

Fenchel

Botanisch: *Foeniculum vulgare* (Doldenblütler)



Bereits die Griechen gebrauchten den im Mittelmeergebiet heimischen Fenchel als Schlankheitsmittel, die Römer bei Augenleiden, Erkrankungen der Verdauungsorgane und Atemwegserkrankungen. Die Gladiatoren sollen Fenchel vor dem Kampf gegessen und sich nach dem Kampf mit ihm bekränzt haben.

Karl der Große ließ Fenchel in den Gärten seiner Pfalzen anbauen. Im Mittelalter galt Fenchel als Aphrodisiakum, im 11. Jahrhundert verbrauchten größere Haushalte bis zu 4 Kilogramm Fenchelsamen im Monat. Fenchel und Fisch gehören seit vielen Jahrhunderten unbedingt zusammen, sehr arme Leute aßen früher an Festtagen nur Fenchel, die Wohlhabenden dagegen Fisch und Fenchel. Jacobus Theodurus Tabernaemontanus über den Fenchel: "Es wissen die Köch und etliche sorgsame Hausmütter den Fenchel auf mancherley Weiß zu den Speisen zu bereiten. ... / zum

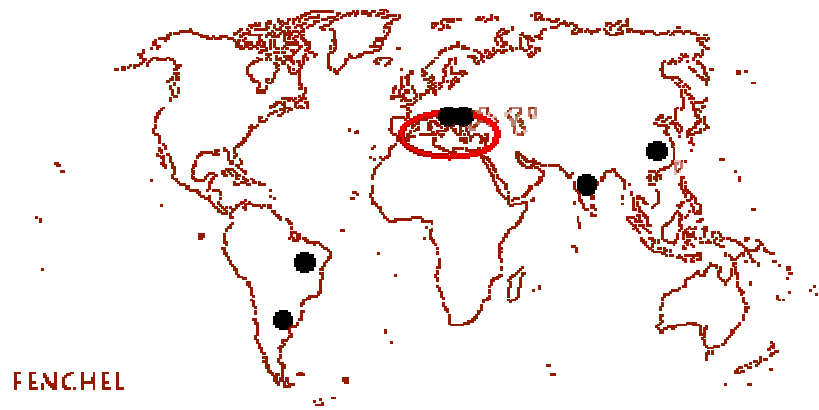
Fleisch und Gebratens: Die Köch wann sie Fische braten wollen /" Fenchel ist inzwischen weltweit verbreitet, in Kalifornien ist er sogar ein „Unkraut“. Zum Kochen wird die forma "dulce" mit verdickten Stengelansätzen verwendet, der süße Samen besitzt. Die Früchte des wilden Fenchel (Varietät vulgare) sind bitter und werden für Tee verwendet. Der Gemüsefenchel hat stark verdickte Blattscheiden (forma azoricum).

Fencheltee ist ein weit verbreitetes Mittel gegen Blähungen, besonders bei kleinen Kindern. Johannes Hartlieb dazu: "es nymbt auch den windt in dem leib und sterkt das kochen in dem magen und zeucht zusammen."

Fenchel kräftigt den Magen, vertreibt Blähungen und wirkt positiv auf das Verdauungssystem. Die ätherischen Öle wirken schleimlösend auf die Atemwege, sollen aber auch bei Migräne und Augenentzündungen helfen.

In der Küche ist Fenchel als Kraut oder als Same Bestandteil verschiedener Speisen wie Backwaren und Salate, es wird zu Schweinefleisch, Spanferkel, Marinaden für Wildschwein, fein gehackt zu Kalbfleisch, an Suppen und Essigsoßen verwendet. Auch im Brot, zu Hummer und im Honig tut er gute Dienste, nicht zuletzt dient Fenchel zur Likörherstellung. Fette Speisen werden durch Fenchel verträglicher.

Ab Februar lässt sich Fenchel vortreiben, nach den letzten Nachtfrösten kann er an einer nährstoffreichen, feuchten, tiefgründigen und kalkhaltigen Stelle ausgepflanzt werden. Im Herbst sollte der Fenchel eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten werden und mit Reisig abgedeckt werden. Wie beim [Anis](#) müssen die Samenstände nacheinander geerntet werden. Fenchel verträgt sich nicht mit [Tomaten](#), Busch- und Stangenbohnen, die stark in ihrem Wachstum gehemmt werden, wenn Fenchel in ihrer Nähe steht. Ein guter Nachbar ist Fenchel dagegen für [Salbei](#), [Dill](#), Salat, Gurken, Erbsen, Kohl und Zichorie.



Fenchel ist eine sehr große und dominante Pflanze, die einen für eine Solitärstaude notwendigen Platz benötigt.

Botanisch: *Foeniculum vulgare* (Doldenblütler)