



**Сильнее,  
чем  
имбирь и женьшень!**  
**ФЕНХЕЛЬ**



**Татьяна Зайцева**

**Татьяна Зайцева**  
**Фенхель. Сильнее, чем**  
**имбирь и женьшень**  
**Серия «Здоровье – это счастье»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11252365](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11252365)*

*Фенхель. Сильнее, чем имбирь и женьшень: АСТ; М.; 2012*

*ISBN 978-5-17-073843-4*

### **Аннотация**

Фенхель – растение, которое помогало человеку справляться с болезнями не одну тысячу лет. Во многих источниках, дошедших из Древней Греции, уже описываются целительные силы этого удивительного растения: он способствует восстановлению зрения, устраняет колики, помогает бороться с лишним весом, сохраняет молодость кожи, облегчает состояние больных сахарным диабетом... И это далеко не полный перечень результатов употребления этого продукта. А какие полезные и незабываемые вкусовые качества приобретают блюда, в состав которых входит фенхель!

# Содержание

Предисловие: сильнее, чем женьшень	5
Откуда у чуда корни растут?	6
Фенхель: лечит, помогает, восхищает!	8
Преданья старины глубокой	11
История фенхеля	11
Авторитеты древности о фенхеле	14
Пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей	16
Что такое фенхель	16
Ботаническое описание	17
Употребление фенхеля как продукта питания	23
Что в фенхеле съедобного	24
Целебная сила фенхеля	25
Чего и сколько	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Татьяна Зайцева**  
**Фенхель. Сильнее, чем**  
**имбирь и женьшень**

© Зайцева Т., 2011

© ООО «Издательство АСТ», 2011

# **Предисловие: сильнее, чем женьшень**

День ото дня все труднее справиться с проблемой, стоя перед витриной аптеки. Разнообразии лекарственных средств, способных помочь облегчить вашу боль, и многообразии ингредиентов, входящих в состав препаратов, приводят в замешательство. Что выбрать? Какое из предложенных чудо-лекарств действительно может избавить от болезни? Принесут ли облегчение потраченные деньги?

Хочется знать, а есть ли на свете средство, способное помочь сразу от многого? Ответ на этот вопрос прост – есть!

Фенхель – универсальный дар природы, который еще в Древней Греции считали сильнее по лечебным свойствам, чем женьшень.

# Откуда у чуда корни растут?

Став «палочкой-выручалочкой» для греков, которые долгие годы хранили пальму первенства в использовании фенхеля, слава о чудодейственном растении сделала его популярным не только на Средиземноморском побережье, но и в Европе, Египте, Индии и Китае. В честь этого уникального растения называли города. Вслушайтесь в название столицы Мадейры – Фуншал. Не правда ли, созвучно? И это не случайно! В разные времена лекари во многих странах приписывали фенхелю такие целебные свойства, как улучшение зрения, прибавление сил, устранение колик, помощь в борьбе с ожирением. Особую пользу признавали за фенхелем для мужского здоровья, считая его афродизиаком.

Во времена позднего Средневековья семена фенхеля жевали перед важными встречами для свежести дыхания. В современной Индии этот рецепт используют и сегодня, причем не только для свежести дыхания, но и для улучшения пищеварительного процесса.

Многие народы приписывали фенхелю и мистическое значение. В Древней Греции воины, одержавшие победу над персами, называли растение, произраставшее на поле битвы, по названию места, рядом с которым происходила битва. С тех самых пор фенхель греки ассоциировали с великими победами и завоеваниями и давали пить отвар фенхеля воинам

для поднятия боевого духа и придания им способности быть неуязвимыми. Англосаксы считали фенхель священным растением, способным вместе со зверобоем отпугивать ведьм и нечистую силу.

# **Фенхель: лечит, помогает, восхищает!**

Сегодня широта применения этого растения многолика: медицина, кулинария, косметология...

