

Wolf D. Storl

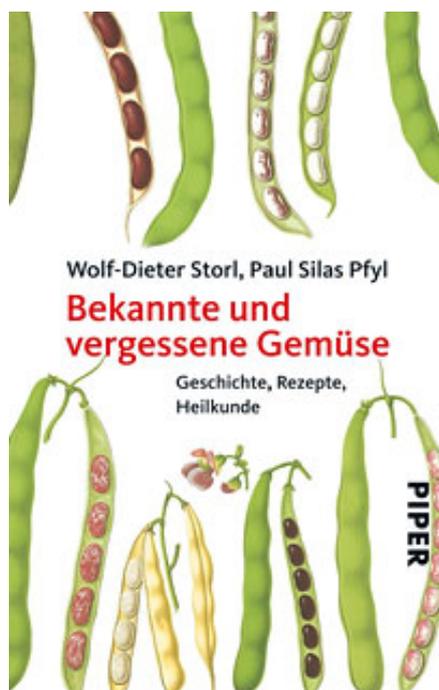
Bekannte und vergessene Gemüse

Leseprobe

[Bekannte und vergessene Gemüse](#)

von [Wolf D. Storl](#)

Herausgeber: Piper Verlag



<http://www.unimedica.de/b15360>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



BEKANNTE GARTENGEMÜSE

Wie anders doch in anderen Kulturen und anderen Zeiten das Wesen der Pflanzen aufgefasst wurde! Die australischen Ureinwohner sind überzeugt, dass die Götter sich ins Dasein träumen. Jeder Baum, jede Staude und jedes Kräutlein wird von seiner spezifischen Gottheit oder seinem archetypischen Geist aus dem Traumland in die physische Erscheinungswelt hineingeträumt. Auch die Scholastiker des christlichen Mittelalters orteten die Engelwesenheiten der Pflanzen in übersinnlichen Sphären: Es seien die Exousiai, Dynameis und Kyriotetes die aus fernen Himmelsregionen nahe der Sonne, des Mars und des Jupiter ihre Liebesstrahlungen auf die feuchte, dunkle Erde herabschicken, wo sie mit Hilfe der Elementarwesen pflanzliche Gestalt annehmen. Die Indianer und andere naturnahe Völker sprechen und verhandeln mit den Pflanzen, finden »pflanzliche Verbündete«, die sie nähren, heilen oder schützen können. Für die Ackerbau betreibenden Völker gelten die Gemüse und Getreide, die sich der menschlichen Fürsorge und Pflege überantwortet haben, als ganz besonders menschenfreundlich. Man erlebt sie als »Persönlichkeiten«. Sie ähneln dem Menschen, nur sind sie ganz anders organisiert. Sie haben zwar wie wir einen belebten materiellen Körper, ihre Geistseele ist aber nicht inkarniert, sondern bleibt auf der transsensinlichen, »spirituellen« Ebene. Um sie dort zu erreichen, geht man in die Versenkung oder auf schamanische Reise.

Auch wenn uns zivilisierten Menschen weitgehend die schamanischen Flügel gestutzt worden sind, können wir die Pflanzen dennoch als Persönlichkeiten erfahren. Dazu müssen wir wieder lernen, die Pflanzen ganzheitlich zu betrachten, sie in allen Aspekten wahrzunehmen, in ihren wunderbaren Formen und Farben, ihrer Anwendung in Brauchtum und Heilkunde, in den mit ihnen verbundenen Sagen, Märchen und Geschichten, wie sie von den Völkern auf der ganzen Welt überliefert wurden.

FENCHEL

Foeniculum vulgare

Familie: Schirmlütler

Andere Namen: Knollenfenchel, Gemüfefenchel, Zwiebfenchel, Finnkohl, Feinkohl, Fenis, Finkel, Änes, Enis, Frauenfenchel, Kinderfenchel

Heilwirkung: krampflösend, blähungstreibend, menstruationsfördernd, entgiftend, Milch treibend, Schleim lösend, magenstärkend, milzwirksam; Frauen- und Kindermittel

Symbolische Bedeutung: Vermittelt himmlisches Feuer, Geistesklarheit,

Hellsichtigkeit, Erfolg, Sieg. Geweiht dem Prometheus und Dionysos; Antidämonium; Attribut der christlichen Heiligen Johannes und Ägidius

