

## Deine Kräuterpost im Juni

An Mirjam

[View in browser](#)



### Das Gewürz der Engel

Hallo Mirjam,

Willkommen zu deiner Kräuterpost im Juni.

Diesen Monat beschäftigen wir uns mit dem „Gewürz der Engel“. Was genau sich dahinter verbirgt, werde ich an dieser Stelle allerdings noch nicht verraten.

**Stattdessen schauen wir uns zuerst die Ursprungspflanze dieses besonderen Gewürzes genauer an: den Fenchel.**

Fenchel gehört nicht nur seit langer Zeit zu den bekannten Heil- und Gewürzpflanzen, sondern auch zu den wichtigsten Futterpflanzen des Schwalbenschwanzes.

Die auffälligen Raupen dieses Schmetterlings sind fast ausschließlich auf Fenchel und Dill zu finden. Der Schwalbenschwanz ist einer der schönsten und größten unserer heimischen Schmetterlinge. Gerade im Sommer lohnt es sich deshalb, den Fenchel genauer zu beobachten und ihm eine kleine Ecke im Garten zu widmen.



Was viele allerdings nicht wissen: Fenchel ist nicht gleich Fenchel. Über lange Zeit hinweg wurden aus der ursprünglichen Wildform verschiedene Kulturformen gezüchtet — je nachdem, welcher Teil der Pflanze im Mittelpunkt stand.

Während in der Botanik oft schon kleine Unterschiede zu eigenen Artnamen führen, werden die verschiedenen Fenchelformen trotzdem alle mit dem gleichen Namen benannt: ***Foeniculum vulgare***.

Einer der Fenchelformen ist der **Gewürzfenchel**.

Hier lag der Schwerpunkt vor allem auf den aromatischen Samen. Sie werden traditionell als Gewürz verwendet, finden sich in Teemischungen gegen Blähungen und Völlegefühl und spielen auch in vielen internationalen Küchen eine Rolle.

Besonders in Indien werden Fenchelsamen häufig nach dem Essen gereicht — teils geröstet oder kandiert — zur Atemerfrischung und als klassische Verdauungshilfe.

Daneben entwickelte sich der **Gemüsefenchel**.

Bei ihm wurde nicht auf die Samen, sondern auf die verdickte Blattbasis gezüchtet — die typische helle Fenchelknolle. Ihr Geschmack ist deutlich milder und süßlicher als der des Gewürzfenchels. Verwendet wird sie zum Beispiel gedünstet, im Ofengemüse oder in Aufläufen.

Am Anfang all dieser Formen steht jedoch der **Wilde Fenchel**.

Er wächst hoch und leicht, oft an sonnigen Standorten, an Wegrändern oder auf warmen Wiesen. Seine feinen gefiederten Blätter und die großen gelben Dolden verleihen ihm ein fast schwebendes Aussehen über den Gräsern.

Gerade die Blütenstände unterscheiden sich von den Kulturformen. Die einzelnen Döldchen wirken dichter aufgebaut und tragen mehr kleine gelbe

Einzelblüten, die sich nach und nach öffnen.(Bild im PDF)

Genau dieser feine goldgelbe Blütenstaub wird in manchen Regionen Italiens traditionell gesammelt und als „**Gewürz der Engel**“ bezeichnet.

Mit dieser Kostbarkeit beschäftigen wir uns im beiliegenden PDF.

Dort schauen wir uns an, wie dieses besondere Gewürz gewonnen wird, worauf man bei der Verarbeitung achten sollte und weshalb es seit langer Zeit als etwas ganz Besonderes gilt.

[PDF herunterladen](#)

Herzliche Grüße

Jessica



### **Kräuterführungen**

Samstag 06.06.2026 um 9:30 Uhr ab Kiosk Badeweiher Wüstenselbitz

Sonntag 07.06.2026 im Zuge des Museumsfestes im Bauernhofmuseum Kleinlosnitz wird von mir eine Mitmachaktion und mehrere kleine Führungen angeboten

Samstag 04.07.2026 um 10 Uhr (neue Uhrzeit!!!) ab Kiosk Badeweiher Wüstenselbitz

Samstag 04.07.2026 um 13:30 Uhr im Bauernhofmuseum Kleinlosnitz

### **Veranstaltungen:**

Donnerstag 11.06.2026 oder Freitag 12.06.2026 Kräuterführung mit dem Gartenbauverein Wüstenselbitz, nähere Infos rechtzeitig vereinsintern.

Sonntag 05.07.2026 großes Kräuterfest im Kräuterdorf Nagl- rund um den See mit vielen Ausstellern und Aktionen.

Und natürlich kannst du Kräuterführungen und Vorträge auch individuell buchen – zum Beispiel für kleine Gruppen, Vereine oder einen besonderen Anlass.

---

PS: Sehr gerne darfst du diese E-Mail weiterleiten an Garten- oder Kräuterfreunde. Vielleicht hätten sie ja auch Lust auf die Kräuterpost und möchten sich über den Button selbst eintragen.

[Zur Kräuterpost eintragen](#)

---

Du erhältst diese E-Mail, weil Du dich für die Kräuterpost von wildkräuterguide.de angemeldet hast. Du kannst Dich jederzeit hier abmelden: [Kräuterpost abbestellen](#)  
[Impressum](#) – [Datenschutz](#) – [Disclaimer](#)

