

Venkel



Venkelknol op grond

Venkel (*Foeniculum vulgare*) is een naar anijs smakende plant die als kruid gezien wordt (de takken en draadachtige bladeren), maar ook als groente en dan vooral de verdikking van de onderkant van de steel die aan de voet van de plant groeit (de venkelknol). De venkelplant kan tot boven manshoogte groeien.

Venkel bevat veel pro-vitamine A, vitamine B en C, en ook Calcium.

De zaden staan al eeuwenlang bekend om hun geneeskrachtige werking. Ze worden op verschillende manieren tot medicijn verwerkt. De krachtigste vorm daarvan is de venkelolie, die uit de zaden wordt geperst. Een andere mogelijkheid is het trekken van thee uit de zaden.



Venkelplant in bloei

Over deze plant zegt Hildegard van Bingen in haar werk "Physica":

"Venkel heeft een aangename warmte. Hij is van nature niet droog, noch warm....Hoe het ook gegeten wordt, venkel maakt de mens vrolijk en geeft hem een goede warmte. Het eten van venkel zorgt voor een betere vertering van het voedsel en zorgt daardoor voor goede lichaamsgeur (zweet en mondgeur)".

Gebruik:

U kunt venkelpoeder gebruiken om gerechten te kruiden, u kunt venkel rauw, gekookt en gestoofd eten, en u kunt venkelzaad gebruiken om thee te trekken die u helpt een zware maaltijd te verteren.