовуються в офіційній та народній медицині.

Слід зауважити, що про лікувальні властивості і користь фенхеля знали ще в античні часи: про їх застосування для лікування недуг згадували визнані світила, в числі яких - Авіценна, Гіппократ, Пліній та інші.

Та й сьогодні, через кілька тисячоліть, немовлятам дають «укропную воду» - слабкий розчин цілющого ефірного масла, отриманого з плодів фенхеля. Таке питво знімає здуття, усуває надмірне утворення газів і позбавляє малюка від кольок. Зрозуміло, кропова вода - не єдиний спосіб, як можна приймати насіння фенхелю для користі організму. Сьогодні їх використовують:

У народній медицині - відвар зерен вживають як відхаркувальний, протизапальний і легкого седативного засобу. Шалені матері приймають такий відвар для поліпшення лактації.

Традиції індійської медицини наказують використання плодів фенхеля в якості м'якого природного стимулятора, жителі Північної Америки звикли препаратами на основі ароматних плодів лікувати хвороби очей, нирок, шлунково-кишкового тракту, а також використовувати фенхель при грипі.

Відвар запашних насіння незамінний при зловживанні рясною їжею і алкоголем, допомагає вгамувати здуття і біль в животі, нудоту, а завдяки проносне і діуретичній дії, прискорює виведення токсинів.

Що в ньому особливого?

Що ж особливого в скромних насінні фенхеля, купити які в Києві та містах України можуть всі бажаючі?



Характерний пряний аромат надають плодам ароматичні ефіри - анетол і фенхон. Крім того, плоди містять:

ефірне масло - близько 6% від маси продукту;
жирне масло - його вміст сягає 12%.

А ще, фенхель:

багатий на вітаміни А, С, групи В і РР;
містить макро- і мікроелементи - цинк, калій, кальцій, мідь, натрій, залізо, магній;
відомий високим вмістом грубих харчових волокон.

Завдяки поєднанню вітамінів і мінералів, насіння фенхелю використовують:

для нормалізації травлення, порушення апетиту;
як судинорозширювальний засіб;
як легке заспокійливий засіб, ефективно при безсонні;
для зняття запалення і загоєння тканин;
для зняття больового синдрому і спазмів;
для поліпшення лактації;
в якості протиглистовою кошти;
при кашлі.

Чай з насіння фенхелю незамінний для жіночого здоров'я - він заспокоює біль і спазми при менструації, знімає неприємні симптоми, що виникають при клімаксі.

Вживання цього продукту корисно для дітей і для людей старшого віку - високий вміст антиоксидантів нейтралізує дію вільних радикалів, і уповільнює процеси старіння організму.

Зауважимо, що відвар або настій насіння застосовують не тільки всередину, але і зовнішньо - для промивання очей при гнійних кон'юнктивітах.

Насіння фенхелю вживають для лікування і профілактики і різних захворювань - цей продукт не тільки корисний для здоров'я, але і майже позбавлений протипоказань. На користь його безпеки свідчить те факт, що відвар насіння використовують для годуючих матерів і новонароджених. Проте, в деяких випадках, від вживання цього продукту краще відмовитися.

Його не бажано використовувати:

при діарей;
при порушеннях серцевого ритму;
в разі захворювання на епілепсію;
при індивідуальній непереносимості.

Популярні рецепти

Як використовувати насіння фенхелю, щоб отримати максимальну користь і бажане полегшення? Ось кілька популярних рецептів народної медицини. Настійно рекомендуємо дотримуватися рецептуру і дозування, а також проконсультуватися з лікарем - можливо, ліки, які ви приймаєте, не сумісні з відварами і чаями на основі фенхеля.

Чай для зниження маси тіла

Якщо ви стурбовані проблемою зайвої ваги, спробуйте доповнити повсякденний раціон харчування ароматним чаєм



на основі насіння фенхелю. Вам буде потрібно:

насіння фенхелю - 2 ч. л;
подрібнених стебел цієї рослини - 1ст. л .;
кукурудзяних рилець - 20 г;
зеленого чаю - 1 ч. л .;
окропу - 0,5 л.

Інгредієнти поміщаємо в чайник для заварювання і заливаємо окропом, даємо настоятися 20 хвилин, вживаємо перед їжею. Чай сприяє зниженню апетиту і запобігає переїдання.

Якщо надмірна вага обумовлений затримкою рідини в організмі, приготуйте відвар цілющих насіння. Для цього достатньо дві чайні ложки насіння залити гарячою водою (200 мл) і прокип'ятити 5 хвилин. Такий відвар, що володіє сечогінним ефектом, ефективно виведе надлишок рідини.

Відвар при кашлі

Полегшити відхід мокроти при кашлі допоможе відвар, для якого, буде потрібно:

насіння фенхелю - дві чайні ложки;
води - 400 мл.

