

# Tolle Knolle: Fenchel ist ein echtes Multitalent

Fenchel ist ein vitaminreiches Gemüse und ein aromatisches Gewürz, aber auch ein bewährtes Heilkraut, das als Tee, Honig oder Öl zahlreiche Beschwerden lindert.

Patricia Heyne

Fenchel polarisiert wie kein anderes Gemüse: Manche lieben sein besonderes Aroma, andere mögen ihn weder roh noch gekocht. Über Geschmack lässt sich eben nicht streiten – über die aussergewöhnlichen Heilkräfte von Fenchel aber auch nicht. Spätestens wenn uns Bauchschmerzen oder Husten plagen, ist die vielseitige Knolle wieder bei allen beliebt.

## Von süss bis bitter

Streng genommen ist unser Gemüfefenchel gar keine Knolle, sondern eine Speicherzwiebel und wird daher auch als Zwiebel-fenchel bezeichnet. Weitere Varianten des Gartenfenchels sind der Süssfenchel, dessen Samen als Gewürz genutzt werden, und der Bitterfenchel (auch Wilder Fenchel genannt), der vor allem als Heilmittel Verwendung findet.

Fenchel (lat. *Foeniculum vulgare*) gehört zur Familie der Doldenblütler. Die krautige Pflanze wird bis zu zwei Meter hoch, Gemüfefenchel bleibt jedoch deutlich kleiner. Der Stängel ist bläulich gereift und die filigran gefiederten Blätter erinnern an Dill. Die gelben Doldenblüten verströmen einen anisartigen Duft. Aus diesen Blüten wachsen Früchte, die meist (botanisch etwas ungenau) Fenchelsamen genannt werden.

Der Gattungsname *Foeniculum* bezieht sich vermutlich auf das heuartige Aussehen der getrockneten Blätter (Heu = lat. *foenum*). Im Volksmund wird Fenchel auch Langer Kümmel, Fenikel, Kinderfenchel, Brotsamen, Brotwürzkörner, Finchel oder Brotanis genannt. Anis, Dill, Kümmel und Fenchel gehören alle zur Fa-

milie der Doldengewächse und sind sich auch im Geschmack sehr ähnlich. Deshalb tragen sie in vielen Sprachen denselben oder einen verwandten Namen, was eine klare Unterscheidung oft unmöglich macht.

## Eine Pflanze mit Geschichte

Ursprünglich stammt der Fenchel aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum, heute wird er jedoch auf der ganzen Welt angebaut. Schon 3000 v. Chr. schätzten die Ägypter seine Heilkräfte und auch in der chinesischen Medizin wird er seit Jahrtausenden eingesetzt. In der Antike verwendeten die Römer Fenchel zum Würzen von Wein und Brot. Sogar in der griechischen Mythologie hat er seinen Platz, denn Prometheus soll einen Riesenfenchel als Fackel benutzt haben, als er den Göttern das Feuer stahl. Bei uns wurde Fenchel ab dem frühen Mittelalter in Klostergärten als Heilkraut angepflanzt.

## Gartenfrisch oder tiefgekühlt

Gemüfefenchel ist bei uns das ganze Jahr über erhältlich. Die Saison dauert in der Schweiz etwa von Juni bis Oktober, danach gibt es den Fenchel aus dem Mittelmeerraum. Dort ist er ein Wintergemüse, das von Oktober bis Mai geerntet wird. Frischen Fenchel erkennt man an der schönen weissen Farbe. Die Knolle (bzw. Zwiebel) fühlt sich hart und fest an. Auch leuchtend grüne Blätter sind ein Merkmal für gute Qualität. Wer Fenchel selbst anbauen möchte, sollte einen sonnigen Standort mit nährstoffreichem Boden wählen und ab April mit der Aussaat beginnen. Als Beetnachbarn eignen sich beispielsweise Erbsen, Kopfsalat, Karotten oder Salbei. Junges Gemüse schmeckt am besten, deshalb darf man die Fenchelzwiebel nicht zu gross werden lassen. Die grünen Blätter können nach und nach geerntet werden, die Samen erst Ende September, wenn sie reif sind.



Egal, ob gekauft oder aus dem eigenen Garten, aufbewahren sollte man die Knollen immer kühl, z.B. im Gemüsefach des Kühlschranks. In Folie gewickelt bleiben sie dort mindestens eine Woche lang frisch. Fenchel eignet sich übrigens bestens zum Einfrieren. Für Salate sollte man ihn langsam auftauen lassen, dünsten kann man ihn direkt in gefrorenem Zustand.

### Ein Klassiker in der Küche

Wer den intensiven, anisartigen Geschmack des Fenchels mag, isst ihn roh z.B. als Salat oder fein aufgeschnitten als Carpaccio. Dezent schmeckt er gekocht oder gedünstet. Auch die Blätter werden genutzt, sie verfeinern Suppen und Saucen. Der Klassiker in der Fenchelküche ist aber nach wie vor die Kombination mit flambiertem Fisch. Zum Würzen werden vor allem die Fenchelsamen verwendet. Dieses uralte Gewürz ist besonders in der mediterranen Küche beliebt und kommt z.B. in italienischen Pastasaucen vor. Im asiatischen Raum ist Fenchel ein wichtiger Bestandteil vieler Gewürzmischungen – vom chinesischen Fünf-Gewürze-Pulver bis hin zum Sri Lanka Curry. Bei uns wird auch Schwarzbrot damit aromatisiert. Anders als die meisten Gewürze behalten Fenchelsamen auch nach dem Trocknen ihre Farbe. Deshalb gilt beim Kauf: je grüner, desto besser.

In Italien wird ausserdem mit den feinen Fenchelpollen gewürzt. Dieses sehr teure und exklusive Produkt ist auch als «Engelsgewürz» (Spice of the Angels) bekannt. Geschmacklich passen Fenchelpollen besonders gut zu fruchtigen Gerichten wie Tomatenrisotto. Die zarten Pollen vertragen allerdings keine hohen Temperaturen und werden deshalb erst ganz zum Schluss dazugegeben.

### Vitamine und ätherische Öle

Der nächste Winter kommt bestimmt. Da ist es doch gut, zu wissen, dass roher Fenchel beinahe doppelt so viel Vitamin C enthält wie Orangen. Zusammen mit Mineralstoffen wie Calcium ist das optimal für die Stärkung der Abwehrkräfte. Wer trotzdem eine Erkältung erwischt, hat mit Fenchel auch gleich das geeignete Hausmittel zur Hand, denn die Heilpflanze enthält viele ätherische Öle, die krampflösend, harntreibend und entzündungshemmend wirken. Deshalb wird Fenchel in der Naturmedizin gegen zahlreiche Beschwerden eingesetzt. Bei Blähungen, Krämpfen und Aufstossen kann Fencheltee wahre Wunder vollbringen. Fenchelöl hilft bei Hautproblemen oder Augenlidrandentzündungen.

Fenchelhonig hingegen wirkt schleimlösend und ist ein bewährtes Mittel gegen Heiserkeit

und Erkältungshusten. Auch als Aphrodisiakum ist Fenchel bekannt: Einige Samen mit Wein sollen neuen Schwung ins Liebesleben bringen. Nebenwirkungen hat Fenchel kaum. In Einzelfällen kann es aber zu allergischen Reaktionen auf die ätherischen Öle kommen. Vor allem Menschen mit einer Sellerieallergie sollten vorsichtig sein.

### Gut für Mutter und Kind

Fencheltee wird seit Langem in der Kinderheilkunde eingesetzt und ist besonders gut geeignet für werdende Mütter und kleine Kinder. Schon während der Schwangerschaft lindert er Verdauungsbeschwerden und fördert nach der Geburt die Milchbildung. Bei Säuglingen hilft er bestens gegen die so genannte Dreimonatskolik und starke Blähungen.

Doch Vorsicht, auf reines Fenchelöl sollte Frau während der Schwangerschaft verzichten, es wirkt in höheren Dosen anregend auf die Gebärmutter. Auch bei Kleinkindern darf Fenchelöl nur stark verdünnt angewendet werden, da es sonst zu akuter Atemnot führen kann. Milder Fencheltee hingegen, der nur eine geringe Konzentration an ätherischen Ölen enthält, ist für Mutter und Kind völlig unbedenklich und schmeckt ausserdem wunderbar süss-aromatisch.

## Rezept | Fenchel-Carpaccio

### Zutaten für 4 Personen

2	Fenchelknollen
1 EL	Zitronensaft
20 g	Rucola
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2–3 EL	Olivenöl
80 g	Parmesan, gehobelt

### Zubereitung

Den Fenchel säubern und vom Grün befreien. Die Knollen in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Zitronensaft und das Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren. Die Fenchelscheiben auf einer flachen Schale auslegen und die Marinade darübergiessen. Mit Folie abdecken und ca. 2 Stunden marinieren. Zum Schluss den gewaschenen Rucola auf dem Fenchel verteilen und die Parmesanspäne darüberstreuen. Das Fenchel-Carpaccio mit frischem Weissbrot servieren.