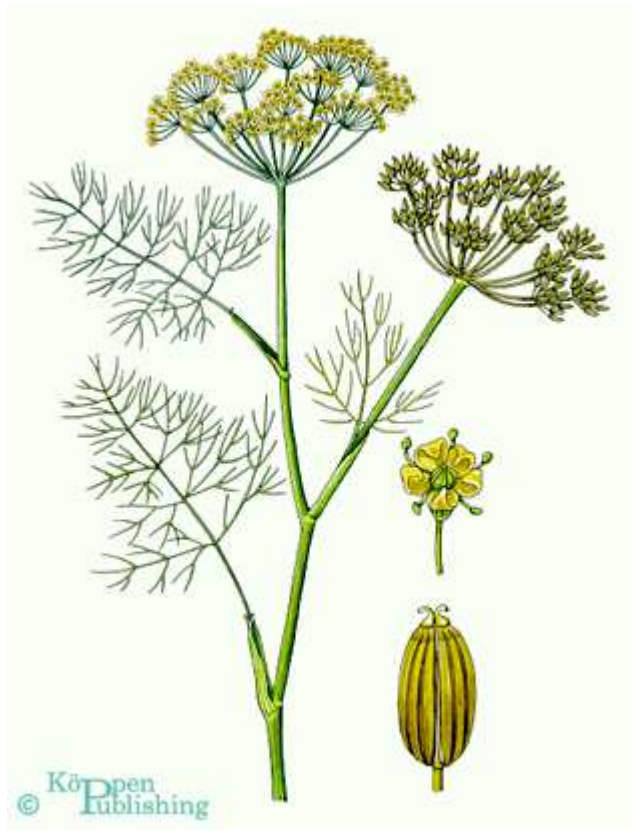


Fenchel - *Foeniculum vulgare*, Doldenblütler, m



Andere Namen:

Gewürzfenchel, Gartenfenchel

Foeniculum azoricum: Gemüse-Fenchel

Andere Sprachen:

Burmesisch: samouk-saba

Englisch: Fennel

Französisch: Fenouil, Anet doux

Hindi: sonf

Indonesisch: adas

Italienisch: Finocchio

Malaiisch: jintan manis

Russisch: Fenchel

Singhalesisch: maduru

Beschreibung

Aussehen:

Staude

Wurzel : verholzt, rübenähnlich, mehrköpfig.

Stengel : kräftig und bis zu 1 cm dick, verzweigt, kahl.

Blätter : feingefiedert, nadelförmig, blaugrün.

Höhe : bis zu 2 m.

der Gemüse-Fenchel wird nur 60 cm hoch.

Blüte : leuchtend gelb, klein, in Dolden.

Blütezeit : Juli/August.

Früchte : enthalten 2 Stück 4 - 8 mm lange und 3 mm breite Teilfrüchte; sie sind grün bis gelbbraun.

Das Bundessortenamt erwähnt folgende deutsche Sorten:

Berfena, Züchter: Lehr- und Versuchsanstalt für Acker- und Pflanzenbau, Bernburg;

Großfrüchtiger, Erzeuger: Pharmaplant, Artern;

Magnafena, Züchter: Lehr- und Versuchsanstalt für Acker- und Pflanzenbau, Bernburg.

Außerdem:

Chumen, Züchter: Zentrum für Sortenprüfung und Erhaltungszüchtung; Bulgarien;

Romanesc, Züchter: Forschungsstation für Medizinal- und Aromapflanzen, Rumänien;

Soroksári, Züchter: Universität für Gartenbau und Lebensmitteltechnologie, Ungarn.

Verbreitung:

Ursprünglich Mittelmeerländer, jetzt weltweit.

Besonders in Italien wird Fenchel gezüchtet und angebaut (Finocchio).

In Deutschland in Thüringen und Württemberg, Anbaufläche: 400 ha.

Geschichte:

In Ägypten zur Zeit der Pyramidenbauten (3 000 v. Chr.) bereits bekannt.

Die Römer schätzten F. und überlieferten Rezepte (Apicius).