Фенхель входит в число растений «безотходного» производства. В нем нет ни одной части, которую нельзя было бы есть: корни – варят и жарят, из побегов готовят вкусные салаты, луковица входит в состав горячих блюд или употребляется сырой, зелеными веточками приправляют разные блюда, семена входят в число специй, масло фенхеля добавляют в ликеры и сладкую выпечку.

Особую популярность приобрели семена фенхеля во французской и итальянской кулинарии, они придают аромат пряности соусам, свинине и рыбе. Посмотрите на состав китайской смеси специй, и вы обнаружите там семена фенхеля.

Во многих национальных кухнях используют фенхель как специю. Многие шеф-повара считают, что фенхель не только улучшает вкус блюда, но и способствует более эффективной работе желудка и печени, освобождая человека от застоя желчи. Избавление от нарушения пищеварения желудка и желудочных болей наступает при употреблении настоев и отваров из фенхеля. Для этих же целей растение добавляют в пищу и жуют его сухие семена.

Марганец, витамин С, калий, фолиевая кислота, клетчатка, кальций, фосфор, магний, железо, ниацин и медь – вот

далеко не полный перечень веществ, которыми богат фенхель. Регулярно употребляйте фенхель, и вы будете защищены от воспалительных процессов, рака, уберете печень от нежелательных нападков химических веществ.

Фенхель входит в перечень лекарственных растений. Он используется не только в народной, но и в официальной медицине. Медики признают за ним способность насыщать полезными веществами кровь, костный мозг, плазму, мышцы. Фенхель как лекарственное средство назначают при нарушении пищеварительной, мочеполовой и нервной системы. Не последнюю роль играет это растение в лечении заболеваний, которые требуют ветрогонного, тонизирующего, мочегонного, болеутоляющего, спазмолитического и отхаркивающего эффекта.

Во врачебной практике применяют фенхель целиком и отдельно (плоды, стебли и семена) в комплексном лечении несварения желудка, колик в области живота, затрудненного мочеиспускания. Раковые заболевания, радиоактивное облучение, воспалительные процессы, спазмы кишечника или двенадцатиперстной кишки также являются показаниями для назначения фенхеля. Противопоказания по применению фенхеля настолько незначительны, что его назначают безбоязненно практически всем больным, нуждающимся в целебной силе этого растения. Применение этого растения в практике лечения заболеваний разнообразно – целые семена, настои, порошок.

Настало время и вам, уважаемый читатель, больше узнать о фенхеле и завязать крепкую дружбу с этим знакомым незнакомцем. Он, вне всякого сомнения, станет для вас одним из тех верных и надежных друзей, которые никогда не предадут, никогда не навязываются, но всегда готовы помочь.

**А возможности у фенхеля поистине неисчерпаемые!**

# Преданья старины глубокой

## История фенхеля

Страной, откуда начал свое шествие по странам и континентам фенхель, считают Средиземноморье. Впервые упоминание о возделывании этого уникального растения как лекарственного, а позже как овощной культуры мы встречаем в античной Италии. У русских до сих пор бытует старинное название фенхеля – «волошский укроп». В Древней Руси «волохами» называли все романские народы, проживающие на территории современной Италии.

Древние греки и римляне научились использовать в кулинарии стебли, луковицы, листья, семена и цветы. Любили включать в рецепты различных блюд фенхель и мастера поварского искусства Индии, Древнего Китая и Египта. Особую силу приписывали древние семенам фенхеля в лечении проблем, связанных со зрением. Древние греки и римляне использовали запах фенхеля в магических целях, когда возникала необходимость придать сил человеку в ратных подвигах, отогнать нечисть, освежить дыхание.

По Средней Европе фенхель начал свое шествие в Средние века. Трактаты по медицине раннего Средневековья и эпохи Возрождения описывают фенхель как средство, спо-

способное противостоять любому сильному яду, излечить болезни глаз, устранить отеки, вызванные болезнями мочевого пузыря, почек, мочекаменной болезни, печени. Врачи Средневековья и Возрождения верили, что он способен увеличить молоко кормящей матери, продлить молодость старикам и побудить к подвигам на любовной ниве.

