

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Fenchel

Die in Fenchel enthaltenen ätherischen Öle haben u. a. entzündungshemmende Eigenschaften. Er lindert Husten und Erkältungen und enthält reichlich Vitamin C, sowie Mineralstoffe.

Fenchel - Anerkannte Arznei- und Heilpflanze

Herkunft des Fenchels

Der Fenchel ist ein Doldenblütengewächs, das aus dem Mittelmeerraum stammt, heute weltweit verbreitet. Er ist eine der ältesten anerkannten Heil- und Gewürzpflanzen. Allgemein wird in der Küche Süßfenchel verwendet, der wild wachsende Bitterfenchel findet vorwiegend medizinische Verwendung.

Aroma und Inhaltsstoffe des Fenchels

Der Fenchel ist ein sehr kalorienarmes, aber sehr inhaltsstoffreiches Gemüse. In der Knolle stecken eine Menge Vitamin A, K, E und Folsäure, sowie die wichtigen Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium. Fenchel hat einen fast doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C wie Orangen und deckt bei einem Verzehr von 100 g gut ein Viertel des Tagesbedarfs an Eisen ab. Samen und Blätter der würzigen Knolle enthalten ein ätherisches Öl (Anethol) das neben Duft- und Geschmacksstoffen wie Fenchon, Limonen, Camphen und Estragol für den intensiv, anisähnlichen Geschmack der Süßfenchel verantwortlich ist.

Wirkung des Fenchels

Fenchel wirkt krampflösend und beruhigend bei Magen-Darm-Beschwerden, am besten eingenommen in Form von Fencheltee oder Fenchelhonig. Die in Fenchel enthaltenen ätherischen Öle haben u. a. entzündungshemmende Eigenschaften. Durch die Einnahme von Fencheltee können Husten und Erkältungen gelindert werden, Dem Fenchel wird ebenso eine entspannende und antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Zusätzlich schützt das enthaltene Kalium die Blutgefäße und senkt den Bluthochdruck und der generell hohe Vitamingehalt der Knolle unterstützt das Immunsystem des Menschen.

Fenchel in der Küche

Roh, getrocknet, gebraten oder gekocht – das arttypische Fenchelaroma verleiht Speisen einen außergewöhnlichen, würzig-frischen Geschmack. Rohe Fenchelstückchen oder -streifen machen sich in Salaten sehr gut, Nudel- und Reisgerichte erhalten mit dem aromatischen Gewürz eine ganz besondere Geschmacksnote. Das frische, würzige Fenchelaroma passt hervorragend zu leichten Frühjahrs- und mediterranen Sommergerichten, wie einem leckeren Meeresfrüchteintopf oder einer klassischen Fischsuppe, fein abgeschmeckt mit Fenchel. Auch zum Backen eignet sich Fenchel, er passt gut zu Brot oder Kuchen, um mit seinem Aroma den Geschmack zu unterstützen.

Fenchel-Tipp: Die gute Qualität von Fenchelsamen lässt sich an ihrer hellgrünen Farbe erkennen.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe**, **GEFRO Kräuterwürze**, **GEFRO Diätwürze**, **GEFRO BIO Klare Brühe**, **GEFRO BIO Würzmischung »Afrika Style«**, **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«**