

Medizin und Gaumenfreude in einem



Wenn das alte Jahr sich seinem Ende zuneigt und bald die längste Nacht der dunklen Jahreszeit vorbei ist, dann kann man mit ein bisschen Vorstellungskraft die Sonne schon wieder etwas weiter östlich aufgehen sehen. Aber der eigentliche Winter auf Alónissos, die wirklich harten Monate auf der Insel, kommen erst mit dem Januar und Februar. Ein schneidender Wind weht durch die Kleider. Die feuchte Salzluft kriecht unter die Haut. Die eisige Kälte dringt bis in die Knochen hinein.

Jetzt tut alles gut, was wärmt und stärkt. Jetzt sind Vitamine angesagt. Wie wär's mit Meerfenchel als Salat, frisch gepflückt? Man muss sich nur auf die Klippen wagen: Die Brandung schlägt gegen die Felsen, Gischt spritzt bis zu den Pflanzen hoch, Salz auf der Zunge. Nicht umsonst heißt er Meerfen-

chel. Als Geschenk des Meergottes Poseidon braucht er die Meeresnähe, die Felsenküsten, die salzige Luft. Seine graugrünen, länglich-fleischigen Blätter sind zwar um diese Jahreszeit klein und fest, aber besonders schmackhaft. Ein ruhiger Tag wird abgewartet, mit wenig Wellengang, so dass man nicht gleich nass wird. Oder man wartet die *Alkyonídes* ab, die siebentägige Windstille der „Halkyonischen Tage“, die auffälligerweise meist im ersten Monat des Jahres, im Januar, eintritt. Die Mythologie weiß eine Erklärung: Aiolos, der Herrscher der Winde, hält Stürme und somit die Wellen zurück, damit die Vögel, und nicht zuletzt auch seine Tochter Halkyone und ihr Gatte Keyx, beide in Eisvögel verwandelt, in Ruhe und ohne Gefahr am Meer brüten können. In dieser windstillen Zeit kann man gefahrlos dorthin klettern,



Der Meerfenchel wächst gerne an Felsküsten.

wo sonst die Brandung tobt, wo sich sonst keiner so recht hintraut, um den Meerfenchel zu pflücken.

Üblicherweise aber wird der Meerfenchel im Mai und Juni gesammelt, bevor er zu blühen beginnt, am liebsten dann, wenn die Tage lang sind und die Nächte kurz. Seine Blätter sind bis dahin gewachsen, frischer und größer, die Wetterbedingungen angenehmer als normalerweise im Winter.

Zu finden ist er nicht nur im Mittelmeerraum, sondern auch an der europäischen Atlantikküste bis hoch zum Ärmelkanal, was Shakespeare in „King Lear“ veranlasste, Meerfenchel an den Kreidefelsen von Dover sammeln zu lassen. Auch am Schwarzen Meer entlang wächst er, und in Nordamerika wird er in frostfreien Regionen als Gemüsepflanze angebaut.

Mit dem echten Fenchel ist er in keiner Weise verwandt. Aber die Ähnlichkeit der Blüten gab ihm seinen Namen Meerfenchel. Κρίταμο (*kritamo*) wird er bei den Griechinnen und Griechen genannt, aus dem altgriechischen κριθμόν (*krithmon*), erinnert doch sein Samen an ein Gerstenkorn, an κριθάρι (*krithári*) bzw. altgriechisch κριθή (*krithē*). Auch in der botanischen Bezeichnung ist dieser Zusammenhang nicht zu übersehen.

Halten die winterlichen Stürme an und es besteht keine Chance auf frischen Meerfenchel, so kann man auf eingelegten Meerfenchel zurückgreifen. Im vergangenen Sommer gesammelt, wurden seine Blätter in Salzwasser eingelegt und so für den Winter haltbar gemacht. Verfeinert mit „jungfräulichem“ Olivenöl aus der neuen Ernte lässt sein aromatischer Geschmack die Erinnerung an das Pflücken und den Sommer wieder wach werden.