Особое почтение фенхель снискал у представителей королевских династий. Английский король Эдуард I приказал ввести в свой рацион и рацион своего семейства не менее 2 килограммов фенхеля в месяц. Подтолкнули Эдуарда на такие решительные действия наблюдения Плиния. Он не раз видел, что змеи, после того как сменили кожный покров, непременно терлись о фенхель, и их глаза, имевшие мутно-стеклянный оттенок, приобретали живость и ясность.

В истории британской медицины славят изобретенное Стефенсоном средство, в состав которого основным компонентом входит фенхель. Удивительные результаты использования лекарства при лечении почечных болезней и удалении камней из мочевыводящих путей настолько поразили англичан, что в 1739 году английский парламент настоял на том, чтобы Стефенсон открыл рецепт приготовления лекарства. После получения вознаграждения в 5000 фунтов стерлингов Стефенсон сделал рецепт лекарства достоянием нации, опубликовав его в лондонских газетах.

В истории врачебной практики известно еще одно лекарственное средство, которое снискало не меньшую популяр-

ность, чем лекарство Стефенсона, – мы имеем в виду знаменитые «капли датского короля», в состав которых входило эфирное масло плодов фенхеля. Употреблялось оно против кашля. Рецепт капелек прост, как все гениальное: эфирное масло фенхеля растворяется в воде и туда же добавляется лакрица и нашатырь.

В России фенхель стали разводить с XVII века как лекарственное растение.

# Авторитеты древности о фенхеле

Первое упоминание о фенхеле можно обнаружить у Плиния, который указывает на целительные свойства растения.

Авиценна предлагал использовать фенхель для улучшения зрения. Это одно из немногих растений, способных устранить катаракту в начальной стадии. Этот же ученый открыл эффективность растения при лечении почек и мочевого пузыря.

*«...Фенхеля корень в ячменной отваренный каше от почек.*

*Помощью будет; с вином – изгоняет отеки водянки,  
С ним же в смешении он ядовитых противник укусов,  
С ним же от печени он и от легких является средством.  
Принятый с ним, молока он кормилице даст в изобилье.  
Корня отвар с молоком иль вином принимают и лечат  
Почки, а кроме того – пузыря мочевого болезни;  
Он очищает мочу, а принять – прекращает течение  
регул...*

*Выпьешь с водой, и в желудке утихнет горенье.  
Корень, варенный в вине, образует припарку, которой  
Член исцеляют мужской, что страдает, и эта  
припарка.*

*Действует также, коль средство с оливковым маслом  
намазать,*

*Если внезапный удар иль иные причины припухлость*

*Вызвали, – с уксусом только его приложи, и поможет.  
Семя, коль пьется с вином, побуждает к любви  
устремитесь,  
Способом тем же в боку умеряются лютые боли,  
Авторы передают, что, отведав травы, молодеют змеи;  
И мненье отсюда, что старцам трава помогает».*

*(Поэма XI века «О свойствах трав», сочиненная Одо из Мена-на-Луаре)*

П. А. Маттиол – лекарь при дворе Фердинанда I – в 1563 году посвятил медицинский трактат фенхелю. Трактат так и назывался – «Сила и действие фенхеля». В нем он описывает целебные свойства растения: «Фенхель помогает при несварении желудка, вздутии живота, потере аппетита, слизистой мокроте, болезненных менструациях, воспалении глаз, болезнях желчевыводящих путей и печени, недостаточной лактации, нервном беспокойстве, нарывах и воспалении молочных желез».

Рекомендовал всем употреблять в пищу фенхелевый чай и Себастьян Кнайпп. Он считал, что данный чай способствует облегчению кашля при болезнях легких, коклюше и астме. Но фенхелевый чай сыскал почет и уважение Себастьяна Кнайппа не только как противокашлевое средство, но и как помощник от головной боли, связанной с нарушением пищеварения.

# **Пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей**

## **Что такое фенхель**

Фенхель – растение из семейства сельдерейных.

