

Fenchel (Info)

Kategorien: Information, Gemüse, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Bereits in der Antike von Aegyptern, Griechen und Römern und im asiatischen Raum schätzte man den Fenchel aufgrund seines anisartigen Geschmacks und seiner vielseitigen Heilkräfte. Die Samen des Krauts wurden ausgepresst oder in Wein gekocht. Der römische Naturforscher und Geschichtsschreiber Plinius empfiehlt sie als Würze für Brot. Die Benediktiner brachten den Fenchel nach Mitteleuropa und er war deshalb oft in Klostersgärten anzutreffen. Dem Fenchel wurde sogar Zauberkraft gegen allerlei Hexerei zugesprochen.

Gemüsefenchel oder auch Zwiebel- oder Knollenfenchel ist eng mit dem gleichnamigen Krautergewürz verwandt, beide gehören zur Familie der Doldengewächse. Der wilde Fenchel, der aus Vorderasien und dem Mittelmeergebiet stammt und bevorzugt in trockenen, steinigen Gegenden wächst, wurde von den Italienern zum Knollenfenchel kultiviert. Der wilde Fenchel wird mit seinen länglichen Knollen, Wurzeln und mit viel Grün in seiner südeuropäischen Heimat Palermo immer gern gekauft. Frischer Fenchel hat feste Knollen, saftige Fiederblättchen.

Je nach Sorte hat der Fenchel unterschiedliche Formen, ist langgestreckt oder rundlich, kugelig, im Geschmack aber gleich. Angeboten werden die Knollen meist mit einem Gewicht von 250 bis 300 Gramm. Der Fenchel ist inzwischen das ganze Jahr über zu kaufen, denn er ist im Mittelmeerraum mehr zu einer Winterpflanze geworden, damit die im Sommer durch die langen Tage hervorgerufenen Ausschüsse vermieden werden. Importe kommen vorwiegend aus Italien. Ab Mai wird er dann bei uns angebaut. Lange heiße Sommertage bekommen dem Fenchel nicht, denn sie lösen die Blüte aus und nehmen der Knolle das Aroma. Inzwischen gibt es ihn auch aus biologischem Anbau.

Wie gesund ist Fenchel?

Der Reichtum an Ballaststoffen in Kombination mit den ätherischen Ölen Anethol und Fenchon machen die Fenchelknolle zum idealen Heilgemüse für alle Menschen, die unter Verdauungsstörungen wie Völlegefühl, Verstopfung, Blähungen leiden. Außerdem binden die Faserstoffe Gift- und Fettstoffe im Darm und wirken somit sowohl entgiftend als auch cholesterin- und blutfettsenkend. Wer zu Durchfällen neigt, sollte Fenchel nur sporadisch (zweimal die Woche) auf den Speiseplan setzen, sein Kaliumreichtum wirkt besonders entwässernd, beseitigt sozusagen das "nasse" Fett im Bauch. Fenchel zählt zu den kalziumreichen Gemüsesorten, eine Portion (200 g) deckt doch schon ein Viertel unseres Tagesbedarfes. Auch ganz beachtlich der hohe Vitamin C Gehalt der Knolle. Auch von den weiteren Schutzvitaminen, dem Beta-Karotin und Vitamin E enthält der Fenchel genügend, um ihn öfter auf den Tisch zu bringen.

Beim Fenchelsamen sind es vor allem die ätherischen Öle, die den Verdauungstrakt beruhigen und schmerzstillend wirken. Bei den meisten Säuglingen hat in den ersten Lebensmonaten Fencheltee bei Koliken geholfen. Jedoch ist fertige Fencheltee in Verruf geraten,

Fenchel (Info)

(Fortsetzung)

weil er immer noch zuviel Zucker enthaelt. Am einfachsten ist es, den Tee selber zu machen und ihn entsprechend selbst zu suessen, falls notwendig. Mancher Pfarrer hat waehrend langer Predigten Fenchelsamen gekaut, um das Magenknurren zu unterdruecken! Auch bei Husten und Schnupfen laesst Fencheldampf, die Schleimhaeute schneller anschwellen und erleichtert bei Erkaeltungen das Atmen.

Einkauf und Lagerung:

Beim Einkauf moeglichst auf weisse Knollen achten, mit leuchtend frischem Blattgruen und knackigen Stielen. Die Schnittstellen an den Stielen duerfen nicht eingetrocknet sein. Druckstellen muessen unbedingt weggeschnitten werden.

Fenchel ist kein Lagergemuese, er haelt sich hoechstens zwei Tage im Kuehlschrank. Durch Lagerung wird die Knolle zaeh, trocken und holzig.

Zubereitung:

Zuerst die Knolle immer gut waschen, denn zwischen den Blaettern setzt sich oft Sand ab. Den Wurzelansatz abschneiden und angetrocknete Schuppenblaetter entfernen. Von der Schnittstelle ausgehend die feinen Faeden nach oben hin abziehen. dann die Knolle je nach Verwendung oder Rezept halbieren oder vierteln und den harten Kern keilfoermig so heraus schneiden, dass die Blaetter sich nicht abloesen. Das Fenchelgruen koennen sie stets mitverwenden und die Aussenschale verleiht Suppen einen interessanten wuerzigen Geschmack. Diese Schale muss man aber vor dem servieren wieder entfernen. Fenchel schmeckt lecker als Rohkost und wird dafuer sehr duenn aufgeschnitten.

Wer den Lakritzgeschmack etwas abmildern will, sollte Tomaten als Sosse zum Fenchel servieren, oder mit dem Fenchel als Gemuese mischen.

Fenchel harmonierte trotz seines dominierenden Geschmacks sehr gut mit saurem Obst, wie Apfel oder Orange und mit Stangensellerie. Er schmeckt vorzueglich bissfest gegart.

Rezepte: Fenchelburger; Fenchelsalat mit Radicchio und Apfel; Mariniertes Fenchel (Finocchi Marinati).