Planetarische Zugehörigkeit: Merkur

Fenchelsamentee bei Verdauungsstörungen, Husten oder als Säuglings-tee gegen Koliken oder Blähungen, davon wussten schon unsere Großmütter und Urgroßmütter. Auch, dass dieser Tee bei stillenden Müttern den Milchfluss anregt, war bekannt. Als Gemüsepflanze war der Fenchel bis vor wenigen Jahren jedoch praktisch unbekannt. Inzwischen wird das feine, würzige Gemüse immer populärer. Das hat mehrere Gründe:

Zum einen kommt der Knollenfenchel den Bedürfnissen unserer gestressten, gesundheitsbewussten Wohlstandsgesellschaft entgegen. Er ist reich an Ballaststoffen, steigert die Zelltätigkeit, entwässert, entschleimt und entgiftet. Er entkrampft den Darm und beruhigt die Nerven. Roh als Salat ist der Gemüfefenchel ein wahres Gesundheitselixier. Für

Übergewichtige gilt er als ideales »Abspeckgemüse«. Schon vor dreihundert Jahren schrieb der englische Arzt William Cole: »Sa-



Prometheus und der Adler. Detail am einer schwarzfigurigen Trinkschale, ca. 540 v. Chr., Hellas.

Leseprobe von W. D. Storl,
„Bekannte und vergessene Gemüse“
Herausgeber: Piper Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

men, Blätter und Wurzeln werden von jenen, die fett und träge geworden sind, in Getränken und Suppen verwendet, um wieder schlank und rank zu werden.« Als neulich Wissenschaftler an Mäusen die Giftigkeit von Fenchelöl prüfen wollten, entdeckten sie, dass die Versuchstiere (bei höheren Dosen) an Körpergewicht verloren. Fenchel bindet Fett schon im Darm, so dass sich weniger Triglyzeride (Fettmoleküle) in die Körperzellen einnisten und als Speckpolster ablagern können.

Das aus den Samen destillierte aromatische, schwach gelbe Fenchelöl wirkt blähungs- und gärungswidrig, krampfstillend, entspannend auf die glatte Muskulatur und regt die Galle an. In kleineren Dosierungen steigert Fenchelöl die Ausscheidung der Schleimhäute in Magen und Darm und in der Lunge (Hustenmittel). Die Wurzel dieser zweijährigen Pflanze, im März des zweiten Jahres geerntet, gilt in der Volksheilkunde - neben Petersilie, Sellerie und Spargel - als eine der vier »eröffnenden Heilwurzeln«. Wie anthroposophische Heilpflanzenkundler hervorheben, sind diese Wirkungen typisch für die Familie der Doldenblütler. Irgendwie wirken sie alle entweder hemmend oder fördernd auf das Drüsensystem. Der Fenchel regt die Drüsen an: »Einem atonischen Astralleib wird die Herrschaft über einen trägen Flüssigkeitsorganismus wiedergegeben« (Pelikan 1975: 87). Er durchwärmt, löst, entkrampft.

Im Mittelmeerraum und in Westasien wachsen verschiedene, nah verwandte Fenchelarten als Wildpflanzen. Und überall, wo diese aromatischen, lichthaften Doldenblütler mit ihren hellgrünen, fein gefiederten Blättern und ihren gelben Blütenschirmen anzutreffen sind, gelten sie als heilig und heilkräftig.

Im alten Griechenland war der Wildfenchel Heil- und Zaubermittel und spielte in Mysterienkulten eine Rolle. Der drei Meter hohe Riesenfenchel war dem Feuerbringer Prometheus geweiht. Dieser Titan, dessen Name »Vordenker« bedeutet, verbarg das von den Göttern gestohlene Himmelsfeuer im Stengel einer Fenchelpflanze und brachte es den Menschen. (Wahrscheinlich handelt es sich bei der Überlieferung um eine Urerinnerung: Bei ihren Wanderungen von einem Lagerplatz zum anderen hielten die steinzeitlichen Wildbeuter im Mittelmeerraum die wertvolle Glut mit dem langsam glimmenden Mark eines trockenen Fenchelstengeis am Leben.) Der Pflanze, die das Himmelsfeuer vermittelt, trauten die Griechen auch zu, das Licht der Augen zu stärken. Wie der römische Naturhistoriker Plinius behauptet, fressen Schlangen nach ihrer Häutung Fenchel und reiben sich an der



*Dionysos auf dem
Esel mit dem
Thyrsosstab.*

Staupe, um mit dem Saft ihre Sehstärke zu erneuern. Mittelalterliche Ärzte verschrieben Augenbäder mit Fencheltee. Ägypter und Kopten kennen diese Rezepturen noch heute.