В народе у этого популярного многолетнего травянистого растения можно встретить множество имен – копр, сладкий, волошский, аптечный укроп. Популярно оно благодаря огромному количеству полезных качеств – он лечит, сохраняет молодость и красоту, бережно заботится о здоровье новорожденных, делает человека зорким и стройным, входит в состав кулинарных шедевров и расцветчивает жизнь всеми цветами радуги, являясь уникальным средством для чистки биоэнергетики человека.

Любимым местом произрастания являются сухие каменистые склоны. Часто можно встретить его и в канавах. Любое травянистое место: возле дорог, на сорных местах, около жилья – может стать местом жительства фенхеля.

Основными странами, возделывающими фенхель как сельскохозяйственное растение, являются Польша, Франция, Аргентина, Италия, Япония. В больших объемах фенхель выращивают на Украине и в Молдавии. В нашей стране

произрастает в Средней Азии, Крыму и Закавказье, но только в одичавшем состоянии.

В средней полосе России можно встретить аптечный укроп.

## Ботаническое описание

Фенхель относится к семейству зонтичных. Внешний вид фенхеля очень похож на укроп, аромат и вкус у растения ближе к анису, однако более сладковатый и приятный вкус даст возможность точно определить, какое растение находится перед вами. Среди сортов фенхеля в кулинарии используются овощные сорта, у них более мясистый ствол, что делает его неповторимым ингредиентом многих кулинарных изысков.

Фенхель очень похож на многие зонтичные растения, которые являются ядовитыми, поэтому подходите к определению вида растений очень тщательно!

Если внимательно приглядеться к фенхелю, то спутать его с другими растениями очень сложно. Прямостоячий стебель, прямой, округлый, по всей длине имеет тонкие ребрышки, с голубоватым налетом. Круглый по форме, высотой до 2 м, очень ветвистый.

Перисто-рассеченные листья, имеющие яйцевидно-треугольную форму, трижды или четырежды рассеченные. Доли последнего порядка имеют линейно-шиловидный или ли-

нейно-нитевидный вид. Листья нижнего порядка прикреплены черешками, верхнего – расширенным влагалищем. 3–6-сантиметровое влагалище имеет узко-продолговатую форму, которая к верхушке расширяется.

Цветки желтого окраса похожи на мелкие сложные зонтики. Зонтик образуется 3–20 лучами, в диаметре достигает 3–15 см в длину. Незаметные зубчики чашечки с лепестками, имеющими широкояйцевидную форму, на верхушке заворачиваются внутрь, длина и ширина их – 1 мм.

Цветок, отмирая, образует гроздь семян. Овальной формы семена фенхеля имеют зеленовато-коричневый цвет.

Яйцевидно-продолговатые плоды в длину достигают 5–10 мм, в ширину – 2–3 мм. Плод фенхеля округлый в поперечнике, имеет 5 полуплодиков с ярко выраженными тупыми ребрами, краевые полуплодики сильно вытянуты и образуют узкую крыловидную окраину. 1000 семян составляют массу 5–6 г. Плоды в длину достигают от 4 до 4,5 мм.

Корень этого растения – мясистый, веретенообразный, морщинистый, достигающий в толщину 1 см, наверху разветвленный и многоглавый.

### *Химический состав*

Свежая зелень фенхеля содержит:

Вода – 90 %;

Пищевые волокна (клетчатка) – 3,3 %;

Белки – 1 %;  
Углеводы – 4,5 %;  
Жиры – 0,2 %;  
Зола – 1 %.

Фенхель богат витаминами:

Фолиевая кислота (витамин В<sub>9</sub>),  
Витамин С (аскорбиновая кислота),  
Витамин А (бета-каротин),  
Ниацин (витамин В<sub>3</sub> или витамин РР),  
Витамин В<sub>5</sub> (пантотеновая кислота),  
Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин),  
Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин),  
Витамин В<sub>1</sub> (тиамин).

Фенхель содержит уникальный состав макроэлементов:

Калий;  
Натрий;  
Фосфор;  
Кальций;  
Магний.

