Plädoyer für eine unterschätzte Knolle

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 9

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725443

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Plädoyer für eine unterschätzte Knolle

Obwohl er seit Jahrtausenden bekannt ist, hat er hierzulande nie eine kulinarische Hauptrolle bekommen. Dabei ist sein Anisaroma hinreissend, seine Farbe betörend. Vorhang auf für den Fenchel.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Dass die Kirchgänger im Mittelalter während der Predigt Fenchelkraut kauten, um den Pfarrer nicht mit ihren Verdauungsgeräuschen zu stören, mag rücksichtsvoll gewesen sein. Mit Gaumenfreuden hatte es wenig zu tun.

Wer nach Lobesworten für den Fenchel sucht, muss sich im Süden umhören. Wo Pastis und Ouzo und Raki getrunken werden, fühlt sich auch der Fenchel wohl. Im Mittelmeerraum und in Vorderasien hat der wilde, bittere Foeniculum seine Wurzeln. Der Gemüsefenchel mit fleischigen Knollen stand am Ende der Entwicklung. Wie nahezu alle Gemüse, die wir heute kennen, ist er durch Kreuzung aus wild wachsenden und verwandten Arten entstanden.

In der griechischen Mythologie nimmt der Fenchel einen ganz speziellen Platz ein, denn in einem hohlen Fenchelzweig soll Prometheus das Feuer versteckt haben, das er den Göttern gestohlen hatte und den Menschen schenkte. Die Sache endete für ihn bekanntlich nicht gut.

Fenchel ist ein geniales Gemüse. Man kann ihn schmoren, dünsten, backen oder roh als Salat essen. Im Ofen mit Parmesan überbacken, ist er der perfekte Begleiter von Lamm. Und als lauwarmes Süppchen delikat: Knoblauch, Thymian, ein Lorbeerblatt mit dem Fenchel andünsten, ablöschen und köcheln lassen, zum Schluss einen Hauch Rahm dazumischen und mit etwas Olivenöl im Mixer pürieren. Und natürlich nicht vergessen: mit etwas Pastis aromatisieren.

Übrigens gibt es männliche und weibliche Fenchel. Der Unterschied ist deutlich sichtbar: Schlank und schmal ist die eine Sorte, rund und fleischig die andere. Who's who? Die schlanken Knollen gelten als die weiblichen und sind vor allem in Frankreich beliebt, während die italienische Küche die runden, männlichen bevorzugt. Geschmacklich sind kaum Unterschiede wahrzunehmen. Aber die weiblichen Fenchel haben mehr Biss.

Sommerrisotto mit Lachsspiessli

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 30 Min.

Zutaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleiner Fenchel (ca. 200 g)
1 EL Olivenöl
150 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
½ dl Weisswein
5 dl Gemüsebouillon, heiss
250 g Lachsfilet
1 EL Zitronensaft
4 Holzspiesschen
¼ TL Salz, wenig Pfeffer
Bratbutter zum Braten
1 EL Butter
25 g geriebener Parmesan
1 EL Anisschnaps (z. B. Pernod)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung
➜ Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Fenchelgrün fein schneiden, beiseitestellen, Fenchel vierteln, in Streifchen schneiden.
➜ Öl erwärmen, Zwiebel, Knoblauch und Fenchel andämpfen, Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugiessen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.
➜ Lachs in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
➜ Lachs auf die Spiesschen stecken, würzen.
➜ Bratbutter erhitzen, Spiessli rundum ca. 5 Min. braten.
➜ Butter, Parmesan, Anisschnaps und beiseitegestelltes Fenchelgrün unter den Risotto mischen, würzen, mit den Lachsspiessli anrichten.

Energiewert pro Person:
ca. 2885 kJ/689 kcal
Fett 30 g; Eiweiss 36,6 g; Kohlenhydrate 64 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Fenchel bewirkt

Allergien
Fenchel gehört zur gleichen Pflanzenfamilie wie Sellerie oder Karotten und kann wie diese allergische Reaktionen auslösen. Auch sind bei einer Beifuss-Pollen-Allergie Kreuzreaktionen mit Fenchel bekannt.

Cholesterin
Fenchel ist ein gesundes Gemüse ohne Cholesterin. Dazu wirkt er cholesterinsenkend. Für Personen mit zu hohen Blutfettwerten ein Freipass zum Genuss.

Diabetes
100 Gramm Fenchel entsprechen bescheidenen 0,6 Broteinheiten. Damit stellt das blassgrüne Gemüse für Menschen, die an der Zuckerkrankheit leiden, eigentlich kein Problem dar.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
In Fenchel steckt Folsäure, was unter anderem wichtig ist gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten. Neben Herzschwäche soll Fenchel Bronchitis, Husten, Asthma, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit bekämpfen. Weitere Wirkungen: krampflösend, schleimlösend, entspannend, antibakteriell, entzündungshemmend und antioxidativ. Zudem soll Fenchel auch das Immunsystem stärken.

Übergewicht
Fenchel ist ein ideales Abspeckgemüse. Mit nur 24 Kalorien und 0,3 Gramm Fett pro 100 Gramm Gemüse ist das verständlich. Der wichtigste Inhaltsstoff des Fenchels ist ein ätherisches Öl, das für den typischen Geruch dieses Gemüses verantwortlich zeichnet. Weitere gesunde Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiss, Ballaststoffe, Kalzium, Kalium, Eisen, Provitamin A (Betacarotin) sowie die Vitamine B1, B2, C und Folsäure.

Verdauung
Der Inhaltsstoff Anethol kurbelt die Bewegung der Muskulatur in Magen und Darm an und wirkt krampflösend. Diese beiden Effekte zusammen helfen bei Völlegefühl, Blähungen und krampfartigen Bauchbeschwerden. Deshalb gibt man auch Babys mit den berühmt-berüchtigten Dreimonatskoliken Fencheltee zu trinken, der die Qual der Kleinen lindert. Anethol regt auch den Appetit an und fördert die Verdauung.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich