Fenchel

foeniculum vulgare

Gewürzfenchel, Frauen- und Kinderfenchel, Springel, Brotanis, Kammfenchel, fennel (eng.), fenouil (franz.), saunf (hindi.), finocchio (ital.), hinojo (span.), rezene (türk.)

Kategorie

Gewürze, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung



foeniculum vulgare



Fenchelknolle

Der Fenchel (Foeniculum vulgare) ist die einzige Pflanzenart der Gattung Foeniculum innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Es ist eine heute weltweit verbreitete Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze und wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2009 gekürt.
Der Fenchel ist eine zweijährige bis ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 40 bis 200 cm erreicht und würzig (anisähnlich) riecht. Der stielrunde Stängel ist kahl und bläulich bereift. Die Pflanze bildet mit ihren Speicherblättern knollenähnliche Zwiebeln. Die zwei- bis dreifach gefiederten Laubblätter sind haarförmig geschlitzt. Die Blattstiele besitzen 2 bis 2,5 cm lange, kapuzenförmig geformte Blattscheiden. Die Blattstiele der unteren Blätter sind 5 bis 15 cm lang.
In der Provence werden die Samen traditionell am 29. September, dem Michaelstag geerntet, der das Ende der Erntezeit signalisiert. Zugleich haben die Samen dann ihren höchsten Wirkstoffgehalt.
Fenchel ist eine alte, ursprünglich mediterrane Kulturpflanze, die in Mitteleuropa gelegentlich verwildert. Sie benötigt einen wärmebegünstigten Standort mit mäßig trockenem, nährstoff- und basenreichem Lehm- oder Lössboden.
Beispielsweise werden Schuttunkrautgesellschaften, halbruderale Magerrasen und Weinbergsränder besiedelt. Die Aussaat erfolgt Anfang Juli. Wird er verfrüht ausgesät, so bildet er keine Knollen, sondern wächst weiter und erzeugt Blüten und Samen. Wichtig ist eine ausreichende Bodenfeuchte. Der Abstand zwischen den einzelnen Pflanzen sollte 20 bis 25 cm betragen. Sobald die Pflanze die Größe einer Zwiebel erreicht, sollte Erde angehäufelt werden, dies fördert die Knollenbildung. Wichtig für das Wachstum ist auch ausreichendes Gießen.

Herkunft

Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet des Fenchels umfasst Südeuropa, Nordafrika, Madeira, die Kanarischen Inseln, die Ukraine, Georgien, Pakistan und Westasien. In Großbritannien, auf den Azoren, Kapverden, in Südafrika, in Australien, Neuseeland, Hawaii, Mikronesien, in Mittel- und Südamerika ist er ein Neophyt. Er gedeiht am besten auf mäßig trockenen, nährstoff- und basenreichen, milden bis mäßig sauren Lehm- oder Lößböden in wintermild-humider Klimalage.

© 2026 coquina.de

Man findet ihn in Gesellschaften der Verbände Sisymbrion, Onopordion oder der Ordnung Brometalia.
Fenchel wurde er schon im 9. Jahrhundert von Benediktinermönchen in den Kräutergärten nördlich der Alpen angebaut.

Aroma

Mit seinem intensiv süßlichen, leicht an Anis erinnernden Aroma schmeckt Fenchel sehr gut roh als Salat oder auch mit Dip. Er lässt sich aber ebenso dünsten oder in etwas Olivenöl oder Butter anbraten. Dazu kurz blanchieren und danach in der Pfanne etwas bräunen lassen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken. Serviert als Beilage passt das feine Gemüse besonders gut zu Fischgerichten.

Verwendung

Die in der Küche verarbeiteten Teile sind einerseits die Knollen (v. a. in Salaten, Gemüsegerichten und als Beilage zu gedünsteten Fischgerichten), andererseits die »Fenchelsamen«, also die Früchte des Fenchels, die mit dem Anis vergleichbar sind. Letztere werden manchmal als Gewürz in Schwarzbrot mitgebacken oder zu einem Tee aufgegossen, der beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden, wie beispielsweise Völlegefühl, wirkt. Fencheltee gehört neben Pfefferminz- und Kamillentee zu den meistgeschätzten Kräutertees. Oft wird er als Mischung in Kombination mit Anis und Kümmel angeboten.
Fenchel wird traditionsgemäß zu Fischgerichten verwendet. Gegrillter Seebarsch und Rote Seebarbe werden auf getrocknetem Fenchel flambiert. Fenchel wird Saucen und Hackfleisch beigemischt, die fein gehackte Fenchelblätter nimmt man in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen und für die »Sauce vinaigrette«. Die Genfer Longeole wird traditionell mit Fenchelsamen aromatisiert.
Mukhwas: Fenchelsamen mit Zuckermantel als Bestandteil einer indischen Gewürzmischung zur Munderfrischung
Auch in der indischen Küche sind Fenchelsamen sehr beliebt und verbreitet. Sie sind Bestandteil von Gewürzmischungen (Panch Phoron) und werden häufig nach dem Essen; sowohl mit als auch ohne Zuckerummantelung als Munderfrischer gegessen.
Auch die Pollen des Fenchels können als Gewürz verwendet werden, sie sind sehr aromatisch und schmecken süß. Aufgrund der aufwändigen Produktion ist das Gewürz vergleichsweise teuer, zudem werden die Pollen nur in geringen Mengen geerntet. Fenchelpollen werden auch als »Gewürz der Engel« bezeichnet.
Fenchel findet darüber hinaus auch in einigen Spirituosen Verwendung. Häufig dient er dabei zur geschmacklichen Abrundung eines Getränkes, das als einen der Hauptbestandteile Anis (oder Sternanis) enthält, z. B. Absinth oder Pastis.