Микроэлементы в фенхеле:

Марганец;  
Медь;

Железо;

Селен;

Цинк.

Растение содержит высокий процент эфирных масел. Фенхель обыкновенный в своих плодах этого масла содержит 6,5 %, а в листовой части – до 0,5 %. Фенхелевое эфирное масло имеет ярко выраженный пряно-сладковатый аромат и вкус. Масло насыщено фенхоном, анетолом,  $\alpha$ -пиненом,  $\alpha$ -фелландреном, метилхавиколом, лимоненом, цинеолом, цитралем, терпиноленом, борнилацетатом, камфарой и другими веществами. Жирные масла плодов, которые составляют до 12–18 %, состоят из олеиновой кислоты, петрозелиновой кислоты, пальмитоновой кислоты и линолевой кислоты.

### *Как выбрать и хранить нужный фенхель*

Если вы хотите приобрести свежее растение, то следует обращать внимание на следующие показатели:

- листья и стебли имеют ярко зеленый цвет, на ощупь – упругие;
- аромат напоминает анис, запах очень насыщенный;
- луковицы должны быть твердыми и иметь бледно-зеленый или белесый цвет;
- отцветшие бутоны и свежее растение несовместимы.

## *Листья:*

Старайтесь употреблять листья фенхеля сразу после покупки. Свежее растение, несмотря на то что в холодильнике сохраняет свои полезные свойства 3–4 дня, при плюсовой температуре постепенно теряет свой аромат.

## *Кочанчики:*

Кочанчики белого цвета, имеющие светло-зеленые листья, обладают лучшими вкусовыми качествами. Плотно оберните их пищевой пленкой, можно воспользоваться влажной тканью, и положите в холодильник. В таком состоянии фенхель может оставаться свежим в течение недели.

Перед употреблением в пищу не забудьте удалить с кочанчиков перистые листья с черешками и корни, также не пригодны в обработку наружный слой листьев и кожица, которую необходимо снять тонким слоем. Для кулинарных рецептов кочанчики разрезают вдоль, на четыре части. Обратите внимание, что во многих рецептах предлагается вырезать зеленую сердцевину.

Кочанчики мини-фенхеля, которые в магазинах выставлены на продажу, используют целиком в качестве гарнира, можно разрезать на две части вдоль.

## ***Семена:***

Семена можно хранить лишь 6 месяцев, в герметичной коробке в прохладном сухом месте.

## ***Корни:***

Корни фенхеля освобождают от земли, тщательно промывают и просушивают. Требования к хранению корней, как к другим корнеплодам: моркови, петрушке, свекле.

# **Употребление фенхеля как продукта питания**

Фенхель широко используется в кулинарии многих народов. Румыния, Китай, Индия, Венгрия, Франция, Испания, Италия – вот далеко не полный перечень стран, чья национальная кухня богата рецептами, в состав которых входит фенхель. Особой популярностью пользуются листья и семена фенхеля. Именно они дают сладковато-пряный, освежающий вкус блюдам. Приятный аромат растения сочетается в себе запахи укропа и аниса.

# Что в фенхеле съедобного

Листовая часть любого сорта фенхеля будет хорошей приправой к салату, овощным и рыбным супам. Свежие листья добавляют также в соусы и майонезы. Итальянцы предпочитают фенхель в маринованном виде.

При консервировании огурцов, помидоров, кабачков и других овощей в качестве ароматизатора добавляют макушки цветущего фенхеля.

Приготовление стеблей фенхеля в качестве гарнира подобно спарже: стебли сначала бланшируют, потом охлаждают и предлагают гостям.

Размолотые плоды прекрасно подходят к мясу, жаренному на вертеле. Ими посыпают блюдо во время приготовления. Фенхель – великолепный ароматизатор спирта, сиропов, воды. Добавление фенхеля в чай придает ему лекарственные свойства. В виде масла используют для кондитерских целей. Молотыми плодами фенхеля посыпают хлебобулочные изделия.

