

Warenkunde – Der Fenchel

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist ein Doldenblütler. Alle Teile des Fenchels sind vielseitig in der Küche verwertbar. Haupterntezeit des Fenchels ist von September bis Oktober. Beim Fenchel unterscheidet man zwischen dem wildgewachsenen Echten Fenchel, sehr bitter, und dem meist genutzten Gartenfenchel.

Merkmale des Gemüfefenchels

Unser geläufiger Kulturfenchel wird unterteilt in Gewürzfenchel und Gemüfefenchel. Beim Gemüfefenchel werden die Blattscheiden zu Gemüse verarbeitet oder als Salat zubereitet. Die Knolle des Gemüfefenchels weist ein unverwechselbares Eigenaroma auf. Die Knolle ist knackig und der Geschmack darf als mild bezeichnet werden. Die Knolle wird meist roh als Salat verzehrt, aber auch als Gemüse gekocht oder gedünstet ist es ein besonderes Gemüse.

Fenchelsamen und Verwendung

Vom Gewürzfenchel wird der Samen zum Würzen oder zur Teezubereitung verwendet. Der Samen des Fenchels ist ein altes Gewürz. In der Laienmedizin wird der Samen gerne zur Teezubereitung verwendet, um besonders bei Blähungen und Koliken als Tee die Probleme zu lindern. Insbesondere bei Babys und Kleinkindern ist Fencheltee ein bewährtes, altes Hausmittel. Medikamente mit Fenchelextrakten zur Vermeidung von Koliken oder bei akuten Blähungen bewährten sich. Fencheltee hat ein Anisaroma. Im Gegensatz zu anderen Kräutertees wirkt sich Fencheltee, auch in großen Mengen getrunken, nicht nachteilig aus.

Fenchel als Wellness Gemüse

Fenchel ist ein geringer Energielieferant, was für Übergewichtige vorteilhaft ist. Er wird deshalb auch heute gerne als Wellness Gemüse verwendet. Schon bei den Römern und Griechen wurden Fenchelsamen gegen Übergewicht zur Vorbeugung verzehrt. In Indien kaut man noch heute den gerösteten Samen um Mundgeruch entgegenzuwirken. Er enthält eine Vorstufe des Vitamin A, das Betacarotin, und die zur Blutbildung wichtige Folsäure, sowie eine Menge Vitamin C.

Fenchel als Heilmittel

Fenchel als Aufguss hilft bei Bindehautentzündung und entzündeten Augenlidern. Ein Fencheldampfbad belebt trockene Gesichtshaut. Fencheltee bringt bei stillenden Müttern den Milchfluss wieder in Gang. Bei Husten löst Fencheltee durch seine ätherischen Öle den Schleim.

Für welche Personen ist Fenchel nicht geeignet

Schwangere sollten das Trinken von Fencheltee vermeiden, da dies Blutungen auslösen kann. Auch Allergiker seien gewarnt, da die ätherischen Öle des Fenchelsamen durchaus Atem- und Verdauungsbeschwerden auslösen können. Nicht unerwähnt sollte bleiben, dass Fenchel häufig einen hohen Nitratgehalt hat und dadurch besonders für Kinder nachteilig sein kann.