

Fenchel

Die Wohltaten der Samen haben wir alle schon so früh kennengelernt, dass wir uns gar nicht mehr daran erinnern: Im Säuglingsfläschchen hat der feine Tee schon so manchem verkrampften und geblähten Bäuchlein die Schmerzen weggezaubert. Anders die Gemüseknollen: Angesichts des eigenwilligen Hustenbonbongeruchs und des intensiven Anisgeschmacks sind sie längst nicht bei jedermann beliebt. Zur Freude der Fenchel-Fans hat die aparte Knolle das ganze Jahr Saison.

Fenchel (*Foeniculum vulgare* Mill.) ist eine Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Neben dem im Mittelmeergebiet wildwachsenden scharfen Esels- oder Pfefferfenchel, dem wilden oder bitteren oder Butterfenchel, der für Arzneien verwendet wird, und dem süssen Fenchel, der hauptsächlich als Gewürz angebaut wird, ist heute mehr denn je der Gemüse-, Zwiebel- oder Knollenfenchel von Bedeutung.

Gewürz und Gemüse

Der Würzfenchel, den man in Mittelmeerländern oft sogar mannshoch am Strassenrand findet, sieht aus wie eine grosse Dillpflanze. Er blüht im Sommer und bildet dann auch die grünen, nach Anis duftenden Samen aus. Das herrliche grüne Kraut – das es leider bei uns nicht gibt, weil es Sonne und Hitze braucht, um den typischen Geschmack auszubilden – zeigt in Italien den beginnenden Sommer an. Dann erntet man das dichte Grün, blanchiert es und geniesst es mit Olivenöl und Zitronensaft als Gemüse oder nimmt es feingeschnitten zum Würzen von Fischgerichten. Die ausgewachsenen holzigen Zweige verwendet man am Ende des Sommers als duftendes und würzendes Grillholz.

Der Urahn des Gemüsefenchels ist der im Mittelmeerraum und in Vorderasien beheimatete wilde bittere Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *vulgare*). Obwohl Knollenfenchel heute überall angebaut wird, wo es warm genug ist, ist er eine klassische italienische Spezialität (Florentiner/Bologneser Fenchel), denn es waren die Italiener, die den wilden Fenchel zum Knollen- oder Zwiebelgemüse kultivierten. Bei uns wird er erst ab Mai angebaut, in Italien dagegen ist er eher zu einer Winterpflanze geworden, denn so wird das «Ausschiessen» vermieden.

Fenchel gehört zu den so genannten Langtagspflanzen, die an langen Sommertagen schnell in die Höhe wachsen (man spricht vom «Schossen» oder «in die Blüte schiessen»), was dem Wachstum und dem Aroma der Knolle abträglich ist. In den letzten Jahren wurde das Problem durch schossfeste Neuzüchtungen gelöst.

Der an sich zwei- bis mehrjährige Fenchel wird als Gemüse nur einjährig angebaut. Gemüsepflanzen werden auch nur etwas über einen halben Meter hoch. Die Knolle besteht aus sich schuppenartig überlappenden, dickfleischigen Blattansätzen.

Gemüsefenchel – reine Geschmacksache

Lässt sich über den Geschmack streiten, steht der Gesundheitswert des Fenchels ausser Zweifel. Er hat wenig Kalorien, viele Ballaststoffe, viele Vitamine (B1, B2, B6, Folsäure, Provitamin A und besonders viel Vitamin C und E), reichlich Mineralstoffe (Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor) sowie wirksame ätherische Öle (Menthol-Öl, Anethol und das bittere Fenchon), welche Durchblutung und Verdauung fördern sowie Leber- und Nierentätigkeit anregen. Die Inhalts- und Faserstoffe des – wie manche sagen – «Heilgemüses» wirken sowohl entgiftend als auch cholesterinsenkend.

Viel mehr Vitamin C als in Orangen

Fenchel kann roh, gedämpft, geschmort und gebacken verzehrt werden. Roh gegessen (geraspelt oder in dünne Scheiben geschnitten), behält er zwar seinen hohen Gehalt an Vitamin C (er ist fast doppelt so hoch wie bei Orangen), schmeckt aber besonders intensiv. Viele mögen aber gerade das saftige Rohkost-Aroma und schätzen insbesondere beim Salat die Kombination mit Früchten. In manchen Gegenden Frankreichs und Italiens knabbert man rohe, mit Zitronensaft oder wenig Salz und Pfeffer gewürzte Fenchelscheibchen zum Nachtisch (und behauptet, er pflege die Zähne). Vielerorts geniesst man rohen Fenchel zum Dessert auch zusammen mit Frisch- oder Blauschimmelkäse. Als Gemüse wird er nur mit Butter oder mit Butter und Käse, mit gebräunten Semmelbröseln, mit holländischer Sauce oder überbacken mit Käse serviert.

Ingrid Zehnder

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>