



ORF extra

Brot-Gewürzmischung mit Fenchel

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zewelitsch

Wenn der Herbst warm und trocken ist, kann ich mir mit der Ernte vom Gewürzfenchel ein bisschen Zeit lassen. Die Nützlinge sind mir dankbar dafür, denn er ist eine heiß begehrte Futterpflanze.

Die langen Trockenperioden hat er zwar heuer nur ungern hingenommen, aber umgekehrt braucht er viel Sonne, damit die Früchte ausreifen können.

Ich schneide die oberen Triebe weg, damit ich die Samen besser ernten kann. Am besten das Ganze in einen Polsterüberzug stecken und schütteln, bis die Samen herau fallen. Aufbewahren kann man sie in Papiersackerl, Dosen oder Gläser. Die hohlen Stängel bleiben bis zum Frühling stehen, denn das ist ein ausgezeichnetes Winterquartier für Nützlinge. Kurz vor dem neuen Austrieb schneide ich ihn dann 20 cm über dem Boden zurück.

Das Besondere am Gewürzfenchel ist, dass er keine Knolle ausbildet. Die Aromen in Form eines sehr hohen Anteils an ätherischen Ölen stecken in den feinen Blättern, Blüten und den Samen.

Seine Heilkünste sind seit 4000 Jahren bekannt. Die Ägypter nutzten ihn gegen Husten, die Griechen verwendeten ihn bei Fastenkuren und die Römer schätzten ihn bei Völlegefühl. Diese Anwendungen haben gar nichts von ihrer Wirksamkeit verloren.

Die Blätter von meinem Gewürzfenchel habe ich im Sommer schon zu Pesto verarbeitet. Super zu Fisch! Einen Teil der Blüten habe ich ebenfalls im Sommer vorsichtig einzeln geerntet. Fenchelpollen! Ganz etwas Exquisites. Solo oder in einer Gewürzmischung.

Spezial-Gewürz „Günter-Brotmischung“

Meine Samenernte wird jetzt auch gleich in einer Spezial-Gewürzmischung verarbeitet. Ich habe sie „Günter-Brotmischung“ genannt. Mein Schwager Günter ist nämlich einer der besten Brotbäcker, die es gibt. Wir haben einen Tauschhandel vereinbart: Brotgewürz gegen frisches Brot.

Ich mische 2 Teile Fenchelsamen, 1 Teil Fenchelpollen, 1 Teil Koriandersamen, 1 Teil Kreuzkümmel und eine kleine Menge getrocknete Gewürztagetes oder Basilikumblüten.

Salz gebe ich keines dazu, denn die gleiche Mischung verwende ich auch für einen schleimlösenden Hustentee bzw. einen Aufguss bei Magendrücken. In jedem Fall muss die Mischung vorher im Mörser angequetscht werden, damit die ätherischen Öle herauskönnen.

Bis ich wieder ins nächste allerbeste Schwager-Brot beißen kann, muss ich mich kurzfristig selbst versorgen. Deshalb rühre ich schnell den Teig für ein irisches Soda-Brot an. Das liebe ich auch!

½ kg Mehl, ca 1/2 l Buttermilch, 1-2 TL Natron, 2 TL Salz und das Brotgewürz.
Rühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst, auf ein Blech geben – das eigene Brotmuster drauf drücken - und bei 160 Grad ca 20 min backen.

Gewürzbutter drauf und schmecken lassen!