

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

Artikel: Fenchel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552175>

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: 29.01.2026

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



Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass das fedrige Fenchelgrün frisch und leuchtend aussieht und die Stiele grün und knackig sind. Tipp: je heller die Knollen, desto zarter das Gemüse.

Salat-Rezepte mit Gemüsefenchel finden Sie auf der Seite «A. Vogel Naturküche».

Fenchel

Die Wohltaten der Samen haben wir alle schon so früh kennengelernt, dass wir uns gar nicht mehr daran erinnern: Im Säuglingsfläschchen hat der feine Tee schon so manchem verkrampften und geblähten Bäuchlein die Schmerzen weggezaubert. Anders die Gemüseknoten: Angesichts des eigenwilligen Hustenbonbongeruchs und des intensiven Anisgeschmacks sind sie längst nicht bei jedermann beliebt. Zur Freude der Fenchel-Fans hat die aparte Knolle das ganze Jahr Saison.

Fenchel (*Foeniculum vulgare Mill.*) ist eine Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze aus der

Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). Neben dem im Mittelmeergebiet wildwachsenden scharfen Esels- oder Pfefferfenchel, dem wilden oder bitteren oder Butterfenchel, der für Arzneien verwendet wird, und dem süßen Fenchel, der hauptsächlich als Gewürz angebaut wird, ist heute mehr denn je der Gemüse-, Zwiebel- oder Knollenfenchel von Bedeutung.

Gewürz und Gemüse

Der Würzfenchel, den man in Mittelmeirländern oft sogar manns hoch am Strassenrand findet, sieht aus wie eine grosse Dillpflanze. Er blüht im Sommer und bildet dann auch die grünen, nach Anis duftenden Samen aus. Das herrliche grüne Kraut – das es leider bei uns nicht gibt, weil es Sonne und Hitze braucht, um den typischen Geschmack auszubilden – zeigt in Italien den beginnenden Sommer an. Dann erntet man das dichte Grün, blanchiert es und geniesst es mit Olivenöl und Zitronensaft als Gemüse oder nimmt es feingeschnitten zum Würzen von Fischgerichten. Die ausgewachsenen holzigen Zweige verwendet man am Ende des Sommers als duftendes und würzendes Grillholz.

Der Urahn des Gemüsefenchels ist der im Mittelmeerraum und in Vorderasien beheimatete wilde bittere Fenchel (*Foeniculum vulgare var. vulgare*). Obwohl Knollenfenchel heute überall angebaut wird, wo es warm genug ist, ist er eine klassische italienische Spezialität (Florentiner/Bologneser Fenchel), denn es waren die Italiener, die den wilden Fenchel zum Knollen- oder Zwiebelgemüse kultivierten. Bei uns wird er erst ab Mai angebaut, in Italien dagegen ist er eher zu einer Winterpflanze geworden, denn so wird das «Aus-schiessen» vermieden. Fenchel gehört zu den so genannten Langtagspflanzen, die an langen Sommertagen schnell in die Höhe wach-

sen (man spricht vom «Schossen» oder «in die Blüte schiessen»), was dem Wachstum und dem Aroma der Knolle abträglich ist. In den letzten Jahren wurde das Problem durch schossfeste Neuzüchtungen gelöst.

Der an sich zwei- bis mehrjährige Fenchel wird als Gemüse nur einjährig angebaut. Gemüsepflanzen werden auch nur etwas über einen halben Meter hoch. Die Knolle besteht aus sich schuppenartig überlappenden, dickfleischigen Blattansätzen. Das fein gefiederte, zartgrüne Laub erinnert an Dill.

Gemüsefenchel – reine Geschmacksache

Lässt sich über den Geschmack streiten, steht der Gesundheitswert des Fenchels außer Zweifel. Er hat wenig Kalorien, viele Ballaststoffe, viele Vitamine (B1, B2, B6, Folsäure, Provitamin A und besonders viel Vitamin C und E), reichlich Mineralstoffe (Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor) sowie wirksame ätherische Öle (Menthol-Öl, Anethol und das bittere Fenchon), welche Durchblutung und Verdauung fördern sowie Leber- und Nierentätigkeit anregen. Die Inhalts- und Faserstoffe des – wie manche sagen – «Heilgemüses» wirken sowohl entgiftend als auch cholesterinsenkend.

Viel mehr Vitamin C als in Orangen

Fenchel kann roh, gedämpft, geschmort und gebacken verzehrt werden. Roh gegessen (geraspelt oder in dünne Scheiben geschnitten), behält er zwar seinen hohen Gehalt an Vitamin C (er ist fast doppelt so hoch wie bei Orangen), schmeckt aber besonders intensiv. Viele mögen aber gerade das saftige Rohkost-Aroma und schätzen insbesondere beim Salat die Kombination mit Früchten. In manchen Gegenden Frankreichs und Italiens knabbert man rohe, mit Zitronensaft oder wenig Salz und Pfeffer gewürzte Fenchelscheibchen zum Nachtisch (und behauptet, er pflege die Zahne). Vielerorts geniesst man rohen Fenchel zum Dessert auch zusammen mit Frisch- oder Blauschimmelkäse. Als Gemüse wird er nur mit Butter oder mit Butter und Käse, mit gebräunten Semmelbröseln, mit holländischer Sauce oder überbacken mit Käse serviert.

• IZR

Wozu Fenchel taugt

Fenchelsamen

- als Gewürz («dulce») für Gurken, Rot- und Sauerkraut, Brot und Backwaren, für arabische und indische Rezepte. Bestandteil des chinesischen Fünf-Gewürze-Pulvers.
- für Tee bei Bindegewebs- und Liderentzündungen, bei Magenkrämpfen, -koliken und -schmerzen, Magenknurren, Verdauungsbeschwerden und Blähungen, bei Bronchitis und Husten. In der Volksmedizin auch zur Förderung der Muttermilchbildung (gleichzeitig viel Wasser trinken). Ungesüsster Fencheltee ist ideal für Säuglinge, besonders wenn sie an Blähungen leiden.
- Das Kauen von Fenchelsamen nimmt den Mundgeruch.

Zubereitung von Fencheltee:

1 bis 2 TL ganz frisch (!) zerstossene Fenchel-Früchte mit 2,5 dl (250 ml) heissem (nicht kochendem) Wasser überbrühen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Fenchel-Tee kann man mit Milch, Honig oder Fruchtsaft trinken.

Fenchelöl

- Bei Katarrhen der oberen Luftwege; Völlegefühl, Blähungen.
- als Zusatz zu Hustenmitteln, Fenchelbonbons oder Fenchelhonig.
- zur Aromatisierung von Likören.

Fenchelgrün

- als Würzkraut und zur Dekoration zu Salaten, Suppen und in Saucen.

Fenchelknolle

- als Rohkost mit verschiedenen Saucen zum Dippen.
- roh als Salat (z.B. mit Mais, Zucchini, Tomaten, Karotten) oder Obst und Nüssen.
- gedämpfte Fenchelhälfte zum Füllen und Überbacken.
- gedünstet als Gemüsebeilage zu Fisch und Geflügel.
- Fische wie Wolfsbarsch und Seebarsch werden auf getrocknetem Fenchelholz grilliert.