Einkauf / Aufbewahrung

Hauptsaison für Fenchel ist zwischen Juni bis Oktober. In den anderen Monaten kommt er aus Mittelmeerländern wie Italien und Spanien in den Handel. Ab Mai bis in den November hinein exportieren vor allem die Niederlande frischen Fenchel. Somit ist Fenchel im Grunde das ganze Jahr erhältlich. Am besten schmeckt frischer Fenchel. Diesen erkennen Sie an einer festen, weißen bis hellgrünen Knolle, deren Blattgrün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter und sollte im Laden bleiben. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel ist ein Zeichen dafür. Zu Hause halten sich die Knollen am besten bei 0 bis 5 °C und einer Luftfeuchte von 90 bis 95% im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Wochen. Angeschnittene Knollen sollten zügig verbraucht werden, weil sie schnell an Aroma verlieren. Fenchel sieht zwar robust aus, ist es aber nicht. Da er sehr druckempfindlich ist, sollten Sie ihn vorsichtig behandeln, damit keine braunen Druckstellen entstehen.

Gesundheit

Fenchel ist sehr kalorienarm und enthält eine Reihe an wichtigen Nährstoffen. So stecken in der Fenchelknolle z. B. die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen. Doch auch die Vitamine A, C und die für Frauen mit Kinderwunsch enthaltene Folsäure zählen zu den Inhaltsstoffen des Fenchels. Seinen typischen Anis-Geschmack bekommt der Fenchel durch das enthaltene ätherische Öl, das die Inhaltsstoffe Anethol, Menthol und Fenchon enthält. In

besonders hohen Konzentrationen ist das Öl in den Fenchelfrüchten enthalten.
Aus der Volksmedizin ist die Pflanze kaum mehr wegzudenken. Auf Grund ihrer schmerzlindernden Wirkung bei Koliken, Blähungen und magenbedingter Migräne sang bereits Hildegard von Bingen ihr Loblied. Außerdem hatten Frauen im Fenchel ein verlässliches Mittel gegen typische Frauenprobleme: Die Milchbildung stillender Mütter und Ammen ließ sich mit seiner Hilfe anregen und Menstruationsschmerzen damit behandeln. Als Breiumschlag half er gegen Brustentzündung und Unterleibsbeschwerden. Auch bei Erkältungsbeschwerden kann Fenchel hilfreich sein, um Husten und Schnupfen zu lindern. Aus diesem Grund gilt Fenchel nicht nur als Lebensmittel, sondern auch als Heilpflanze.

Geschichte

Schon in Mesopotamien (um 300 v.Chr.) war der Fenchel bekannt, und auch die Ägypter wussten seine Eigenschaften zu schätzen. Die Griechen bauten ihn eigens an und nannten ihn marathon; angeblich soll der Schlachtort, wo Miltiades 490 v.Chr. die Perser besiegte, nach den Fenchelfeldern in der Nähe benannt worden sein. Fenchel galt in Hellas außerdem als Symbol für Erfolg laut Demosthenes trugen die Teilnehmer an Kultfesten zu Ehren des Dionysos Fenchelkränze. Auch die Römer nutzten den Fenchel für Heil- und Gewürzzwecke. Sie nannten ihn foeniculum — angeblich, weil sein getrocknetes Kraut wie Heu (lat. foenum) aussieht. In Italien behielt man seinen Anbau während des Mittelalters bei, und langsam zog der Fenchel von hier aus quer durch Europa bis in unsere Breiten.
Zu medizinischen Zwecken wurde Fenchel insbesondere zur Verbesserung der Sehfähigkeit und gegen Verdauungsbeschwerden angewandt.
In der Antike glaubte man, dass Fenchel bei Schlangen die Häutung auslöse. Daher sah man in der Pflanze ein Sinnbild der Erneuerung und Verjüngung.

Mythologie

Im Mittelalter galt der Fenchel vor allem als Zauber abwehrend. Zahlreiche Bräuche ranken sich um den Fenchel: Fenchel-Sträußchen, die man am Tag des heiligen Johannes (24. Juni) an die Türe hängte, hielten böse Geister vom Haus fern. Gab man Fenchelsamen in den Wein, so sollte sich das anregend auf das Liebesleben auswirken. Einen Zweig Fenchelkraut am Fußende des Bettes unter die Matratze gelegt, zieht es Vernebelungen aus dem Kopf und klart den Geist auf.

© 2026 coquina.de