Botanik:

Meerfenchel, *Crithmum maritimum*

Pflanzenfamilie: Doldenblütler (*Apiaceae*)

Heimat: gesamte Mittelmeerregion, (auch Schwarzes Meer, Atlantikküste und Kanarische Inseln)

Standort: Felsküsten, nahe der Gischt

Blätter: fleischig, graugrün, ein- bis zweifach gefiedert

Blütezeit: Juli bis Oktober

Blüten: blassgelbe, dichte Dolden



Die Samen des Meerfenchels



Die blassgelben, in Dolden stehenden Blüten des Meerfenchels sind spätestens im Spätherbst vetrocknet.

Der Meerfenchel als Heilpflanze

Mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C und seinen Mineralstoffen gilt er als ebenso stärkend wie blutreinigend. Er unterstützt Milz und Nieren und regt die Verdauung an, weshalb man den Meerfenchel auch als Mittel gegen allgemeine Fettleibigkeit ansieht. Seine ätherischen Öle machen das besondere geschmackliche Aroma aus und wirken appetitanregend.

Hippokrates, der vor mehr als 2.000 Jahren gelebt hat und einer der Urväter unserer heutigen Heilkunst ist, schätzte den Meerfenchel als eine harntreibende und entgif-

tende Heilpflanze. Dioskurides schreibt ein paar Jahrhunderte später über seine „... fingerdicke, wohlriechende, süße“ Wurzel. Er empfahl Frucht, Wurzeln und Blätter in Wein gekocht und getrunken bei Harnverhalten, Gelbsucht und als die Menstruation förderndes Heilmittel. Selbst seine Samen wurden verwendet.

Die Blätter frisch gegessen oder nur kurz in Wasser gekocht – so ist er natürlich am wirksamsten und am schmackhaftesten: Medizin und Gaumenfreude in einem! Wichtig allein ist, dass es hilft!

Verwendung in der Küche



Der Meerfenchel wird geerntet bevor er zu blühen beginnt, wie hier auf dem Foto. Ein sanftes Pflücken der Blätter ist wichtig, um die Wurzeln nicht zu verletzen oder gar herauszureißen. Man isst ihn in kleinen Mengen.

Rezept für einen Meerfenchelsalat

Zutaten:

- *pro Person eine kleine Hand voll Meerfenchel*
- *frisches Olivenöl, Zitrone oder Essig, Salz*

1. Meerfenchel waschen.
2. In kochendes Wasser geben.
3. Solange kochen, bis die Stielenden weich sind.
4. Abseihen und mit Olivenöl, Essig oder Zitrone und etwas Salz anmachen.

Möchte man ihn mit mehr Biss, so kann man die Kochzeit verringern. Meerfenchel kann warm oder kalt gegessen werden. Er schmeckt hervorragend zu eingelegtem Thunfisch oder zu Tomaten. Auch roh kann er verzehrt werden. In kleine Stücke geschnitten und unter Tomaten, Gurken oder Blattgrün gemischt, gibt er den Salaten eine ganz besondere Note.

Zur Konservierung wird er entweder eingefroren oder in Gläsern eingemacht. Möchte man ihn einfrieren, dann wird er vorher nur ganz kurz in kochendes Salzwasser gelegt und sofort wieder herausgenommen. In

einem Sieb gut abtropfen lassen! Um ihn in Schraubgläsern für den Winter haltbar zu machen, wird er zuerst in Salzwasser oder Weißwein gekocht bis er gar ist. Dann werden die Gläser mit dem Meerfenchel gefüllt und üblicherweise halb und halb mit der Kochflüssigkeit und Essig aufgefüllt. Oben drauf kann man Olivenöl geben. Ich lege den gekochten Meerfenchel nur mit Olivenöl ein und würze ihn erst vor dem Essen mit Essig oder Zitrone.

In England werden auch die Blüten des Meerfenchels gesammelt und zusammen mit den Blättern in Butter gedünstet. Der Beschreibung in der Literatur allerdings, dass der Geschmack des „Sapphire“ (so sein englischer Name) eine Mischung aus Sellerie und Kerosin sei, kann ich nicht zustimmen.

