

GEMÜSEFENCHEL

Wissenschaftlicher Name: *Foeniculum vulgare* var. *azoricum*

Pflanzenfamilie: Doldenblütengewächse (*Apiaceae*)

Weitere Namen: Knollenfenchel, Italienischer Fenchel, Bologneser Fenchel, Zwiebelfenchel, Finocchio.

Herkunft: Der Gemüsefenchel stammt aus dem Mittelmeerraum, Vorderasien und Persien, wo er sich aus der Urform *Foeniculum vulgare* var. *vulgare* entwickelt hat. Schon die alten Inder, Chinesen, Griechen und Römer schätzten den Gemüsefenchel sehr. Plinius (23-79 v. Chr.) empfiehlt den Gemüsefenchel gegen verschiedene Leiden. Heute wird er weltweit angebaut, hauptsächlich in Spanien, Südfrankreich, Nordafrika, Griechenland und Süditalien. Da er sehr wärmeliebend ist, kann er in unseren Breiten nur in wärmeren Gebieten gut kultiviert werden.

Kultur: Gemüsefenchel wird fast ausschließlich im Freiland angebaut. Eine Kultur im geschützten Anbau (mit schoßresistenten Sorten) ist zwar möglich, im Erwerbsanbau aber derzeit unrentabel. Fenchel wird meist vorgezogen. Die Aussaat erfolgt in Saatschalen, pikiert wird dann in 5-cm-Töpfe. Nach etwa 3 Wochen kann der Fenchel ins Freiland gepflanzt werden. Auch eine Direktsaat ins Freiland ist möglich und zwar von April bis Juli mit schoßfesten Sorten. Gesät wird in 2 - 3 cm tiefe Rillen mit einem Reihenabstand von 40 cm. Nach dem Aufgang der Samen wird auf einen Abstand von 30 x 40 cm vereinzelt. Die Knollengröße hängt von einer regelmäßigen Wasserversorgung ab, auch sollte der Fenchel gehackt werden, damit der Boden nicht verschlämmt. Bei dieser Gelegenheit kann man die Knollen auch anhäufeln, damit sie eine schöne weiße Farbe bekommen. Nachfröste bis zu -5°C haben keinen negativen Einfluss. Haupterntezeit ist der Herbst. Gemüsefenchel ist eine Langtagspflanze.

Düngung: Der Gemüsefenchel verträgt eine organische Düngung. An Stickstoff benötigt er 100 - 150 kg/ha, davon werden jedoch 50 kg/ha als Kopfdünger zur Zwiebelbildung verabreicht. In humusreichen Gartenböden muss Fenchel in der Regel überhaupt nicht gedüngt werden.

Beschreibung: Der Fenchel ist eine mehrjährige, winterharte Pflanze, die bis zu 2,5 m hoch werden kann. An den glatten Stielen befinden sich fein gefiederte Blätter. Die grundständigen Blätter sind gerippt und bilden mit ihren vergrößerten und verdickten Blattscheiden die sogenannte Knolle (eine Schein- oder Sprossknolle). Sie ist weißlich bis grünlich und je nach Sorte flach, bis kugelförmig. Die Blüten werden von Juli bis September gebildet. Sie stehen in 4 - 25-strahligen Doppeldolden von bis zu 15 cm im Durchmesser und sind kräftig gelb gefärbt.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Zucker, Stärke, Eiweiß, Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A, Vitamine B₁, B₂, B₁₂, C (ca. 30mg%) und E. Den typischen Fenchelgeschmack verursacht ein ätherisches Öl (*Oleum foeniculi*), den leicht bitteren Geschmack das Fenchon und süßes Menthol.

Sorten, Varietäten, Formen:

Beim Gemüsefenchel werden die Sorten in 2 Gruppen geteilt, in

- a) den großen süßen Fenchel oder Bologneser Fenchel - Finocchio grosso. Diese Sorten werden sehr häufig roh gegessen.
- b) den kleinen zarten Florentiner Sorten - Finocchio nostrale. Diese Sorten werden nur gekocht gegessen.

Vermarktung: Der Verkauf erfolgt stückweise oder nach Gewicht. Die Pflanzen werden unter der Zwiebel mit einem kurzen Wurzelansatz abgeschnitten, die längeren Blattstiele bis auf Handbreite eingekürzt, die Herzblätter aber belassen. Die so geerntete Ware wird gewaschen und lose in Kisten nach Größe sortiert.

Lagerung: Gemüsefenchel kann unter kühlen Bedingungen bis zu 8 Wochen, unter kontrollierter Atmosphäre bis zu 12 Wochen gelagert werden.

Optimale Lagerbedingung: 0 - 1°C oder 8 - 12°C

rel. Luftfeuchtigkeit: 90 - 95%.

Kontrollierte Atmosphäre: 0°C, 95% rel. Luftfeuchtigkeit, 3% Sauerstoff, 3% Kohlendioxyd)

Lagerungsdauer: 0 - 1°C: 5 bis 8 Wochen

8 - 12°C: 2 bis 4 Wochen

Unter Kontrollierter Atmosphäre: bis 12 Wochen.

Pflanzenschutz: Bei den frischen Austrieben ist auf Blattläuse zu achten. Sonst können an Schädlingen auftreten: Liebstockrüßler (*Otiorynchus ligustici*), Kümmelmotte (*Depressaria nervosa*) und Gallmilben. Manchmal kann der Erreger der Möhrenschräge (*Alternaria dauci*) einen sogenannten Blattbrand verursachen. Eher seltene Krankheitserreger an Fenchel sind auch: Echter Mehltau (*Erysiphe heraclei*), Falscher Mehltau (*Plasmopara crustosa*) und *Phoma foeniculina*. Im Gewächshaus kann es zu Schäden durch Grauschimmel (*Botrytis cinerea*) und Becherpilz (*Sclerotinia sclerotiorum*, *S. minor*) kommen.

Hinweise: Im Kühlschrank ist Gemüsefenchel etwa 2 Wochen haltbar. Er sollte aber in Plastiksäckchen verpackt werden damit er nicht austrocknet, zäh und strähmig wird.

Verwendung: Blattstiele und Knollen des Gemüsefenchels werden roh als Salat, Rohkost oder wie Obst gegessen, meist zerkleinert. Fenchel kann man mit anderen Gemüsen, wie Karotten, Paradeisern, Rote Rüben, Gurken, Erbsen u. v. m. aber auch mit vielen Obstarten, z. B. mit Äpfeln, Orangen, Kiwi, mischen.

Gemüsefenchel kann auch gekocht, gedünstet, geröstet, gebacken, gebraten, gegrillt und gratiniert werden; entweder die ganze Knolle oder nur einzelne fleischige Blätter. Er kann auch als Sauerkonserve in Essig und Öl eingelegt und sogar tiefgefroren werden.

Die Lebensmittelindustrie verarbeitet Gemüsefenchel hauptsächlich zu Sauerkonserven, zu Säften und als Rohstoff zur Erzeugung von Likören.

Blätter und Früchte können auch als Gewürz herangezogen werden. Die pharmazeutische Industrie nutzt die Früchte. Für die effektive Nutzung der Blätter und Früchte (als bekanntes Gewürz) wird jedoch der Gewürzfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) kultiviert.

