

Pflanzenporträt: *Foeniculum vulgare* – Fenchel, Arzneipflanze des Jahres 2009, und *Ferula communis* – Riesenfenchel (*Apiaceae*)

CORINNE BUCH

Fenchel – *Foeniculum vulgare*

Zunächst wundert es, dass neben der Heilpflanze des Jahres, der Ringelblume (*Calendula officinalis*), auch eine Arzneipflanze des Jahres gekürt wird, zumal die Ringelblume auch eine Arzneipflanze ist. Die Unterscheidung beider Begriffe ist strittig und wirkt auch eher künstlich. Der eigentliche Grund für die Auslobung beider Arten nebeneinander ist wohl eher, dass sie von verschiedenen Verbänden benannt werden, die Heilpflanze vom Verband der Heilkräuterfreunde Deutschlands, die Arzneipflanze vom Verband Deutscher Drogisten (VDD).

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) ist eine der wenigen gelb blühenden Arten innerhalb der hauptsächlich weiß blühenden Familie der *Apiaceae* (Abb. 1 & 2). Seine familientypischen Doppeldolden (einfache Dolden sind innerhalb der Familie sehr selten) umfassen insgesamt jeweils 20-50 kleine, im Spätsommer blühende Einzelblüten ohne Hülle (Tragblätter der Doldenstrahlen) oder Hüllchen (Tragblätter der Döldchenstrahlen).



Abb. 1 & 2: Blühender Fenchel (*Foeniculum vulgare*) (Fotos: T. SCHMITT)



Die ausdauernde Art wächst aufrecht, ist bläulich bereift und kann an geeigneten Standorten bis 1,5 m hoch werden. Die bis 40 cm langen Blattfiedern der bis 3-fach gefiederten Blätter sind schmal-fadenförmig und erinnern an die Blätter des Dills (*Anethum graveolens*). Von diesen Fiederblättchen, die beim Trocknen noch feiner werden, stammt der Gattungsname *Foeniculum* (lat. foenum = Heu).

Die Fenchelfrucht ist eine etwa doppelt so lange wie breite Spaltfrucht oder Doppelachäne mit Längstrippen. Sie erreicht etwa 4-10 mm Länge und ist das, was landläufig als "Samen" angesehen wird (Abb. 3).

Abb. 3: Früchte des Fenchels als Gewürz (Foto: A. JAGEL)

Arzneilich findet Fenchel vor allem als Fenchel"samen"-Tee Verwendung. Dieser wirkt beruhigend auf Magen und Darm und wird daher gerne Säuglingen mit Bauchkrämpfen gegeben. Weiterhin wird das aus den Samen gewonnene Öl zu medizinischen Zwecken verwendet. Besonders dem Wirkstoff Anethol wird die krampflösende, entzündungshemmende Wirkung von Fenchelpräparaten zugeschrieben.

Doch Fenchel ist wesentlich vielseitiger: Neben seinem Gehalt an einer ganzen Reihe von Stoffen, die in Kombination den charakteristischen Fenchel-Geruch und Geschmack hervorrufen (neben Anethol z. B. Fenchon, Limonen, alpha-Pinen), enthält Fenchel die Vitamine A, B und C sowie weitere Vitalstoffe wie Kalium und Calcium.

Leider wird der Fenchel trotz oder vielleicht auch gerade wegen seines markanten Geschmacks und Geruchs hierzulande in der Küche stark vernachlässigt. Dabei eignen sich nicht nur die "Knollen" hervorragend als Gemüse, welches besonders gut zu Fischgerichten passt, aber auch vielfältig im Salat, gebraten oder mit Käse überbacken zubereitet wird. Zerkleinerte Blätter geben Salaten und Soßen einen außergewöhnlichen Geschmack.

Im Mittelmeerraum hingegen ist der Gemüfefenchel (Finocchio) eine viel häufigere Speise als bei uns und wird dort gerne als Zutat in Aufläufen, Risotto oder als Antipasti verwendet. Sogar der Pollen des Fenchels gilt dort als exklusives (und äußerst teures) Gewürz. In der indischen Küche sind die Früchte des Fenchels als Geschmacksgeber sehr beliebt, wobei in einigen asiatischen Ländern namentlich nicht zwischen Fenchel und Anis (*Pimpinella anisum*) unterschieden wird. Das aus dem Fenchel gewonnene Anethol dient der Verfeinerung von Anisschnäpsen wie Ouzo oder Absinth. Fenchel wirkt außerdem anregend und gilt daher in vielen Kulturen als Aphrodisiakum.

Fenchel ist die einzige Art der Gattung *Foeniculum*. Die ursprüngliche Varietät, der Wilde Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *vulgare*) schmeckt bitter, weswegen er auch Bitter-Fenchel genannt wird. Er wird für medizinische Zwecke, also im eigentlichen Sinne als Arzneipflanze genutzt. Der ein- oder mehrjährige Gewürz-Fenchel oder Süße Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) wird dagegen als Gewürz verwendet, von ihm werden die Blätter und Früchte genutzt.



Die var. *azoricum* schließlich hat den deutschen Namen Gemüse-, Knollen- oder Zwiebel-Fenchel und wird als Gemüse verzehrt. Aus botanischer Sicht ist hierbei von Interesse, dass es sich bei dem verwendeten Teil, der sog. "Knolle", morphologisch um eine echte Zwiebel handelt, bei der also die Blattbasen als Speicherorgan ausgebildet sind (Abb. 4 & 5). Es handelt sich also morphologisch um eine Ausbildung, wie sie auch bei der Küchenzwiebel (*Allium cepa*) auftritt. Solche Zwiebeln sind bei den zweikeimblättrigen (dikotylen) Pflanzenarten selten.

