

KRÄUTERLEXIKON



Gewürzfenchel, rotlaubig (*Foeniculum vulgare* var. *Rubrum*)

Diese schon sehr alte Heilpflanze ist auch heute noch Bestandteil vieler wohltuender Kräutertees. Vor allem der Samen und die Wurzeln haben einen würzig-aromatischen Duft. Auffällig sind die kräftigen, gerillten Stängel, die zierliches, fein gefiedertes Laub tragen. Mit den Blütendolden, die im Sommer erscheinen, kann er eine Höhe von 80-200 cm erreichen. Aus ihnen reifen später die nach Anis schmeckenden Samen heran, die wie kleine Halbmonde aussehen. Ihre Wirksamkeit verdanken sie dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen.

Lebensform

Gewürzfenchel kann zwei- oder mehrjährig gezogen werden.

Standort

Fenchel braucht es sonnig und warm, damit die Samen gut ausreifen können. Wegen der langen Pfahlwurzeln sollte der Boden vor allem tiefgründig sein, aber auch nährstoffreich, kalkhaltig und gut wasserdurchlässig.

Blütezeit

Die Blütezeit des Gewürzfenchels beträgt 7-9 Wochen im Jahr.

Anwendungen in der Küche

In der Küche können die Schösslinge, das Laub und später die Samen Verwendung finden. Samen und Kraut würzen Fischgerichte, Salate und Soßen. Die Samen werden auch für die Zubereitung von Likören sowie Brot oder Plätzchen verwendet. Fetter Fisch wird durch Fenchel wesentlich bekömmlicher.

Heilwirkung

Mit dem Samen wird der heilkräftige Tee zubereitet. Er hilft bei Magen- und Darmbeschwerden und lindert schmerzhafte Blähungen. Auch bei Asthma und Keuchhusten leistet er gute Dienste. Als sanftes Heilmittel wird Fencheltee vor allem bei Kindern verwendet.

Kosmetik

Die Samen und Blätter eignen sich für Gesichtsdampfbäder und für die Tiefenreinigung der Haut.

Im Haushalt und Garten

Fenchel im Garten ist dekorativ und dient nützlichen Insekten als Nektarquelle.

Aussaathinweise

Die Samen keimen innerhalb von 1-2 Wochen, Bedingungen im Freiland (15-20°C) oder in Saatschalen bei 20 °C.