



Bonn, 14. Oktober 2010

**Pressemitteilung:**

## **Fenchel: Erfrischende Knolle sucht Geschmacksliebhaber**

Erst wenige deutsche Gaumen erfreuen sich an ihrem feinwürzigen Aroma, viele beachten sie kaum oder beäugen sie skeptisch. Die Italiener hingegen huldigen die Fenchelknolle als Spezialität: Mehr als fünf Kilogramm vertilgt jeder Bewohner jährlich. Ob roh im Salat, gegart als Beilage oder überbacken im Auflauf – Gemüsefenchel lässt sich leicht zubereiten und verleiht jedem Gericht eine dezente Anisnote. Von deutschen Feldern wird das Gemüse noch bis Ende Oktober geerntet. Auch in der heimischen Küche möchte es mit ungeahnten Geschmackserlebnissen und gesunden MitbringseIn überraschen.

### **Eine weiß-grüne Zwiebel**

Gemüsefenchel ist auch als „Bologneser Fenchel“, „Finocchio“ oder „Süßer Fenchel“ bekannt. Ursprünglich stammt er aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Bereits bei den Ägyptern, Griechen und Römern war der wilde Fenchel als Gewürz- und Arzneipflanze beliebt. Der heutige Fenchel ist eine Zuchtform aus einer wilden Art. Die Pflanze bildet oberirdisch eine Zwiebel, die auch als Knolle bezeichnet wird. Sie entsteht durch die Verdickung der Blattstiele. Die faustgroße, weiß-grüne Knolle mit grünen, gefiederten Blättern ist je nach Sorte rund oder lang gestreckt.

### **Ein gesundes Gemüse mit Aroma**

Fenchel hat wenig Kalorien und viele Ballaststoffe. Er ist reich an Provitamin A, Vitamin E und C, Kalium und Magnesium. Das milde, leicht süßliche Anisaroma beruht auf ätherischen Ölen, die die Durchblutung und Verdauung fördern und die Leber- und Nierentätigkeit anregen.



### Heimischer Fenchelanbau

In Deutschland wird vor allem in wärmeren Regionen, wie z.B. in Süddeutschland und im Rheinland, Gemüsefenchel angebaut. Die Landwirte pflanzen ihn von März bis Anfang August auf ihre Felder. Damit es Fenchel immer frisch zu kaufen gibt, wird er in mehreren Sätzen – d.h. im Abstand von einigen Wochen – angebaut. Von der Aussaat bis Ernte vergehen 90 bis 120 Tage. Die Ernte ist Handarbeit: Mit einem Messer schneiden die Helfer die Knollen am Wurzelhals ab, die Blattstiele kürzen sie auf zwei bis fünf Zentimeter. Da das grüne Blattkraut schnell welkt, ist eine rasche Abkühlung erforderlich. Bei Temperaturen um die Null Grad kann Frühjahrs- und Sommerware etwa zwei Wochen, Herbstfenchel vier bis sechs Wochen gelagert werden. Das Gemüse gelangt so etwa ab Mitte Mai und bis in den Dezember hinein in den Handel. Die Haupterntezeit liegt in den Monaten Juli bis Oktober.

### Tipps rund um den Fenchel:

- **Einkauf:** Die fedrigen Blätter sollten frisch und leuchtend grün und die Schnittstellen nicht angetrocknet sein.
- **Lagerung:** Er hält sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage.
- **Vorbereitung:**
  - Das zarte Kraut nicht wegwerfen, sondern fein gehackt über das fertige Gericht streuen.
  - Die äußere Blattschuppe entfernen, den Wurzelansatz glatt schneiden und die Stängel etwa auf Daumenbreite kürzen.
  - Die Knollen gründlich waschen, da sich leicht Erde zwischen den Blattschuppen einlagert.
  - Je nach Rezept die Knollen in Scheiben oder Streifen schneiden, halbieren oder vierteln.



- **Zubereitungsmöglichkeiten:**
  - Roh ist er saftig und hat einen erfrischenden, feinwürzigen Geschmack. Als Salat lässt sich Fenchel gut mit Blattsalaten, Tomaten, Paprika und Gurken sowie Obst kombinieren
  - Gekocht, gebraten, geschmort oder gebacken entwickelt er das typische, leicht süßliche, nach Anis duftende Fenchel-Aroma. Für Gemüse werden die ganzen Knollen etwa 20 Minuten gekocht. Zum Aus- oder Überbacken werden sie vorher etwa 10 Minuten blanchiert. Gut passt Fenchel zu Fisch, hellem Fleisch oder zu Geflügel.
- **Zum Würzen** eignen sich Knoblauch, Muskat, Pfeffer und geriebene Zitronenschale.



**Zahlen rund um den deutschen Fenchel:**

<b>Anbaufläche</b>	<b>in 2009</b>	340 ha
	<b>in 2010</b>	452 ha
<b>Flächenertrag in 2009</b>		276 dt/ha
<b>Erntemengen in 2009</b>		9.000 t
<b>Saisonale Verteilung der Absatzmengen in 2008</b>		
	Januar	-
	Februar	-
	März	-
	April	-
	Mai	2
	Juni	18
	Juli	19
	August	16
	September	16
	Oktober	18
	November	9
	Dezember	0

**Quelle:** AMI-Marktbilanz Gemüse 2010, Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, Bonn



**Foto:** Paul-Georg Meister / pixelio.de

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten**



## Fenchelgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Fenchelknolle
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Die Fenchelknolle putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit der Gemüsezwiebel ebenso verfahren. Beides zusammen in Öl in einer Pfanne kurz anschwitzen, dann abdecken und auf kleine Hitze schalten. Etwa 20 Minuten dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Warm servieren. Eine leckere Beilage zu Fischgerichten.

Schwierigkeitsgrad: einfach; Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Fenchelsalat

- 1 Fenchelknolle
- 6 EL Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- evtl. Walnüsse und Rosinen

Fenchel putzen und klein schneiden oder hobeln. Joghurt, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und sofort mit dem Fenchel mischen. Fenchelkraut fein schneiden und darüber streuen. Nüsse und/oder Rosinen darunter mischen.

Schwierigkeitsgrad: einfach; Zubereitungszeit: 10 Minuten

## Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten