

Foeniculum vulgare

Fänkål tillhör familjen *Umbrelliferae/Apiaceae* (Flockblomstriga). Den är en tvåårig eller om man har tur flerårig ört, med upprätt fårad, blågrön och grening stjälk. Fänkål är mycket högvuxen (70-150 centimeter) med små gula blommor. Alla delar av växten har stark doft av anis.

Fänkål hör hemma i medelhavsregionen och Kaukasus, men den har naturaliserats i många delar av Europa. Redan för 4 000 år sedan odlades den i Egypten.

Den odlas i flera former i trädgårdar, även i Sverige. Trots att fänkål främst är känd som kryddört, har den också många medicinska användningsområden. Speciellt som bot mot väderspänningar. Den används mycket inom livsmedelsindustrin.

Frukterna (fröna) används medicinskt. De innehåller upp till 6 procent eterisk olja med anetol och fenchon, förutom proteiner, socker och slemämne. Extrakt från fänkålsfrön ingår än i dag i hostmediciner.

Foeniculum var det namn som romarna gav fänkålen och det kommer av latinets *foenum* som betyder hö. Troligen på grund av fänkålsdoftens likhet med höets.

Klimat

Fänkål kan odlas inom zon I - V.

Jordmån

Fänkål vill ha lucker humusrik trädgårdsjord. God dränering erfordras. Före sådd förbättras jorden med organisk gödsel som horn- eller benmjöl, stallgödsel eller kompostjord.

Sådd/plantering

I maj kan fänkål drivas under plast. Mot slutet av månaden och vid varmt väder kan förkultiverade plantor sättas ut på friland. Frilandssädd kan ske i slutet av juni, som efterträdare till inte alltför näringskrävande grönsakssorter. Plantavstånd 35 x 20 centimeter.

Om fänkål ska hinna utvecklas och få mogna frön, måste den sås inomhus i april för senare utplantering. Avstår man från fröskörd kan den direktsås samtidigt med andra grönsaker och gallras, då är den ettårig.

Odlar inte fänkål nära tomater, där trivs de inte så bra. Bättre sällskap är i stället till exempel sallat. Fänkål passar bra att odla efter tidig potatis och sockerarter.

Skötsel/gödning

Efter åtgärder som framgår av punkterna 03 och 04 har man att gallra och vattna. Kupa upp jord kring den svällande bladbasen.

Se upp för sniglar. Späda plantor av fänkål tillhör sniglarnas favoritmat. Fänkål drabbas sällan av några sjukdomar.

Låt fänkålen växa på en solig och varm plats i grönsakslandet. Har man då en god humusrik och lucker jord, som snabbt värms upp, främjas tillväxten. Gödning av fänkål göres före sådden, som framgår av punkt 03.

Skörd och användning

Skörden av den tidiga fänkålen kan ske i mitten av september. Sent sådda eller planterade fänkål kan sköras ända fram till november.

De unga färska bladen är utmärkta som krydda, speciellt till fisk. Rötterna och de svällda bladskaften kan ätas som grönsak. Unga stjälkar kan användas finhackade till de flesta fisk- och grönsaksrätter, i sallader, soppor och såser.

Fänkål skall förbrukas så snabbt som möjligt, då den försämras genom längre tids lagring. Nyskördad förvällad fänkål kan förvaras i frysen i flera månader.

Fänkål har kramplösande, gasdrivande, magstärkande, mjölkdrivande, aromatiska och svagt diuretiska egenskaper. Teblandningar med fänkål används vid behandling både av långvarig förstoppning och diarré, för att lindra koliksmärtor, stimulera mjölkavsöndringen hos ammande kvinnor, behandling av urinvägsbesvär, hosta och bronkit.

Den eteriska oljan som erhålls genom destination av krossade, mogna frön, används i tinkturer som gurgel- och ögonvatten och i gasdrivande beredningar. Fröna användes också som brödkrydda, ofta tillsammans med anis och 7 eller kummin.

Egenskaper: Eterisk fänkålsolja stimulerar flimmerhåren i luftrören och verkar slemutdrivande vid hosta eller luftrörskatarr, är kramplösande och motverkar gasbildning i tarmkanalen, vilket förbättrar aptit och matsmältning. Stimulerar mjölkutsöndring vid amning. Utvärtes effekt mot ögoninflammation och till munsköljning. Frukternas innehåll av fett, protein och kolhydrat ger gott näringsvärde.

Dosering: 1 tesked (0.5 gram) fänkålsfrukt per kopp bereds som infusion och intages vid behov eller används utvärtes.

Källor:

Tidens stora bok om läkeväxter

Lyckad med trädgården

Bonniers stora bok om trädgård