

Fennikel

Foeniculum vulgare

Fennikel er en toårig, under tiden flerårig skærmpolante med små gule blomster i skærmen.

Den blomstrer i højsommeren og har en stærkt krydret duft.

Den vokser ikke i den danske natur, men er kommet til landet som lægeurt og vokser vildt i Sydeuropa.

Fennikel er en plante, der holder af sol og næringsrig jord. Den er lidt kuldkær og vil gerne dækkes til på strenge vintre, så længe den er ung. Ældre planter klarer sig selv.

Fennikel blev i det antikke Grækenland anset for at have en potensfremmende virkning, og indgik i de løsslupne fester for guden Dionysos, hvor folk smykkede sig med kranser af planten, mens de foretog sig unævnelige ting, der i dag ville være forbudt at poste på facebook.

Fennikel havde ry for at styrke synssansen og fremme mælkeproduktionen hos diegivende kvinder.

Plantens frø indeholder en flygtig olie, der i pulveriseret form bruges til slimløsende te.

En konfekt af de sukkerovertrukne frø var tidligere en yndet form for slik.

Frøenes smag af lakrids passer godt til retter med kylling og i salater og desserter.

I varme retter anbefales det først at tilsætte frøene ved slutningen af tilberedningen.

Fennikelfrø er et yndet krydderi i mange italienske retter.

Bladene er uinteressante i madlavning, mens de fortykkede bladskeder kan bruges som grøntsag.

Fennikel findes i flere varianter:

Bronzefennikel, der også dyrkes af dekorative hensyn, og Knoldfennikel, hvor bladene ved roden fortykkes til en lækker grøntsag, der forhandles i supermarkeder. Vil man dyrke sin egen knoldfennikel, advares man mod at så den tidligt, da den i så tilfælde snarere vil løbe i stok end sætte knold og tilråder rigelig vanding, når planten er kommet i gang.

Knoldfennikel er etårig og dør når knolden er høstet. I Middelalderhaven vokser planten som krydderurt og i bedet med te-planter.