

Ernährungstipp

Fenchel – das Gemüse mit Aroma

Der süßlich, anisähnlich schmeckende Fenchel gehört zu der botanischen Familie der Doldenblütler.

Unter seinen Verwandten finden sich beispielsweise die Karotte, die Petersilie, die Pastinake und der Anis. Das gelb blühende Gewächs braucht nicht viel Licht und gedeiht in mildem Klima. Seine Hauptanbaugebiete liegen in Nordafrika, Süditalien, Südfrankreich, Griechenland und Spanien. Die Hauptsaison der grünen Knolle ist September bis Mai, wobei Fenchel fast ganzjährig erhältlich ist. In geringen Mengen wird er sogar im Weinviertel angebaut. Obwohl man von der Fenchelknolle spricht, zählt er zum Stielgemüse und kann sehr vielseitig verwendet werden. Die nach Anis schmeckenden Samen werden gerne als Gewürz für Brot und Backwaren verwendet. Ebenso bilden die Samenkörner die Basis für Fencheltee, welcher schon Früher ein altbewährtes Mittel gegen Bauchschmerzen und Blähungen war. Das Fenchelöl wird zur Aromatisierung von Likören, Hustenmittel und Fenchelbonbons eingesetzt. Das Fenchelgrün, ähnlich aussehend wie die Dille, eignet sich optimal zum Würzen, daher sollte es nicht weggeworfen werden. Die Knolle selbst kann als Rohkost, Salat, Gemüsebeilage oder gefüllt und überbacken verzehrt werden. Ebenfalls lässt sich die grüne Knolle mit Pikantem als auch mit Süßem kombinieren. Die Fenchelknolle liefert bei geringem Kaloriengehalt viele Vitamine und Mineralstoffe. Sie enthält doppelt so viel Vitamin C als Zitrusfrüchte, Vitamin K, Eisen, Kalium, Magnesium, Folsäure und sehr viel des Radikalfängers β -Carotin. Nicht zu vergessen sind die gesundheitsfördernden ätherischen Öle und die ordentliche Portion Kalzium, welche einen positiven Beitrag zum Knochenaufbau leistet. Schon seit der Antike wird Fenchel in Mittelmeergebieten als Gewürz- und Heilpflanze geschätzt. Im Mittelalter kaute man Fenchelkraut, um Magengeräusche während der Predigt in der Kirche zu unterdrücken. In der Volksheilkunde findet Fencheltee oftmals Verwendung bei Bauchkrämpfen, Menstruationsbeschwerden, Hustenanfällen und zur Förderung des Milchflusses bei stillenden Müttern. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass das Fenchelkraut frisch und leuchtend grün aussieht. Die grüne Knolle hält sich im Gemüsefach ein bis zwei Wochen, in dünne Scheiben geschnitten kann sie auch eingefroren werden. Fenchel braucht, aufgrund seines Eigengeschmackes, nur wenig gewürzt werden. Wenn sie Appetit auf das grüne Power-Gemüse bekommen haben, versuchen sie unser köstliches Septemberrezept.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.