Das Zepter, der Thyrsosstab, mit dem Dionysos, der griechische Gott des Rausches, die verzückten Mänaden, Satyrn und Silenen regierte, sei ein mit Pinienzapfen und Efeuranken verzierter Fenchelstengel gewesen. Es wird auch überliefert, dass die Schauspieler in den dionysischen Mysterienspielen Kränze aus Fenchellaub trugen.

Der Fenchel hieß im Altgriechischen *marathon*. Marathon oder »Fenchelfeld« hieß auch der Ort an der Ostküste Attikas, wo die Griechen im Jahr 409 v.u.Z. die übermächtigen persischen Invasoren schlugen. Ein Bote lief 42 Kilometer im Dauerlauf, um die Siegesnachricht nach Athen zu bringen. Durch dieses Ereignis wurde der Fenchel für die Griechen zum Symbol für Mut, Sieg und Erfolg. In den Olympischen Spielen wird noch immer der Marathonlauf rituell nachvollzogen. Krieger - später auch die römischen Gladiatoren - aßen Fenchel oder rieben sich mit Fenchelsaft ein, um siegreich aus dem Kampf hervorzugehen. Die Sieger wurden mit dem duftenden Fenchellaub gekrönt.

Mit einem derart starken Kraut lassen sich auch Krankheitsgeister besiegen. Der pflanzenkundige Dioskurides verschrieb die Marathonpflanze bei Blasen- und Nierenleiden, bei Übelkeit und brennendem Magen, beim Biss giftiger Tiere, als Augenmittel, als Frauenkraut bei Menstruationsstörungen und, »um den Frauen die Brüste mit Milch zu füllen«. Diese Indikationen haben sich bis in die Neuzeit bewährt.

Für die Römer war diese in Italien ebenfalls einheimische Wildpflanze von nicht minderer Bedeutung. Samen, Kraut und Wurzel des Doldenblütlers galten als wichtige Heilmittel. Der Begründer der Humoralpathologie Galenus (129-199) bestimmte die medizinischen Eigenschaften des Fenchels als »warm zum 3. Grad« und »trocken zum 1. Grad«. Die Wirkung wurde als wärmend, harntreibend, milchtreibend, menstruationsfördernd, verdünnend und bei Stauungen und Blockierungen der Drüsenfunktionen als öffnend, zerteilend und lösend beschrieben. In anderen Worten, Fenchel reinigt von »schlechten Säften«.

Die Römer schätzten das Kraut nicht nur als Medizin, sondern auch als Gewürz- und Salatpflanze. Mit Fenchelsamen würzten sie Essig, Brot, Fleischbrühen und eingemachte Oliven, mit dem Kraut den Salat und die Suppe.

Auch wenn römische Legionäre viele ihrer Lieblingspflanzen in den transalpinen Kolonien anbauten, so waren es doch vor allem die christlichen Mönche, die das Gewürz- und Heilkraut im kühleren Norden einbürgerten. Den Fenchel könnte man durchaus als »pflanzlichen Verbündeten« der Missionare und Verkünder des neuen Glaubens bezeichnen. Der Fenchel war eine echte Mönchsmedizin. Gegen die Kräuter der Heiden stand er seinen Mann. Der Schirmblütler wurde fester Bestandteil der Klostergärten. Er wird im St. Galler Klosterplan ebenso aufgelistet wie im »Hortulus« des Mönchs Walahfrid Strabo. Kaiser Karl, der unermüdliche Bezwingen der Heiden, verordnete den Anbau auf den kaiserlichen Hofgütern.

Fenchel galt als eines der besten Mittel zur Vertreibung von Dämonen. Ebenso wie er die »Säfte« im Leib purgiert, reinigt er auch die astrale Atmosphäre. Wie andere duftende Kräuter - Dill, Liebstöckel, Dost, Quendel, Salbei oder Raute - verjagt er unholde Hexen, deren Astralleiber unsichtbar umherschwirren, und fördert das Licht, das den Geist erhellt. Die fromme Legende erzählt, dass der Fenchel zu jenen Kräutern gehörte, die dem am Kreuz hängenden Heiland die Schmerzen linderten. Im »Neunkräutersegen« der frisch bekehrten Angelsachsen heißt es:

«Kerbel und Fenchel, zwei gar mächtige,
die Kräuter erschuf der weise Herr,
der Heilige im Himmel, als er [am Kreuze] hing;
er setzte und sandte sie in die sieben Welten,
den Armen und Reichen allen zur Hilfe.»

Eine derart machtvolle Pflanze fand bald im Volksschristentum die ihr gebührende Stelle. In der Fastenzeit war Fenchel obligatorisch als Gewürz für Fischgerichte. Die Armen aßen das Fastenkräutlein auch ohne Fisch. Die angelsächsischen Lachner, schamanische Heiler, brauten aus Fenchel und anderen Kräutern einen Heiltrunk gegen Belästigung durch den Teufel - damit waren Hörner tragende Naturgottheiten oder der schamanische Woden (Wotan) gemeint. Eine deutsche Volkssage erzählt, dass man mit Fenchel ebenso gut



Der altkeltische Cernunnos.

Zwerge und Elfen vertreiben kann

wie mit Weihwasser. Diese können nämlich Schabernack treiben oder mit ihren »Elfengeschossen« den Menschen sogar Schmerz und Krankheit zufügen. In England trugen Kinder zur Abwehr des »bösen Blicks« ein Säckchen mit Fenchelsamen um den Hals. Und die Hebamme des eben geborenen Till Eulenspiegel soll gesagt haben: »Ich bringe dem Glückskind Engelwurz, das bewahrt den Menschen vor Wollust, und Fenchel, der vertreibt den Teufel.«

Vor allem aber spielte der Fenchel in der Johanniszeit, dem ehemaligen altheidnischen Sommersonnenwendfest, eine Rolle. Damit sie zu Johanni auf dem Dorfplatz unbesorgt tanzen und zechen konnten, stopften die französischen Bauern Fenchelgrün in die Türschlösser ihrer Stuben. Dabei sprachen sie: »Wenn durch das Loch ein Zauberer kommen will, so lass es ihn wohl fühlen, Fenchel, und er wird Furcht haben einzutreten.« Auch glaubten die Franzosen, dass ein neun Mal durchs Johannisfeuer gezogener Fenchelstengel vor Bezauberung schützt. In England hängte man zu Johanni ebenfalls Fenchelkraut an Türen und Fenster. Die Hexen, die ins Haus wollen, stehen nämlich unter Zwang, die zahllosen Blattspitzen des Krauts zu zählen, und da sie sich ständig verzählen, müssen sie am Morgen unverrichteter Dinge wieder abschwirren. In Ostpreußen bestrich der Bauer am Johannisabend die Euter und die Hörner der Kühe mit Fenchel; in Italien wurde dem Vieh zum Schutz Fenchel an die Hörner gebunden.

Am 1. September, dem Tag des heiligen Agidius, feiern die Spanier eine regelrechte Fenchelweihe. Agidius, ein frommer Eremit, lebte im 7. Jahrhundert in einer Waldklausen in der Provence. Eine von Jägern verwundete Hirschkuh fand in seiner Einsiedelei Schutz. Da sich der Heilige von dem Tag an von der Milch der Hindin ernährte, wurde er zum Patron der stillenden Mütter und zum Viehpatron. In Frankreich, wo er Saint Gilles genannt wird, ersetzte Agidius den geweihtragenden altkeltischen Gott Cernunnos als den »Schutzherrn der Tiere«. In Deutschland ist der »Fenchelpatron« - regional als Till, Gild, Gill oder Ilg bekannt - einer der »vierzehn Nothelfer«.

Selbstverständlich war auch die heilige Hildegard von Bingen von einer derart »christlichen« Pflanze entzückt. Auch sie empfiehlt den Fenchel als Tiermedizin. »Feniculum«, verkündet sie, »erheitert den Menschen, fördert die Verdauung, beseitigt Mundgeruch, als Kollyrium (Augenwasser) hilft er gegen Entzündung der Augenbindehaut, als Kompresse gegen Sehschwäche, als Umschlag gegen Kopfschmerzen, als Räucherung zusammen mit Dill gegen schmerzhaften Nasenschleimfluss, als Einreibung gegen Melancholie, als Salbe gegen entzündliche Anschwellung des männlichen Gliedes, als warmer Umschlag nützlich zur Geburtserleichterung, außerdem wirksam gegen Lungenleiden, starken Husten, Herzschmerzen, Magen- und Darmkoliken und als Mittel gegen Trunksucht.« Der Trunkenbold, sagt sie, »mag Fenchelkraut oder Fenchelsamen essen, und er wird sich danach besser befinden, weil die milde Wärme und die gemäßigte Kraft des Fenchels die durch den Wein hervorgerufene Tollheit in ihm bändigen.« Wahrlich weise Worte, auch für Mönche, deren Trunksucht sprichwörtlich war. Tatsächlich wirkt das Anethol, der Hauptwirkstoff des Fenchels, entgiftend und vermag die toxische Wirkung des Alkohols und - wie es im Altertum hieß - von Schlangenbissen, giftigen Pflanzen und Pilzen herabzusetzen.

