



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Meerfenchelöl und - paste

Vielleicht ist Ihnen diese ausdauernde, krautige Pflanze schon einmal während eines Urlaubs am Mittelmeer begegnet - bei einem Spaziergang an einer felsigen Küste, an die so richtig das Meer donnert und die Gischt spritzt. Dort fühlt sich nämlich der Meerfenchel am wohlsten.

Ich habe ihn in Nordirland entdeckt, wo man ihn so wie in vielen Mittelmeerländern schon seit der Antike wegen seines unverwechselbaren salzig- frischen Geschmacks und wegen seiner Heilkräfte schätzt. Wenn man hineinbeißt, schmeckt man richtig das Meer. Die Seefahrer haben ihn früher zur Verpflegung an Bord gehabt. Der hohe Vitamin C-Gehalt hat geholfen, Skorbut vorzubeugen.

In der mediterranen Küche ist er roh in Salaten beliebt oder wird auch gern als eingelegtes Sauergemüse - so quasi als Alternative zu Kapern gegessen.

Ich widme mich heute jenen Eigenschaften, die ich für die Hausapotheke und die grüne Kosmetik nutze. Meerfenchel ist ein wertvoller Unterstützer für die Milz und Niere, weil er harntreibend und entgiftend wirkt. Jod und besondere Mineralstoffe machen den Meerfenchel außerdem zu einer speziellen Hautpflegepflanze.

Meine Gastfamilie in Nordirland hat mit der Pflanze unter anderem ein Öl angesetzt, das zur Feuchtigkeitspflege verwendet wurde und auch als Zutat für eine Paste, mit der man Altersflecken und Pigmentflecken sozusagen „wegzaubern“ kann.

Öl und Paste aus Meerfenchel

Für das Öl werden die Blätter ganz einfach grob gehackt, in ein Glas gegeben und mit einem guten Pflanzenöl übergossen. Ich lasse die Blätter immer etwas antrocknen, damit weniger Feuchtigkeit mit dem Öl in Berührung kommt und der Ansatz vor Schimmel sicher ist. Nach 3 Wochen seihe ich es ab und fülle es in dunkle Fläschchen.

Für die Paste mische ich ein paar Esslöffel Meerfenchelöl mit etwas Zitronensaft, Aloe Vera – wenn vorhanden – und Natron. Sie ist gekühlt 1 Woche haltbar und wird auf die Stellen mit Hautverfärbungen aufgetupft. Am besten mehrmals über einige Tage.