

Fenchel

- die unterschätzte Power-Knolle

Der Begriff „Fenchel“ findet sich in der deutschen Küche gleich zweimal: zum einen heißen die Gemüseknollen Fenchel, zum anderen bezeichnet man damit auch den Samen, der als Gewürz genutzt wird. Gemüse wie Samen entstammen der gleichen Ursprungspflanze, die über die Jahre für ihre Verwendung entsprechend gezüchtet wurde.



Wilde Gemüsemedizin

Die Geschichte des Fenchels begann in Ägypten. Dort wurde vor mehr als 4.000 Jahren die Ursprungspflanze, der sogenannte wilde Fenchel (*Foeniculum vulgare*), wegen seiner großen Heilkraft geschätzt. Die Fenchelsamen wurden bereits damals bei Erkrankungen der Bronchien verwendet, die Wurzeln bei Unwohlsein im Magen. Aus dem wilden Fenchel, einer mehrjährigen winterfesten Staude, wurde über viele Jahre hinweg der Gemüfefenchel gezüchtet. Die Knollen, die botanisch eigentlich nur verdickte Blattstiele sind, werden bei gezüchteten Sorten wesentlich üppiger als beim wilden Fenchel.

Wenig beliebt, aber wertvoll

In Deutschland hat das Knollengemüse eine überschaubare Fangruppe. Bei den meisten Deutschen steht Fenchel nie oder nur selten auf der Speisekarte. Anders in Italien: Italiener lieben Fenchel und genießen ihn vor allem in der Kombination mit Fisch. Warum Fenchel in Deutschland so wenig beliebt ist, kann nicht genau gesagt werden. Vielleicht ist ein Grund der charakteristische Anisgeschmack des Gemüses.

Aber gerade der typische Geschmack, der von Kampfer und Menthol herrührt, macht die Knolle so wertvoll. Ähnlich wie die Samen beruhigen die ätherischen Öle der Knollen Magen und Darm und wirken bei Erkrankungen der Atemwege. Außerdem enthält das Gemüse reichlich Vitamin C, A, E und Folsäure sowie Kalium und Magnesium. Zu guter Letzt liefert Fenchel viele Ballaststoffe und wenig Kalorien. Alles Gründe, warum es sich lohnt, öfter Fenchel auf die Speisekarte zu setzen.



Von Januar bis Dezember im Regal

Fenchel finden Sie quasi das ganze Jahr im Handel. Hauptsaison ist zwischen Juni und November. Achten Sie beim Kauf auf frische Ware. Die Knollen sollten prall sein und die Stängel-Anschnitte noch eine grüne Farbe haben. Biegsame Knollen, braune Anschnitte und welkes Blattkraut sind Anzeichen dafür, dass das Gemüse schon mehrere Tage im Regal liegt. Nicht nur der Geschmack hat dann schon gelitten, auch die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe gehen dabei verloren. Frische Ware lässt sich – eingeschlagen in ein feuchtes Tuch – bis zu einer Woche im Kühlschrank lagern.

Wollen Sie Gemüfefenchel selbst im Garten anbauen, dann achten Sie auf regelmäßiges Gießen. Ernten Sie die ovalen oder runden Knollen rechtzeitig bevor die Pflanze zu blühen beginnt. Im Gegensatz zur wilden Form ist die Gemüsepflanze nicht winterhart.



Ein Ruck-Zuck-Gemüse

Die Zubereitung von Fenchel geht schneller als bei manch anderem Gemüse: Kein Schälen, Schaben oder gar Ausschneiden. Deshalb passt Fenchel hervorragend in die schnelle Küche von Berufstätigen. Vor der Zubereitung sollten Sie die Knollen waschen. Braune Stellen können mit einem Messer entfernt werden. Dann halbieren Sie die Knolle, um den Strunk mit einem spitzen Schnitt zu entfernen. Den Rest der Knolle können Sie jetzt einfach in feine bis mitteldicke Scheiben oder Würfel schneiden. Die Stiele dürfen fein geschnitten ebenfalls mitverwendet werden. Zum Schluss stellen Sie das Blattkraut entweder für die Dekoration beiseite oder geben es zerkleinert bei der Zubereitung hinzu.

Von roh bis gekocht – immer lecker

Fenchel lässt sich vielseitig zubereiten: Ob gekocht als Suppe, gedünstet oder gebraten als Pfannengemüse oder Auflauf – Fenchel bringt Abwechslung auf den Esstisch. Auch roh als Salat schmeckt Fenchel verlockend. Kulinarisch interessante Kombinationen sind Fenchel mit Karotten, Paprika und Orangen. Auch Nüsse passen gut zu Fenchelgerichten.

Ein Würztipp am Schluss

Bleiben Sie beim Würzen in der Familie und geben Sie Fenchelsamen zum Fenchelgemüse. Der Samen des Gewürzfenchels rundet das Aroma der Knolle wunderbar ab.

Quellen:

Gemüse à la Saison,
Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.zentrum-der-gesundheit.de

Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / www.ernaehrung-bw.de
Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin: Maria Hufnagl
Bilder: S. Mezger, M. Schubeck