

## За останні 24 години

**21:47** Туск висловився про конфлікт навколо Героїв УПА - "Україна має вирішити проблему"

**21:10** Кількість поранених внаслідок удару по заводу «Яготинське для дітей» на Київщині зросла [📰](#)

**20:41** Зеленський відреагував на відмову Путіна від зустрічі - "Грошей у РФ має стати менше, а тиску більше"

**19:31** Макрон анонсував зустріч із Зеленським та ще двома європейськими лідерами в Лондоні

**19:13** Вихідні в Україні будуть теплими – прогноз погоди на 6-7 червня

ЗАВАНТАЖИТИ ЩЕ

Головна / Суспільство

## Пряний корінь для травлення: користь фенхелю для здоров'я людини

АЛЬОНА КАТАШИНСЬКА 3 червня 14:41



**Фенхель** - один із найпопулярніших овочів середземноморської кухні, який в Україні лише набирає популярності. Його цінують за ніжний анісовий аромат, низьку калорійність і здатність покращувати травлення. У їжу використовують одразу кілька частин рослини — соковитий корінь, зелень та ароматне насіння. Про користь і способи приготування фенхелю розповів **італійський кухар Марко Черветті**.

### Що таке фенхель

Фенхель — це овоч із родини зонтичних, близький родич кропу та селери. Найчастіше в магазинах можна побачити білу соковиту цибулину з зеленими стеблами та пухнастою зеленню.

- Фенхель — це чудовий овоч, в Південній Європі його давно їдять. Він дуже дієтичний. Щоб перетравити один фенхель, потрібно більше калорій, ніж сам фенхель має. У ньому купа тканин, що чистять організм. І, крім того, він дуже смачний, - розповів Черветті.

За його словами, фенхель містить багато клітковини, води, ефірних олій, а також вітаміни С, К, калій та антиоксиданти. Саме тому його часто рекомендують людям, які стежать за харчуванням або хочуть полегшити роботу шлунково-кишкового тракту.

Особливу популярність фенхель отримав завдяки своїй властивості зменшувати здуття та дискомфорт після їжі. Його аромат нагадує аніс або солодкувату лакрицю, але смак значно ніжніший і свіжіший.

### Як готують корінь фенхелю

Найчастіше готують саме соковиту білу частину фенхелю, яку помилково називають коренем. Її можна їсти сирого, тушкувати, смажити, запікати або додавати до супів і бульйонів, наголосив Черветті.

- Дуже смачний запечений, смажений, у фритюрі, варений. Прекрасно годиться як інгредієнт бульйонів, тушкованого м'яса, до риби підходить. Можна його їсти в абсолютно сирому вигляді, можна робити салатики, а можна просто так його з'їсти — розповів кухар.

Перед приготуванням фенхель очищають від зовнішніх твердих шарів і нарізають скибками або шматочками. Найжорсткіші частини зазвичай використовують для тушкування чи запікання, адже після термічної обробки вони стають м'якшими.

Кухар радить готувати фенхель на пательні з оливковою олією, часником і пармезаном.

- Коли наш часник набув золотого кольору, додаємо фенхель. Трошки солі. Сіль на цьому етапі дуже важлива, тому що вона вбирає вологу з фенхелю, в ньому багато рідини. Фенхель — більш м'який, заокруглений, солодкий варіант селери, - пропонує він.

За словами Черветті, під час обсмажування фенхель кардинально змінює смак — стає солодшим, ніжнішим та ароматнішим.

Також фенхель чудово поєднується з:

- морепродуктами;
- білою рибою;
- цитрусовими;
- м'якими сирами;
- вершковими соусами;
- картоплею;
- курятиною.

### Куди додають насіння фенхелю

Насіння фенхелю — популярна спеція в італійській, індійській та середземноморській кухнях. Воно має яскравий пряний аромат із солодкуватими анісовими нотками.

Його додають:

- до випічки та хліба;
- у маринади;
- до ковбас і м'ясних страв;
- у чаї та трав'яні напої;
- до овочевих рагу;
- у соуси та супи.

Насіння фенхелю часто використовують для покращення травлення. Його можуть заварювати як чай після важкої їжі або додавати до страв, які можуть спричиняти здуття.

Крім цього, спеція добре поєднується з томатами, свининою, рибою та сирами. У багатьох країнах насіння фенхелю подають після обіду для освіження подиху.

Як використовувати зелень фенхелю

Пухнаста зелень фенхелю нагадує кріп, але має більш солодкий і пряний аромат. Її не варто викидати, адже вона чудово доповнює багато страв. За даними Черветті, вони «дуже смачні, дуже ароматні, в бульйоні вони себе проявляють особливо чудово».

Зелень фенхелю додають:

- у салати;
- до рибних страв;
- в овочеві супи;
- у соуси;
- до пасти;
- у домашні маринади.

Нею можна прикрашати готові страви замість кропу чи петрушки. Особливо добре вона поєднується з лимоном, оливковою олією та морепродуктами. Крім того, зелень фенхелю містить ефірні олії та антиоксиданти, які можуть позитивно впливати на травлення і допомагати організму боротися зі стресом.

Марко Черветті також звертає увагу, що у фенхелі практично немає відходів.

- Наприклад качан, серцевина, яку дехто викидає. Ви що! Не можна викидати в жодному разі. По-перше, це дуже смачно. Або можете використати його для вашого здоров'я. Тому що якщо раптом у вас печія, шлунок, гастрит, ви їсте ось це — і у вас все проходить, - запевнив кулінар.

Новини по темі: [Здоров'я харчування](#) [продукти](#)

Підпишіться на нас в соц. мережах



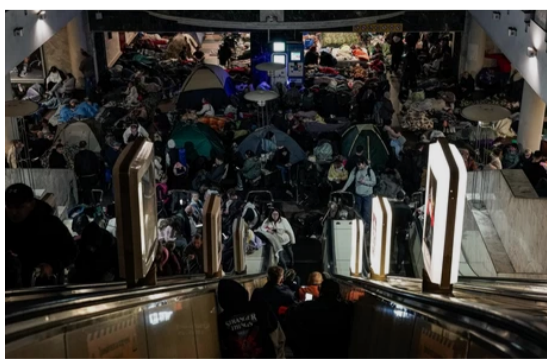
## Статті по темі



4 червня суспільство  
**Жорстокість Путіна: як минуле Росії виправдовує масове насильство й терор у війні**



4 червня суспільство  
**Станцював вальс із однокласницею у кріслі колісному: як випускник зі Львова змінив фінал шкільної драми**



2 червня суспільство  
**Метро не кемпінг: чи має влада право заборонити намети під час нічних тривог**