Корень растения популярен в качестве пряности. Его добавляют в кондитерские и хлебобулочные изделия. Для этих целей корень предварительно отваривают и натирают на терке.

# Целебная сила фенхеля

Лекарственные свойства фенхеля использовали с древних времен. Каждый лекарь применял его в наиболее любимившихся качествах: Асклепиад с Гиппократом – как диуретик; Плиний, Диоскорид – как глазное средство; Авиценна ценил отхаркивающие свойства.

Сегодня народная медицина включает фенхель в рецепты отваров, которые устраняют метеоризм, кашель, бессонницу, боли в животе. Особую популярность сыскало растение у кормящих матерей, так как способствует улучшению образования молока.

В официальной медицине фенхель применяют при лечении:

- хронического бронхита, бронхиальной астмы, туберкулеза легких;
- инфекций мочевых путей, пиелонефрита, цистита, мочекаменной болезни;
- гастрита, гепатита, колита, дизбактериоза;
- стенокардии, ишемической болезни сердца, вегетативно-сосудистой дистонии;
- фарингита, стоматита;
- отравлений алкоголем и никотином;
- кожных заболеваний и многих других.

## Лечебные свойства семян фенхеля

Неоспоримы дезинфицирующие свойства семян фенхеля. Отвар семян фенхеля очень эффективен при конъюнктивитах, гнойничковых заболеваниях кожи. При данных заболеваниях чаще всего применяют промывания. Семена успешно борются с кашлем. Семена фенхеля – прекрасное средство от колик. У кормящих матерей – увеличивают лактацию, а у тех, кто не готов пока к материнству, на ранних сроках беременности семена могут вызвать менструацию.

Водный настой семян фенхеля используют для улучшения пищеварения. В очистительных процедурах и при желудочно-кишечных заболеваниях используют как легкое слабительное, при вздутии живота – как ветрогонное, при заболеваниях верхних дыхательных путей – как великолепное отхаркивающее, при почечно-каменной и желчно-каменной болезнях семена включают в рецепты, способствующие размягчению и выведению камней.

Укропная вода устраняет вздутие живота и болевые ощущения в животе у грудных детей.

## **Эфирное масло фенхеля на страже вашего здоровья**

Эфирное масло фенхеля применяют в системе очистки организма от избытка шлаков и токсинов. Особенно эфирное масло сыскало популярность среди тех, кто пристрастен к обильной еде и алкоголю. Наряду с мягким слабительным и мочегонным действием улучшает работу пищеварительной системы, избавляет от запоров, метеоризма и тошноты.

В период климакса масло фенхеля стимулирует выработку собственного эстрогена. Увеличивает лактацию.

У фенхеля высокой уровень и противогрибковой активности. Санации помещений водой, содержащей эфирное масло фенхеля, способствуют снижению грибков в атмосфере в 5 раз.

Эфирное масло фенхеля облегчает состояние больного при токсических поражениях печени, так как обладает гепатозащитным действием. Многие при употреблении масла отмечают повышение аппетита. Масло фенхеля стимулирует работу бронхиальных и пищеварительных желез. В косметических целях используется для улучшения состояния кожи.

## Чего и сколько

Ярко выраженный сладковатый привкус фенхеля, напоминающий по вкусу и запаху анис, вызывает у многих чувство неприятия данного продукта, поэтому важно знать, как правильно применять фенхель при лечении и в кулинарии.

### Нормативы использования при лечении

*Вода укропная:* принимают по мере необходимости по 1 ст. л. перед едой 3–4 раза в день.

*Настой плодов фенхеля:* в стакан горячей кипяченой воды засыпать 2 ст. л. плодов. Нагреть на водяной бане 15 минут. Охладить до комнатной температуры, процедить, оставшееся сырье отжать. Полученный объем довести кипятком до 1 стакана. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день в теплом виде. Готовый настой можно хранить в прохладном месте 2 дня.

*Эфирное масло фенхеля:* масло получают путем перегонки измельченных плодов фенхеля в промышленных условиях. Выпускается в фабричной упаковке.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.