Насіння фенхелю подрібнити в кавомолці, залемо водою і доведемо до кипіння. Вогонь зменшимо до мінімуму і будемо мучити на маленькому вогні 40 хвилин. Готовий відвар остудити і Отфільтруем. Приймати такі ліки радять в теплому вигляді, тричі в день по 50 мл.

Зміцнює

З наближенням холодної зими, ми потребуємо ефективного захисту від простудних захворювань. Підвищити імунітет вам допоможе зміцнює чай. Просто залийте столову ложку насіння фенхелю 150 мл щойно скипіла води. Дайте напою постояти 5 хвилин. Ваш зміцнює чай готовий. Пийте його замість звичайного чаю (не більше трьох чашок в день) - і застуда обійде вас стороною.

Останню чашку такого напою випийте за півгодини до сну, щоб позбутися від безсоння.

Фенхель в кулінарії

Зрозуміло, дрібні ароматні насіння - це не тільки ліки, а й прянощі. Фенхель (ціна якого доступна кожному) відрізняє неймовірна універсальність: його додають в гаряче блюдо або маринад, випічку або напої. Він чудово підкреслить смак м'ясних і рибних страв, додасть пікантності овочевим гарнірів і салатів.

Салат з сочевиці

Пропонує приготувати нескладний салат, багатий протеїном, вітамінами і мінералами. Вам буде потрібно:

сочевиці - 0,5 склянки;
моркви - один коренеплід середніх розмірів;
часнику - 1 зубчик;
насіння фенхелю - чверть чайної ложки;
м'яти - 1 2 гілочки;
мускатного горіха - на кінчику ножа;



солі і перцю - за смаком;
оливкового масла - 2 ст. ложки.

Приготування починаємо з замочування і відварювання сочевиці. Оскільки це може тривати деякий час, рекомендуємо зробити це ще напередодні. Саме на цьому етапі додайте гвоздику і насіння фенхелю. Готову сочевицю остудіть.

Морква нарізаємо у вигляді довгих тонких стрічок. Припускаємо в глибокій сковороді з маслом, часником і спеціями. З'єднуємо всі компоненти, додаємо м'яту.

Такий салат подають в теплом вигляді - це смачне обідню страву. Хочете зробити його ситніше? Додайте небагато (близько 50 г) бекону.

Соус чатні з яблук і слив

З'являються в кінці літа достаток яблук і слив надихає на незвичайні кулінарні експерименти. Приготуйте для своєї сім'ї слідкувати-гострий індійський соус «чатні» - і звичні повсякденні страви знайдуть нові відтінки смаку і аромату. Для справжнього індійського соусу «чатні» вам буде потрібно:

кисло-солодких яблук - 0,5 кг;
слив - 0,5 кг;
лимонів - 1 шт .;
лука (червоного) - 2 шт .;
перцю чилі;
часнику - 3 зубчики;
імбиру - 1 корінь.

Крім того потрібно багато різних спецій - за смаком. Рекомендується використовувати:

бадьян;
фенхель;
насіння гірчиці;
суміш перців;
гвоздику;
трохи цукру.

Перш за все, очистимо й наріжемо яблука, нашаткувати цибулю, звільнимо від кісточок сливи.

Підготовлені продукти з'єднаємо з цукром і соком лимона і помістимо їх в мультиварку. Цей кухонний гаджет забезпечить рівномірне нагрівання без зайвого випаровування рідини. Рекомендується використовувати режим випічки.

Доводимо фруктову-овочеву суміш до кипіння, переводимо в режим «гасіння» і продовжуємо уварювати дві години. Поки яблука та сливи нудяться під кришкою, очищаємо і натираємо на дрібній тертці імбир, подрібнюємо перець і часник.

Сухі приправи подрібніть в ступці.

Підготовлені приправи додаємо приблизно за 30 хвилин до кінця гасіння.

Готовий соус охолоджуємо і подаємо до м'яса або риби.

Де купити насіння фенхелю?

Де краще купити фенхель в Києві (а, можливо і в Україні)?

Сьогодні асортимент спецій навіть в звичайному супермаркеті поруч з вашим будинком неймовірно різноманітний.

РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.



Але знайдете ви там те, що потрібно саме вам?

Отже, ви шукаєте фенхель? Тоді вам необхідно відвідати каталог бутика аюрведических товарів «Rosa-Pharm». У нашому каталозі:

найширший асортимент екзотичних і звичних спецій, прянощів і приправ;
тільки добірні свіжі спеції - ми пропонуємо виключно сертифіковані товари.

Крім того:

рослинне сировину для наших спецій та інших видів товару вирощується в екологічно чистих регіонах;
ми пропонуємо доступні ціни;
ваше замовлення буде вчасно доставлений за вказаною адресою.

Зв'яжіться з нашим онлайн-консультантом, який відповість на ваші питання і допоможе в оформленні замовлення.