Den Knollenfenchel, der in unseren Gärten wächst und unsere Gemüseteller ziert, kannte die Heilige Hildegard noch nicht. Erst den italienischen Meistergärtnern der Renaissance gelang es, aus dem mediterranen Heil- und Gewürzkräut das beliebte Edelgemüse, den *Finocchio*, mit seinen weißlichen, zwiebelartig verdickten, grundständigen Blattscheiden zu züchten. Auch der in Süditalien gerne gegessene Fenchelstengel, *Carosella* (*F. vulgaris* var. *azonicum*), stammt aus dieser Zeit. Überhaupt war die Renaissance eine Sternstunde für dieses würzige Gewächs. Nicholas Culpeper, der den Fenchel unter die Herrschaft des

Merkurs und das Zeichen der Jungfrau stellt, ist ebenso begeistert von der Pflanze wie der deutsche Kräutlerarzt Tabernaemontanus, der volle zwölf Seiten braucht, um alle Heilanwendungen des Fenchels zu beschreiben.

Der Fenchel, die »heilige Pflanze Italiens«, hat sich inzwischen überall auf der Welt, wo auch die Weinrebe gedeiht, verbreitet. Man findet ihn verwildert in Südafrika ebenso wie in Argentinien oder Kalifornien. Auch als klassisches Gewürz für Fischsuppen - auch die berühmte Hamburger Aalsuppe bedarf des Fenchels - und Salate ist er zum Kosmopoliten geworden.

Fenchelsuppe mit Pistou

*4 Fenchel, in Würfel geschnitten * 2 Zwiebeln, in Würfel geschnitten *
3 EL Olivenöl * 100 ml Weisswein * 800 ml Gemüsebouillon * 2 EL Fenchel-
samen * Meersalz, weisser Pfeffer*

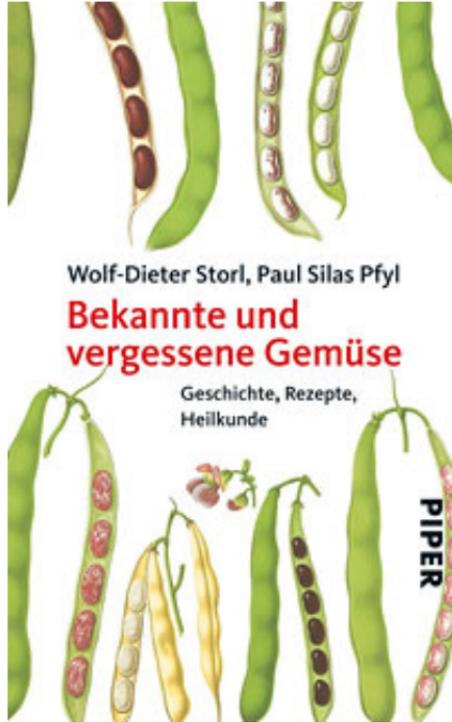
Pistou:

*5 Knoblauchzehen * 1 Tomate, gewürfelt * 1 Bund frisches Basilikum, grob
gezupft * 80 g Parmesan, geliehen * 2 EL Olivenöl * schwarzer Pfeffer*

Den Fenchel und die Zwiebeln im Olivenöl gut andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und mit der Bouillon aufgiessen.

Die Fenchelsamen in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Im Mörser mahlen und in die Suppe geben. Die Suppe mit Meersalz und Pfeffer würzen und 30 Minuten kochen lassen.

Für den Pistou den Knoblauch und die Tomate im Mörser zerreiben. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einer schönen Sauce verarbeiten. Mit dem Pfeffer abschmecken. Den Pistou zur Suppe servieren.

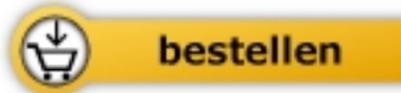


Wolf D. Stori

[Bekante und vergessene Gemüse](#)

Geschichte, Rezepte, Heilkunde

336 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de