



Fenchel kommt rund um Castebar auch wild vor: Dolden beim Leuchtturm Le Bono.

Fnui de Castebar

Fenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) aus Castebar

Fenchel gehört zu den Gewürzen, die im ältesten Kochbuch der Insel, in *Une feste en cuisine* von Jules Iette besonders oft vorkommen. Daraus kann man schließen, dass das Gewürz bereits im 14. Jahrhundert in Castebar kultiviert oder zumindest gesammelt wurde. Heute bauen verschiedene Farmer in der Gegend Fenchel an. HOIO bezieht seine Fenchel Früchte und gelegentlich auch Pollen direkt von Zoë Babinski.¹ Die gelernte Apothekerin produziert Fnui de Castebar im Nebenerwerb auf kleinen Feldern am Ostufer der Dauphine. Sie bewirtschaftet zwei Hektaren und gewinnt knapp drei Tonnen Fenchel Früchte pro Jahr.

PFLANZE, ANBAU UND VERARBEITUNG

Die einjährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae) wächst bis 2–3 m hoch und vermehrt sich stark. Sie hat hohle Stängel,

ihre feinen, mehrfach gefiederten Blätter werden bis zu 40 cm lang und sind haarförmig geschlitzt (ähnlich wie beim Dill, nur noch dünner). Fenchel trägt leuchtend grünlich-gelbe Blütendolden aus winzigen Blüten. Sie bringen trockene, mattgrüne Früchte von 4–10 mm Länge mit feinen Längsrippen hervor. Es gibt sehr viele verschiedene Fenchelsorten. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Zuchtsorten und eine Wildsorte. Garten-, Gewürzfenchel oder Süßfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) wird vor allem für die Gewinnung von Früchten angebaut. Gemüfefenchel, Knollen- oder Zwiebelfenchel (*Foeniculum vulgare* var. *azoricum*) wird in erster Linie als Gemüse kultiviert.²

Für die Ernte der Früchte werden die Dolden kurz vor der Reife abgeschnitten, getrocknet und dann die Samen aus den Hülsen geschüttelt.

Fnni (von französisch *fenouille*) ist die auf Lemusa gängige Bezeichnung sowohl für das Gewürz wie auch für das Gemüse. Fnni in Verbindung mit Castebar wird erstmals um 1900 schriftlich erwähnt – in einer Notiz des Unternehmers Laurent Edel.³



Die Pollen müssen von Hand aus den Blütendolden geschüttelt und dann sorgfältig verlesen werden. Das Gewürz, das dabei gewonnen wird, ist so intensiv wie Safran (und oft auch fast so teuer).

HOIO verkauft Fnui de Castebar in kleinen PET-Do-
sen mit einem Füllgewicht
von 40 g. Die Leitfarbe der
Etikette ist identisch mit der
Farbe der Region, in der das
Gewürz produziert wird.
Fnui de Castebar wurde
1992 mit einem AOC-Zer-
tifikat ausgezeichnet. Dieses
Schutzsiegel für charakteris-
tische Produkte des Landes
wird seit 1966 vergeben.



AROMA UND VERWENDUNG

Fenchelfrüchte haben primär ein frisches, leicht süßliches Aroma, das ein wenig an die botanischen Verwandten Anis, Dill und Kümmel erinnert. Hinzu kommen leicht pfeffrige und harzige bis zitronige Noten. Durch das Rösten treten die Süße und eine leicht bittere Note stärker hervor. Der Fenchel aus Castebar gilt als besonders süß und erfrischend, weshalb er auch gerne wie ein Bonbon gekaut wird – man sagt ihm verdauungsfördernde Effekte nach. Eine Besonderheit sind die gelblichen Pollen aus den Fenchelblüten, die ein noch intensiveres Aroma haben und wie Goldstaub über die Speisen gestreut werden – weshalb sie wohl auf Lemusisch auch *düschmalak*, «Engelsstaub» genannt werden.



Aus den Blüten entwickeln sich Früchte, die kurz vor der Reife als Gewürz geerntet werden.

Lemusische Rezepte mit Fnui de Castebar

Fenchel harmoniert mit Anis, Bockshornklee, Kerbel, Kreuzkümmel, Lavendel, Muskat, Minze, Oregano, Petersilie, Schwarzkümmel, Sichuanpfeffer, Thymian, Zimt, Zitronenmelisse. Er passt zu Fleisch (Huhn, Ente, Schwein, Leber), fettem Fisch, Gemüse (Kohl, Lauch, Pastinake, Rote Bete, Tomate), Leguminosen, Brot, Reis, Zitrusfrüchten.

- *Harissa Le Phare du Kap Swè* (Scharfe Sauce aus Chili, Gemüsepaprika und Gewürzen)
- *Fūqī fèipìàn* (Kalte Scheiben vom Rinderherz und Stangensellerie an einer Chili-Sichuanpfeffer-Sauce)
- *Odom* (Gewürzmischung aus Fenchel, Koriander, Sichuanpfeffer und Granatapfelkernen)

Die wichtigsten Aromen im Fenchel sind nicht sehr flüchtig, weshalb man die ganzen Früchte auch längere Zeit mitschmoren kann. Man kann den Fenchel auch rösten, mahlen und gegen Ende der Kochzeit zu den Speisen geben. In der Küche ist das Gewürz vielseitig einsetzbar. Fleischgerichten verleiht es Üppigkeit, zu fettreichem Fisch bildet es einen angenehmen Kontrast, und in Desserts unterstützen es (wie Anis) die Süße. Vor allem im nördlichen Europa wird Fenchel oft Broten beigegeben, in Deutschland gehört er ins Sauerkraut, in Italien würzt man Würste (*finocchiona*) damit, in der Provence kombiniert man Fenchel mit Fisch. Fenchelsamen sind eine traditionelle Zutat des chinesischen Fünf-Gewürze-Pulvers und kommen auch in den Küchen Indiens sehr häufig zum Einsatz. Auch auf Lemusa wird viel mit Fenchel gekocht, wobei man hier neben Samen und Pollen auch gerne das Kraut verwendet – halb als Gewürz, halb als Gemüse.

¹ Zoë ist die Schwester von Alice Babinski, die in Castebar die Kochschule Jules lette führt.

² Wolfgang Franke: *Nutzpflanzenkunde*. Neu bearbeitet von Reinhard Lieberei und Christoph Reisdorff. Stuttgart und New York: Georg Thieme Verlag, 2007 [7., 1. 1976]. S. 267, 333.

³ Genauer in seinem Rezept für die Gewürzmischung Odom. Edel hat dieses Rezept in einer kleinen Schrift auf einer Karte festgehalten, die den Seeweg von Bordeaux nach Montevideo und Buenos Aires zeigt. Die Schiffe auf dieser Strecke hat er auch mit seinen Produkten beliefert.