

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

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

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Fenchel, das Gemüse mit dem Anisgeschmack

Der Gemüfefenchel 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. Halbierter, 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