Zur Zeit Karls des Großen kam die Pflanze nach Mitteleuropa.

Um 1500 gelang es, Fenchelöl zu destillieren.

Anmerkungen:

Fenchel ist mit Kümmel verwandt.

Typisches südeuropäisches Gewürz.

Gemüsefenchel ist eine italienische Züchtung.

In Griechenland hieß dieses Kraut "marathon"; ein Ort inmitten Fenchelfeldern wurde danach benannt. In dessen Nähe besiegte Miltiades 490 v. Chr. die Perser - bei dieser Gelegenheit hatte ein Läufer eine Botschaft zu überbringen; die Strecke soll etwa 42 km betragen haben.

Bei den Griechen galt F. als Mittel gegen Magenkrankheiten und zur Schärfung der Augen, aber auch hieß es, daß die Samen die Lust reizen, während die Blütendolden als Liebeszauber verwendet wurden.

Wirkstoffe:

Entält 2 - 6% ätherische Öle: davon 50 - 70 % trans-Anethol, 20 % Fenchon, außerdem Pinen und Dipentin, Camphen, Myrcen, Limonen, Estragol, Safrol.

Anbau

Garten/Haus : einjährige (nicht winterharte) und ausdauernde (winterharte) Arten.

Vermehrung : durch Samen oder durch Wurzelteilung älterer Pflanzen.

Gesät wird im April/Juli in Reihen mit Abstand von 30 cm, die Keimdauer beträgt 2 - 3 Wochen. Danach müssen die Pflanzen vereinzelt werden im Abstand von 30 cm.

Im ersten Jahr wird nur eine Blattrosette entwickelt; im Herbst soll das Kraut auf 10 cm zurückgeschnitten werden. Über Winter muß die Pflanze mit Stroh oder Mulch abgedeckt

werden.

Im zweiten Jahr wächst ein Stengel bis zu 2 m mit 4 - 25 kleinen Dolden, die die Samen enthalten.

Im Garten : sonniger Standort, gut gedüngter, tiefgründiger Boden.

Die Pflanzen müssen vor Wind geschützt stehen.

Die Samen des F. reifen nur in Regionen mit einem langen warmen Sommer und sind erst im Oktober erntefähig.

Im Haus : in großen Töpfen, dabei ständig zurückschneiden.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:

Im ersten Jahr werden nur die Blätter im Sommer geschnitten.

Im zweiten Jahr werden ab September die Samen ungleichmäßig reif; entweder man schneidet die jeweils reifen (harten) mit den Dolden ab, hängt sie zum Trocknen auf und klopft sie danach aus, oder aber man hängt über die Dolden Plastiksäckchen, um die herabfallenden Samen aufzufangen.

Aufbewahrung:

Die Früchte müssen getrocknet werden, und zwar keinesfalls in der Sonne, weil sie an Qualität einbüßen; da sie außerdem leicht stockig werden oder schimmeln, müssen sie häufig gewendet werden.

In luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahren.

Verwendung

Gesundheit:

Den Magen beruhigend, auswurfördernd bei Husten (besonders beliebt bei Kindern).

Entzündungshemmend, den Magen beruhigend und appetitanregend.

Tee: 1 TL zerdrückter Samen mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen; vor dem Trinken durch ein Sieb geben.

Dekokt: Gegen Entzündung der Augenlider.

Gebrauch:

Es gibt viele Varietäten, besonders in Italien, wobei die meisten für den menschlichen Genuß nicht geeignet sind.

Durch Destillation wird Fenchelöl gewonnen.

Verwendungs- und Handelsform: gehandelt werden die Wurzeln, die Blätter und die Samen.

Der **Geschmack** ist anisähnlich.

In der Küche:

Verwendet werden die Blätter und die Samen zum Würzen, die Knollen zu Gemüse.

Gewürzt werden Marinaden, fetter Fisch (Makrele, Aal, Lachs), Wurst (Bratwurst),

Gemüseauflauf, Quark, Brot und Kuchen.

Wurzel: als Gemüse.

Rezepte

Brennende Makrele

Huhn mit Fenchelblättern