

Fenchel



Botanischer Name

Foeniculum vulgare var. *azoricum*

Weitere Bezeichnungen

Knollen- oder Zwiebfenchel

Pflanzenfamilie

Doldenblütler (Apiaceae)

Sorten

Es wird hauptsächlich zwischen kleineren, zarten Sorten (Florentiner) und größeren, süßen Sorten (Neapolitaner und Bologneser) unterschieden.

Herkunft

Fenchel stammt aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Er wurde schon in der Antike angebaut und verwendet. Die Römer brachten die Pflanze nach Mitteleuropa. Hier wurde sie zunächst vor allem von Mönchen in Klostergärten angesiedelt. Heutzutage wird Fenchel in Europa hauptsächlich in Italien angebaut, ist aber auch aus regionalem Anbau aus Deutschland vor allem ab dem späten Frühjahr erhältlich.

Saison

Fenchel wird ganzjährig gehandelt. Regional wird Fenchel im Frühjahr ausgesät, die Ernte erfolgt ca. 3 Monate später, ab Ende Mai bis Oktober.

Aufbewahrung

Möglichst kühl – im Kühlschrank ist Fenchel mehrere Tage haltbar. Angeschnittener Fenchel kann nicht gut im Kühlschrank gelagert werden, da er sich schnell braun verfärbt. Daher ist es besser, angeschnittene Fenchelstücke, die nicht sofort verzehrt werden, nach Möglichkeit einzufrieren.

Wissenswertes

Roher Fenchel schmeckt leicht süßlich und frisch sowohl zu Obst als auch zu Gemüse.

Der typische Fenchelgeschmack beruht auf dem ätherischen Anisöl.

Das Kraut der Fenchelknolle kann zum Würzen von Salat oder Suppen verwendet werden. Gemüsefenchel und Gewürzfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*), dessen Samen gerne als Tee verwendet werden, sind verschiedene Varietäten der gleichen Pflanzenart.

Experiment mit den Kindern

Vergleich (evtl. mit geschlossenen Augen) von Geruch und Geschmack von Gemüsefenchel und Fencheltee: Gibt es Gemeinsamkeiten im Geschmack und im Geruch? Woran erinnern Geschmack und Geruch von Fenchel? Wo kommt Anisgeschmack sonst noch vor? (Lakritz, Anisbonbons, Weihnachtsgebäck).

