Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 53 (1996)

Heft: 3: PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fenchel, das Gemüse mit dem Anisgeschmack

Der Gemüsefenchel gehört zum Stengelgemüse, die weissgrünliche, faustgrosse Knolle ist der verdickte Stiel der Pflanze. Dies ist die einzige Fenchelsorte, die als Gemüse genutzt wird. Beim Gewürzfenchel werden die Samenkörner gebraucht: als Tee, Küchengewürz oder zur Gewinnung von ätherischen Ölen.

Sein Ursprung liegt im Mittelmeerraum, von wo er bereits im Mittelalter in die Schweiz und weiter nordwärts gebracht wurde. Heute ist er in Italien das beliebteste Gemüse und wird dort sogar roh zum Nachtisch gereicht, denn Fenchel reinigt die Zähne und sorgt für frischen Atem. Die aromatische Knolle ist leicht verdaulich, appetitanregend und enthält neben einer Vielzahl von Vitaminen (B, C, E, Folsäure, Niacin) auch Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium) und ätherische Öle. Fenchel gibt es zwar das ganze Jahr über, doch liegt die Hauptangebotszeit von Oktober bis April. Achten Sie beim Einkauf auf feste, weisse Knollen, die Sie bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren.

In der Küche wird das feine Gemüse gedünstet oder roh zubereitet. Als Rohkostsalat verträgt es sich gut mit Obst, z. B. Orangen, Trauben, Äpfeln oder Bananen. Den frischgeschnittenen Fenchel sollte man, um das «braun werden» zu vermeiden, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Joghurt angemacht, ist er eine erfrischende Vorspeise. Für die Gemüsezubereitung wird er halbiert oder geviertelt, in Gemüsebrühe oder Weisswein bissfest gedünstet und je nach Geschmack weiter verarbeitet.

In der Heilbehandlung werden vor allem die Samenkörner des Gewürzfenchels eingesetzt. Fenchelsamen, als Tee zubereitet, wirkt schleimlösend, verdauungsfördernd, entkrampfend und blähungstreibend. Er wirkt gut bei Husten, Magen-Darm-Beschwerden, regt die Drüsentätigkeit an und ist hilfreich bei Augenentzündungen.

Fenchelsalat mit Nüssen

Zutaten:

300 g Fenchel
200 g Äpfel
50 g Weintrauben
Saft von einer unbehandelten Zitrone
1 Becher Naturjoghurt
50 g gehackte Walnüsse
1 TL Honig, Herbamare Kräutersalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

Fenchel waschen und halbieren, den Strunk entfernen, Fenchelgrün beiseite legen. Die halben Knollen in feine Scheiben schneiden, ebenso die gewaschenen Äpfel. Mit Zitronensaft beträufeln. Halbierte, eventuell entkernte Trauben dazu geben. Joghurt mit Honig, Herbamare und frisch gemahlenem Pfeffer vermischen, über den Salat giessen und gut durchmischen. Mit den Nüssen und dem feingeschnittenen Fenchelgrün bestreuen.

Fenchel «italienisch»

Zutaten:

4 Fenchelknollen
1/4 l Brühe aus Plantaforce oder Weisswein
20 g Butter und Butter für die Auflaufform
50 g geriebener Parmesan
Für die Sauce: 8 mittlere Tomaten
Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Herbamare, Basilikum, Oregano, Fenchelgrün

So wird's gemacht

Die gewaschenen, halbierten Knollen in Weisswein oder Gemüsebrühe bissfest garen. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, im Olivenöl glasig dünsten. Die kleingeschnittenen Tomaten mitdünsten, mit den Gewürzen und dem beiseitegelegten Fenchelgrün abschmecken. Die gegarten Fenchelknollen in die gefettete Auflaufform legen, mit der Sauce übergiessen, mit Parmesan und Butterflöckchen bestreuen, im vorgeheizten Backofen oder Grill bei 200 Grad überbacken. Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder körnig gekochter Reis. • MH