

Echter Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Familie: Doldenblütengewächse (*Apiaceae*)
Wildgemüse - Nutzpflanze (Gemüse- und Gewürzpflanze) - Heilpflanze



Abbildung: Schlechtendal

Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird bis zu 250 cm hoch. Die Pflanze ist kahl und nach oben zu bläulich bereift. Der Stängel ist aufrecht, reich verzweigt, fein gerillt. Ältere Stängel sind hohl. Die Blätter sind 3- bis 4-fach gefiedert, die Fiederblättchen sind fadenförmig, spitz. Die unteren Blätter sind gestielt, die oberen sitzen auf der Blattscheide. Die Blütenstände sind große Doppeldolden, die bis zu 15 cm im Durchmesser messen. Hülle und Hüllchen fehlen meistens. Die kleinen Blüten sind gelb, zwittrig. Alle Blütenkronblätter sind gleich in der Gestalt, breit eiförmig.

Die Pflanze duftet aromatisch.

Lebensdauer: zweijährig bis ausdauernd.

Blütezeit: Juli bis Oktober.

Standort: verwildert in Weinbergen, auf Schuttplätzen; Magerrasen.

Vorkommen: in Mitteleuropa verwildert; Heimat im Mittelmeergebiet.

Verwendung: Seit jeher als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze genutzt. Junge Blätter und Stängel werden als Gemüse zubereitet. Man kann sie auch in Essig und Salz einlegen. Die Früchte werden in Kuchen und Brot zugegeben. Auch zu sauer eingelegtem Gemüse kann Fenchel dazu gegeben werden. Fenchel wird zum Würzen von Fischgerichten verwendet, Fenchelknollen roh als Salat zubereitet, dient als Suppenwürze und wird auch zu Gemüse verarbeitet.

Bemerkungen: Der Fenchel hat verschiedene Formen. So ist der Zwiebel- oder Knollenfenchel bekannt, dessen untere Blattscheiden verdickt sind, vom Pfefferfenchel werden Stängel und Blätter verzehrt. Der Gewürzfenchel liefert das süße Fenchelöl und der Butter-Fenchel das ätherische Fenchelöl. Herstellung von Likören.

Die Sammelzeit ist Juli bis August.