Abb. 4: "Knollenfenchel" (*Foeniculum vulgare* var. *azoricum*)
(Foto: S. ADLER)



a

b

Abb. 5a & b: Der sog. Knollenfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *azoricum*) weist eine echte Zwiebel auf. Es handelt sich bei dem essbaren Teil nicht um eine Knolle, sondern um verdickte Blattbasen (Fotos: A. JAGEL)

Die ursprüngliche Heimat des Fenchels ist das Mittelmeergebiet. Aufgrund seiner Heilwirkung und seiner Verwendung als Gemüse wird er heute weltweit angebaut. In seiner ursprünglichen Heimat kannten ihn in der Antike nicht nur die Römer und Griechen, sondern er wurde selbst von den Chinesen kultiviert. In Mitteleuropa ist er seit dem Mittelalter (nachdem er wahrscheinlich durch die Römer eingeführt wurde) ein wichtiges Element in Klostergärten. Neben beschriebenen Wirkungen bestanden damals eine Reihe Mythen und Aberglauben, z. B. dass Fenchel gegen den Biss eines tollwütigen Hundes hilft.



Foeniculum vulgare verwildert gelegentlich in Mitteleuropa, so auch im Ruhrgebiet und anderen Teilen Nordrhein-Westfalens (Abb. 6), und tritt dann vornehmlich auf Schuttplätzen und an Straßenrändern auf. In Bochum gab es ein langjähriges Vorkommen auf dem Mittelstreifen der Universitätsstraße, bis es durch den Bau der U-Bahnlinie U35 zerstört wurde.

Abb. 6: 2008 verwildert am Ufer der Dortmund-Ems-Kanal bei Lüdinghausen (Westfalen) (Foto P. GAUSMANN)

Riesenfenchel – *Ferula communis*

Eine weitere im Deutschen als Fenchel bezeichnete Art ist der Riesenfenchel (*Ferula communis*, Abb. 8 & 9) aus dem Mittelmeer, der sowohl mythologische Bedeutung als auch eine besondere Beziehung zur Ruhr-Universität Bochum hat.

In der griechischen Mythologie nämlich stahl Prometheus den Göttern das Feuer vom Olymp, obwohl Zeus es den sterblichen Menschen versagt hatte. Zum Transport des Feuers benutzte PROMETHEUS eine Fackel aus dem Stängel des Riesenfenchels, dessen Mark durch Feuer zu glühen beginnt und auch bei Wind nicht erlischt.

Das Logo der Ruhr-Universität Bochum (Abb. 7) zeigt PROMETHEUS mit der brennenden Fackel. Man kann das Logo so interpretieren, dass er, angelehnt an seine mythologische Rolle als Lehrer der Menschen, die Lehre an der Universität symbolisiert. Er steht damit an der Seite seines Bruder EPIMETHEUS (links dargestellt), der als neugieriger Mensch die Forschung verkörpert (EPIMETHEUS oder seine Frau PANDORA öffneten die berühmte "Büchse der Pandora", die Zeus als Bestrafung für den Diebstahl des Feuer geschickt hat).



Abb. 7. Logo der Ruhr-Universität Bochum mit PROMETHEUS und EPIMETHEUS (www.rub.de)

Auch bei den Römern wurde der Riesenfenchel im trockenen Zustand als Fackel benutzt. In der altgriechischen Sprache wurde Fenchel übrigens "Marathon", genannt und auch noch heute heißt Fenchel auf Griechisch Finokio oder Maratho. Der Name des Ortes Marathon bedeutet übersetzt "Ort des Fenchels" oder "Ort, wo der Fenchel wächst".

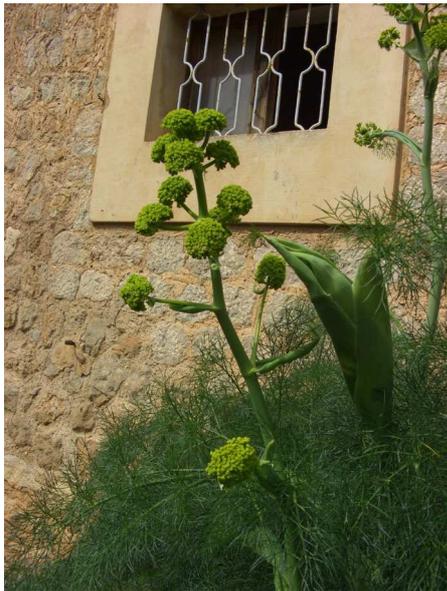


Abb. 8 & 9: Blühender Riesenfenchel (*Ferula communis*) (Fotos: A. JAGEL)

Die Familie der Doldenblütler zeichnet sich durch zahlreiche Vertreter aus, die als Speisepflanzen genutzt werden, wobei verschiedene Pflanzenteile Verwendung finden. So wird bei der Möhre (*Daucus carota*) und dem unbekannteren Pastinak (*Pastinaca sativa*) die Wurzel gegessen; Dill (*Anethum graveolens*), Koriander (*Coriandrum sativum*), Petersilie (*Petroselinum crispum*), Liebstöckel (*Levisticum officinale*) und Sellerie (*Anethum graveolens*) würzen Speisen durch ihre Blätter und bei Kümmel (*Carum carvi*) und Anis (*Pimpinella anisum*) werden die Samen zu diesem Zweck verwendet. Seltener treten bei den Apiaceen auch sehr giftige Pflanzen auf, wie der bereits in geringen Mengen durch das Alkaloid Coniin tödliche Gefleckte Schierling (*Conium maculatum*) oder der Wasser-Schierling (*Cicuta virosa*), der in Westfalen als giftigste heimische Pflanze gilt.