

---

# Fenchel – attraktiv und würzig

CORINNE BUCH

## Abstract

Fennel (*Foeniculum vulgare*) is an aromatic spicy herb which is suitable for our herb gardens. Biology, ecology, culinary and medicinal uses are outlined. The mediterranean giant fennel (*Ferula communis*) is a relative of fennel. In greek mythology PROMETHEUS used the stalk of a giant fennel plant to steal the olympic fire from the gods.

## Zusammenfassung

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist eine Gewürzpflanze, die sich auch für heimische Kräutergärten eignet. Biologie, Ökologie und Verwendung als Gewürz- und Heilpflanze werden vorgestellt. Ein naher Verwandter ist der mediterrane Riesen-Fenchel (*Ferula communis*), der in der griechischen Mythologie von Bedeutung ist. PROMETHEUS soll mit Hilfe eines Riesen-Fenchel-Stängels den Göttern das olympische Feuer gestohlen haben.

## 1. Stauden mit gelben Blütenständen

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist eine der wenigen gelb blühenden Arten innerhalb der hauptsächlich weiß blühenden Familie der Apiaceae. Seine familientypischen Doppeldolden (einfache Dolden sind innerhalb der Familie sehr selten) umfassen insgesamt jeweils 20-50 kleine, im Spätsommer blühende Einzelblüten ohne Hülle (Tragblätter der Doldenstrahlen) oder Hüllchen (Tragblätter der Döldchenstrahlen).

Die ausdauernde Art wächst aufrecht, ist bläulich bereift und kann an geeigneten Standorten bis 1,5 m hoch werden. Die bis 40 cm langen Blattfiedern der bis 3-fach gefiederten Blätter sind schmal-fadenförmig und erinnern an die Blätter des Dills. Von diesen Fiederblättchen, die beim Trocknen noch feiner werden, stammt der Gattungsname *Foeniculum* (lat. foenum = Heu).

Die Fenchelfrucht ist eine etwa doppelt so lange wie breite Spaltfrucht oder Doppelachäne mit Längstrippen. Sie erreicht etwa 4-10 mm Länge und ist das, was landläufig als Samen angesehen wird.

## 2. Heilwirkung

Arzneilich findet Fenchel vor allem als Fenchel-„samen“-Tee Verwendung. Dieser wirkt beruhigend auf Magen und Darm und wird daher häufig Säuglingen mit Bauchkrämpfen gegeben. Weiterhin wird das aus den Samen gewon-



nene Öl zu medizinischen Zwecken verwendet. Besonders dem Wirkstoff Anethol wird die krampflösende, entzündungshemmende Wirkung von Fenchelpräparaten zugeschrieben.

Doch Fenchel ist wesentlich vielseitiger: Neben seinem Gehalt an einer ganzen Reihe von Stoffen, die in Kombination den charakteristischen Fenchel-Geruch und Geschmack hervorrufen (neben Anethol z.B. Fenchon, Limonen, alpha-Pinen), enthält Fenchel die Vitamine

Abb. 1: Blühender *Foeniculum vulgare*.



A, B und C sowie weitere Vitalstoffe wie Kalium und Calcium. Wegen seiner vielseitigen Verwendung bereits seit der Antike wurde Fenchel zur Arzneipflanze des Jahres 2009 gekürt.

### 3. Würzig

Leider wird Fenchel trotz oder vielleicht auch gerade wegen seines markanten Geschmacks und Geruchs hierzulande in der Küche stark vernachlässigt. Dabei eignen sich nicht nur die „Knollen“ hervorragend als Gemüse, welches besonders gut zu Fischgerichten passt, aber auch vielfältig im Salat, gebraten oder mit Käse überbacken zubereitet wird. Zerkleinerte Blätter geben Salaten und Soßen einen außergewöhnlichen Geschmack.

Im Mittelmeerraum hingegen ist der Gemüse-Fenchel (Finocchio) eine viel häufigere Speise als bei uns und wird dort als Zutat in Aufläufen, Risotto oder als Antipasti verwendet. Sogar der Pollen des Fenchels gilt dort als exklusives (und äußerst teures) Gewürz. In der indischen Küche sind die Früchte des Fenchels als Geschmacksgeber sehr beliebt, wobei in einigen asiatischen Ländern namentlich nicht zwischen Fenchel und Anis unterschieden wird. Das aus dem Fenchel gewonnene Anethol dient der Ver-

feinerung von Kräuterschnäpsen wie Ouzo oder Absinth. Fenchel wirkt außerdem anregend und gilt daher in vielen Kulturen als Aphrodisiakum.

### 4. Verwandtschaft

Fenchel ist die einzige Art der Gattung *Foeniculum*. Die ursprüngliche Varietät, der Wilde Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *vulgare*) schmeckt bitter, weswegen er auch Bitter-Fenchel genannt wird. Er wird für medizinische Zwecke, also im eigentlichen Sinne als Arzneipflanze, genutzt. Der ein- oder mehrjährige Gewürz-Fenchel oder Süße Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) wird dagegen als Gewürz verwendet, von ihm werden die Blätter und Früchte genutzt.

Die var. *azoricum* schließlich hat den deutschen Namen Gemüse-, Knollen- oder Zwiebel-Fenchel und wird als Gemüse verzehrt. Aus

Abb. 2 (links): Früchte von *Foeniculum vulgare*.

Abb. 3 (rechts): Gemüse-Fenchel.

