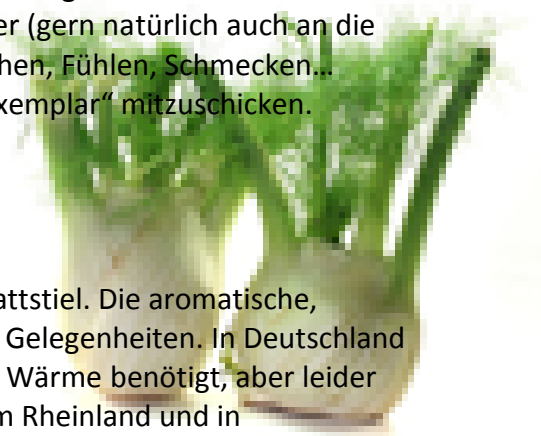


### Liebe Kunden,

Wie Sie wissen, sind wir bemüht, den Kindern im Laufe eines Kindergarten- oder Schuljahres möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten nahe zu bringen.

Unser Ziel ist es von der **Aubergine** bis zur **Zucchini** eine möglichst große Vielfalt anzubieten. Die nicht so bekannten Gemüse- und Obstsorten stellen wir Ihnen gern vor. Wir würden uns riesig freuen, wenn Sie unsere Kurzinformationen an die Kinder (gern natürlich auch an die Eltern) weitergeben. Doch was ist ein Stück Papier gegen Riechen, Fühlen, Schmecken... Deshalb haben wir uns überlegt, in diesem Fall ein „Ansichtsexemplar“ mitzuschicken.



Heute beginnen wir diese Serie mit **Fenchel**:

### Anbauggebiete und Erntezeit

Gemüsefenchel ist ein knollenförmiger, fleischig verdickter Blattstiel. Die aromatische, anisähnliche Note macht ihn zu einem Gemüse für besondere Gelegenheiten. In Deutschland wird Fenchel nur wenig angebaut. Das liegt daran, dass er viel Wärme benötigt, aber leider ist die Nachfrage auch eher gering. Die Anbauggebiete liegen im Rheinland und in Süddeutschland.

Die Erntezeit beginnt im Juni und endet im Oktober.

### Gesundheitlicher Wert

Fenchel ist ein sehr gesundes Gemüse. Die Knollen haben eine sehr magenschonende Wirkung und werden gern in der Kleinkindernahrung eingesetzt. Fencheltee wird aus den Samen gewonnen und hilft Säuglingen bei Dreimonatskoliken und Bauchschmerzen. Die Blätter, Samen und Früchte sind reich an

- **Vitamin C** (wichtig für die Abwehrkräfte)
- **Vitamin A** (wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute)
- **Vitamin E** (schützt die Zellen vor Umweltgiften)
- **Vitamin K** (wichtig für die Blutgerinnung)
- **Kalium** (wichtig für Herz und Muskeln)

### Zubereitung

Von der Fenchelknolle wird das dillähnliche Grün im Herzen abgeschnitten und später mit ins Gericht gegeben oder zum Bestreuen verwendet. Dann werden die holzigen Stängelteile, fleckige Stellen und die Wurzelscheibe entfernt. Fenchel ist oft sehr sandig und muss gut gewaschen werden. Danach wird er der Länge nach halbiert und bei Bedarf noch kleiner geschnitten.

### Lagerhaltung

Im Kühlschrank ist Fenchel etwa eine Woche lang haltbar. Wird er blanchiert (mit Zitrone im Wasser) kann er aber auch gut eingefroren werden.

# PORSCHKE

---

**M E N Ü** M A N U F A K T U R

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!

Das Team von Essen für Kinder

Für weitere Fragen stehen unsere Diplom-Oecotrophologinnen  
Frau C. Schlichting und Frau Hachmann-Thiessen gern zur Verfügung.

