

Venkel (*Phoeniculum vulgare*)



De venkel behoort tot dezelfde familie als anijs, de schermbloemigen. De plant is afkomstig uit zuid Europa en heeft een lichte anijs smaak. Uit Italië kennen we de knolvenkel.

De permacultuur tuin:

De hele familie is erg aantrekkelijk voor bijen en andere insecten en helpt dus mee aan de vergroting van de biodiversiteit. Venkel haalt Natrium, stikstof en fosfor omhoog uit de bodem, zodat andere planten daarvan kunnen profiteren.

De keuken:

Venkel heeft een lichte anijsmaak. Het blad kun je eten in de sla, of gekookt. Lekker bij vis en Indiase/oosterse gerechten. Knolvenkel is in Italië een belangrijk ingrediënt van o.a. salades en een bijgerecht bij o.a. vis.

De kruidengeneeskunde:

Net als anijs werkt thee of melk van venkelzaad slijmoplossend bij verkoudheid en kalmerend op maag en darmen.

In de middeleeuwen gold venkel als afrodisiacum en als middel tegen toverij. In de midzomernacht stak men venkel in het sleutelgat om boze geesten buiten de deur te houden. Tegen melkbetovering wreven de boeren de uiers en hoorns van hun koeien en geiten in met venkel. En inderdaad! De desinfecterende werking van venkel weerde ziektekiemen die tot bederf van de melk konden leiden.