Abb. 4 (Seite 47): Logo der Ruhr-Universität Bochum, das PROMETHEUS mit der brennenden „Fenchel-Fackel“ zeigt.

botanischer Sicht ist hierbei von Interesse, dass es sich bei dem verwendeten Teil, der so genannten Knolle, morphologisch um eine echte Zwiebel handelt, bei der also die Blattbasen als Speicherorgan ausgebildet sind. Es handelt sich also um eine Ausbildung wie bei der Küchenzwiebel (*Allium cepa*). Solche Zwiebeln sind bei den zweikeimblättrigen Pflanzenarten selten.

Fenchel reiht sich in die lange Liste essbarer oder würziger Doldenblütler ein. Je nach Art werden unterschiedliche Teile genutzt. So werden bei der Möhre und dem unbekannteren Pastinak die Wurzel gegessen, Dill, Koriander, Petersilie, Liebstöckel und Sellerie würzen Speisen durch ihre Blätter und bei Kümmel und Anis werden die Früchte zu diesem Zweck verwendet. Seltener treten bei den Apiaceen auch sehr giftige Pflanzen auf, wie der bereits in geringen Mengen durch das Alkaloid Coniin tödlich wirkende Gefleckte Schierling (*Conium maculatum*) oder der Wasser-Schierling (*Cicuta virosa*), der in Westfalen als giftigste heimische Pflanze gilt.

### 5. Heimat und Verbreitung

Die ursprüngliche Heimat des Fenchels ist das Mittelmeergebiet. Aufgrund seiner Heilwirkung und Verwendung als Gemüse wird er heute weltweit angebaut. In seiner ursprünglichen Heimat kannten ihn in der Antike nicht nur die Römer und Griechen, sondern er wurde selbst von den Chinesen kultiviert. In Mitteleuropa ist er seit dem Mittelalter (nachdem er wahrscheinlich durch die Römer eingeführt wurde) ein wichtiges Element in Klostergärten. Neben beschriebenen Wirkungen bestanden damals eine Reihe Mythen und Aberglauben, z. B. dass Fenchel gegen den Biss eines tollwütigen Hundes hilft. *Foeniculum vulgare* verwildert gelegentlich in Mitteleuropa, so auch im Ruhrgebiet und anderen Teilen Nordrhein-Westfalens, und tritt dann vornehmlich auf Schuttplätzen und Straßenrändern auf.

### 6. Und noch ein anderer, stattlicher Fenchel

Wer im Frühling im Mittelmeergebiet war, hat sicherlich schon einmal die großen gelben Blütenstände eines kräftigen Doldenblütlers gese-

hen, der oft massenhaft u. a. an Straßenrändern steht. Es handelt sich um den Riesen-Fenchel (*Ferula communis*). Dieser hat in der griechischen Mythologie große Bedeutung. Hiernach stahl

PROMETHEUS den Göttern das Feuer vom Olymp, obwohl ZEUS es den sterblichen Menschen versagt hatte. Zum Transport des Feuers benutzte PROMETHEUS eine Fackel aus dem Stängel des Riesenfenchels, dessen Mark durch Feuer zu glühen beginnt und auch bei Wind nicht erlischt. Das Logo der Ruhr-Universität Bochum zeigt PROMETHEUS mit der brennenden Fackel. Man kann das Logo so interpretieren, dass PROMETHEUS, angelehnt an seine mythologische Rolle als Lehrer der Menschen, die Lehre an der Universität symbolisiert. Er steht damit an der Seite seines Bruders EPIMETHEUS (links dargestellt), der als neugieriger Mensch die Forschung verkörpert (EPIMETHEUS oder seine Frau PANDORA öffneten die berühmte Büchse der PANDORA, die ZEUS als



### Leckerer Fenchel-Kartoffel-Auflauf, Rezept der Autorin

#### Zutaten für 4 Personen

600 g Gemüse-Fenchel  
1,5 kg festkochende Kartoffeln  
100 ml Weißwein  
500 ml Sahne  
125 g Parmesan  
Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen, kochen und in Scheiben schneiden. Die grünen Teile vom Gemüse-Fenchel entfernen, den Fenchel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel- und Fenchelscheiben in eine Auflaufform geben. Die Sahne mit dem Wein, Salz und Pfeffer vermischen und in die Auflaufform gießen. Den Auflauf mit Parmesan bedecken und in den Ofen schieben. Bei 180°C ca. 45 min backen.



Bestrafung für den Diebstahl des Feuers geschickt hat).

Auch bei den Römern wurde diese Pflanze im trockenen Zustand als Fackel benutzt. In der altgriechischen Sprache wurde Fenchel übrigens Marathon genannt und auch noch heute heißt Fenchel auf Griechisch Finokio oder Maratho. Der Name des Ortes Marathon bedeutet übersetzt Ort des Fenchels oder Ort, wo der Fenchel wächst

Als Gewürzkraut hat der Riesen-Fenchel keine Bedeutung. Die getrockneten Stängel sind stabil und können ähnlich wie Bambushalme verarbeitet werden.

In dem historischen Ort Taormina an der Ostküste Siziliens beispielsweise werden kleine Höckerchen aus Riesen-Fenchel-Stängeln hergestellt.

Abb. 5 (oben): Riesen-Fenchel (*Ferula communis*) zusammen mit wilder Ringelblume auf Sizilien.

Abb. 6 (unten): Doppeldolde von *Ferula communis*.