

## Gewürz-Fenchel

Patata Fogata  
Kartoffelgericht aus Malta

Zutaten  
6 Kartoffeln, 2 Zwiebeln,  
1 Knoblauchzehe,  
250 ml Brühe, Fenchelsamen,  
Salz, Pfeffer, 2 EL Öl



### Zubereitung



Kartoffeln schälen und waschen. Zwiebeln abziehen. Beides in Scheiben schneiden und zusammen in einen Schmortopf legen.

Brühe und Öl dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf mit einem Deckel verschließen, bei großer Hitze etwa 5 Minuten aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und in weiteren 15 Minuten langsam gar kochen.

Eignet sich als Beilage zu Fleischgerichten.

Tipp: Nach einer Mahlzeit Fenchelsamen kauen. Dies hilft bei der Verdauung und erfrischt den Atem.

## Geschichte

Fenchel ist eine typische Mittelmeerpflanze, die schon im antiken Griechenland geschätzt wurde. Kaum ist bekannt, dass der Name Marathon, dort wo die berühmte Schlacht zwischen Athenern und Persern stattfand, „Fenchelfeld“ bedeutet. Dort wächst der Fenchel wild in weiten Ebenen. Auch die Römer verwendeten ihn als Würz- und Heilpflanze und verbreiteten ihn in ganz Europa.



## Naturkosmetik

Ein Aufguss aus Fenchelsamen wirkt adstringierend auf der Haut.

In der Kosmetik wird Fenchel für Gesichtskompressen angewandt. Sie beruhigen und glätten die Haut.



## Heilwirkung



Innerlich

Fenchel wirkt innerlich schleimlösend, krampfstillend, blähungstreibend, appetitanregend und harntreibend. Er hilft bei Magen- und Darmstörungen, ebenso bei allen Erkältungskrankheiten

Äußerlich

In der Volksheilkunde hilft er bei geröteten Augenlidern und müden Augen.

Eine warme, mit einem Fenchelaufguss getränkte Kompresse auf die Augen legen und 20 Minuten ruhen.

## Standort

Bei der Standortfestlegung sollte man bedenken, dass Fenchel 2 m hoch werden kann. Er benötigt einen warmen sonnigen Platz und nährstoffreichen Boden. Bei Trockenheit muss Fenchel reichlich gegossen werden.

Aussaat

Die Saat im Frühjahr direkt an Ort und Stelle aussäen, da er tiefe kräftige Wurzeln (Pfahlwurzeln) bildet. Vermehrung ist auch durch Selbstaussaat möglich, wenn nicht alle Dolden im Herbst geerntet werden.

Ernte



Das Blattgrün kann während der ganzen Saison geerntet werden. Aus den Doldenblüten reifen die Früchte (Fenchelsamen). Sie reifen nicht gleichzeitig heran, da die Dolden sich unterschiedlich entwickeln. Geerntet werden nur die reifen, braunen Samen.