



Kräuterwissen

Fenchel

Foeniculum vulgare

Der griechische Arzt und Gelehrte Hippokrates empfahl Fenchelsamen zur Bildung von Muttermilch.



Geschichte, Botanik und Kultur

Die zwei- oder mehrjährige Pflanze wird seit Karl dem Grossen (742–814) von Mittel- bis Nordeuropa angebaut.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Die Samen des Fenchels und das aus ihnen gewonnene Öl werden bei Magen- und Darmbeschwerden angewendet.



Rezept

Fenchel mit Frischkäse und Fenchelsamen



Geschichtliches – Fenchel

Die Geschichte der Kräuter beginnt im Paradies, in jenem Land zwischen Euphrat und Tigris, in welchen der Garten Eden entstanden sein soll. Dort haben Menschen einige tausend Jahre vor unserer Zeitrechnung versucht, sesshaft zu werden und Nahrungsmittel anzubauen. Die Bitten an den Stadtgott um höheren Schutz für die Gärten mit Gemüse und Kräutern wurden in Tontafeln geritzt.

Allmählich verbanden die Gelehrten Texte mit Namen wie z. B. Hippokrates, dem griechischen Arzt der im 5. Jahrhundert vor Christi mit seinen Schülern auf der Insel Kos eine weit herum berühmte Arztsschule gründete und die Lehre von den Körpersäften und ihren Qualitäten entwickelte.

Die Völkerwanderungen in den darauf folgenden Jahrhunderten überrannten aber alle Grenzen und das geistige Erbe der Antike wäre vermutlich verloren gegangen, wenn es nicht den heiligen Benedict gegeben hätte und sein Kloster auf dem Monte Cassino, das 529 gegründet wurde. Dort wurde von den Mönchen aufbewahrt und aufgeschrieben, was ihnen in die Hände kam. Karl der Grosse bediente sich ihres verborgenen Wissens und die «Verordnung über die Landgüter» ist das Ergebnis dieser Zusammenarbeit. Die Pächter der kaiserlichen Güter hatten eine bestimmte Anzahl von Kräutern, Gemüse, Blumen, Bäume und Sträucher anzupflanzen, welche den Franken bislang vollkommen unbekannt waren. Sie lernten die lateinischen Namen kennen. So sollte neben vielen anderen Sorten u. a. auch Fenchel angebaut werden. Ein verordneter Garten Eden gleich mit dem Bauplan geliefert – ein Klostergarten.

Botanik und Kultur

<i>Name:</i>	<i>Wilder Fenchel (Foeniculum vulgare var. vulgare)</i>
<i>Familie:</i>	<i>Doldenblütler (Apiaceae)</i>
<i>Varietäten:</i>	<i>Gemüse-, Knollenfenchel (Foeniculum vulgare var. azoricum); Süßfenchel (Foeniculum vulgare var. dulce)</i>
<i>Volkstümliche Namen:</i>	<i>Brotsamen, Enis, Frauenfenchel</i>

Beheimatet war die Pflanze ursprünglich im Zweistromland, dem Mittelmeergebiet und in Kleinasien. Die bis zwei Meter hoch werdende Staude hat tiefgreifende, weisse und rübenförmige Wurzeln. Die drei- bis vierfach gefiederten Laubblätter sind haarförmig aufgeschlitzt und sind unten gestielt. Die schönen und dekorativen Blütendolden bestehen aus einer Vielzahl von kleinen, mattgelben Blüten im Sommer. Im Herbst folgen längliche, eiförmige, bis 6 mm lange Samen. Ihr Geschmack ist sehr aromatisch und würzig und erinnert an Anis. Die Blüten ziehen mancherlei Insekten wie Schwebefliegen, aber auch Wespen und Bienen an.

Neben jenen Fenchelsorten, welche vorwiegend für die Tee- und Samenproduktion angebaut werden (wilder Fenchel), gibt es auch noch Sorten welche Knollen bilden und hauptsächlich als Gemüse verwendet werden können (Gemüse- und Knollenfenchel).

Fenchel wird durch Samen vermehrt. Fenchel benötigt hin und wieder eine mässige Wassergabe und etwas Kompost.

Der wilde Fenchel ist recht frostbeständig während der Gemüse- oder Knollenfenchel eher mildere Lagen bevorzugt. Allgemein benötigt Fenchel einen gut besonnten Standort, damit er sich zu einer prächtigen und imposanten Solitärpflanze entwickeln kann.



Verwendung in der Naturheilkunde

Verwendet wird das frische Laub ab Frühsommer, die Samen ab Samenreife im zeitlichen Spätsommer und die Wurzeln im Herbst.

Fenchel enthält das süßliche, anisartige *Anethol*, sowie die eher bitteren Inhaltsstoffe *Fenchon* und *Estragol*. Fenchel wirkt harntreibend, lindert Magenkrämpfe und Verdauungsstörungen und regt die Bildung von Muttermilch an.

Aber auch bei Zahnfleischproblemen und Halsschmerzen kann der entzündungshemmende Fenchel als Mundspülung und Gurgelmittel rasch Linderung und Abhilfe bringen. Fenchelöl dient als Duftstoff in Zahncremes, Parfüms und Seifen.

Verwendung in der Küche

In der Küche wird das Kraut, aber auch der Samen des wilden Fenchels besonders für Brotwaren gerne genommen. Die frischen, fein gehackten Triebe und Blätter können in kleinen Mengen Salate, Rohkost-, aber auch Fischgerichte verfeinern. Zudem werden Fenchelsamen zum Würzen von Saucen, Suppen und auch Hackfleisch verwendet. Aber auch zu einem südlichen Schnecken- oder Olivengericht passt Fenchel hervorragend. Auch in der italienischen Salamispezialität *finocchiona* wird Fenchel als beliebter Aromageber verwendet

Darüber hinaus findet Fenchel, zur Abrundung eines Getränkes, auch Verwendung in einigen Spirituosen. Die fleischigen Blätter und natürlich auch die Knollen des *Foeniculum vulgare var. dulce* werden roh geschnitten in Salate gemischt, oder als Gemüse zubereitet.

Samen und Kraut werden aber auch als aromatischer Tee aufgebrüht.



Rezept

Fenchel mit Frischkäse und Fenchelsamen

Für 2–4 Personen

2 grosse Fenchel
120 g Kräuterfrischkäse
2 EL Fenchelsamen
1 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle

- Die Fenchel halbieren. Im Dampfkorbchen etwa 10–15 Minuten garen (je nach Grösse).
- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Das Olivenöl in eine Gratinform geben, mit dem Pinsel verstreichen.
- Die Fenchelhälften in die Gratinform legen. Wenig Kräutersalz darüber streuen. Auf jede Hälfte 1 EL Kräuterfrischkäse geben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Fenchelsamen über den Kräuterfrischkäse streuen.
- Die Gratinform in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 200 °C 10 Minuten backen.

Tipp: Die Fenchel zu Bratkartoffeln und Salat servieren oder als Beilage zu Fleisch.

