

Meinungen

Ratgeber Wildkräuter

Fenchel – *Foeniculum vulgare, dulce*

Der Fenchel zählt zu den historisch ältesten Heilpflanzen der Kräuterheilkunde. Er stand in der altchinesischen Heilkunde bereits vor Jahrtausenden als Augenheilmittel und Heilpflanze des erkrankten Magens und Dickdarms im höchsten Ansehen. In der Antike war er als Heil- und Gewürzpflanze im gesamten Mittelmeerraum bekannt und wurde als Kulturpflanze gezogen. Im Mittelalter wurden die Samen während der Fastenzeit gegen das Hungergefühl eingesetzt. Hildegard von Bingen schrieb über ihn: «Er macht den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme und guten Schweiß, und er verursacht eine gute Verdauung. Wenn die Melancholie plagt, der zerstoßene Fenchel zu Saft, und er salbe oft Stirn, Schläfen, Brust und Magen, und die Melancholie in ihm wird weichen.»

Pfarrer Sebastian Kneipp hielt den Fenchel für einen unverzichtbaren Bestandteil jeder Hausapotheke, da er ihn als Husten- und Beruhigungsmittel bei Kindern sowie gegen bronchiale und asthmatische Beschwerden bei Erwachsenen empfahl.

Fenchel besitzt viele Eigenschaften; er ist appetitfördernd, harntreibend, anregend, kräftigend, beruhigend und sehr wirksam gegen Parasiten aller Art. Der eigentliche Gewürzfenchel (*Foeniculum vulgare* oder *officinale*) hat als Salat- und Gemüsepflanze keine Bedeutung, hierbei handelt es sich um den Speisefenchel oder süßen Fenchel (*Foeniculum dulce*).

Als Gewürz erfüllen die Früchte ihren wichtigsten Zweck. Man verwendet sie ganz, da sie zerstoßen oder zermahlen ihr Aroma verlieren. Die Früchte oder das daraus bereitete Öl werden als beliebtes Gewürz vor allem zu süßen Backwaren, Brot, Aufläufen, Puddings, Hühner- und Fleisch-



Fenchel ist ein vielfältiges Gemüse.

Bild: zvg

«Fenchel und Fisch passen gut zusammen.»

brühen verwendet. Die Genfer Longeole (Genfer Saucisson ist eine traditionelle Rohwurst aus dem Kanton Genf) wird traditionell mit Fenchelsamen aromatisiert. Auch in der indischen Küche sind Fenchelsamen sehr beliebt und verbreitet. Sie sind Bestandteil von Gewürzmischungen und werden häufig nach dem Essen als Munderfrischer gegessen. Fenchel und Fisch passen gut zusammen. Gegrillter Seebarsch und Rote Seebarbe werden auf getrocknetem Fenchel flambiert. Man kann ihm Saucen und Hackfleisch zufügen.

Junge Blätter und junge Sprossen bilden eine würzige Zutat zu Salaten, Gurken und Kräuterdips. Fein gehackte Fenchelblätter nimmt man in geringer Menge zum Würzen von Suppen, Salaten, Mayonnaisen und für die «Sauce vinaigrette». Da man in der kalten Jahreszeit gerne Suppen zu sich nimmt: Wie wäre es einmal mit einer Fenchelcremesuppe? Um viele Vitamine dreht es sich ebenfalls in der Winterzeit, ein Fenchelsalat mit Orangen und Äpfeln wäre da der richtige Energieschub. Und wer es warm braucht: Fenchelknollen, überbacken mit Schimmelkäse. Wer bekommt da keinen Hunger?



Silvia Baumung

Silvia Baumung ist eine Kräuterfrau und Köchin aus Praz. Sie bietet verschiedene Kurse an. www.kraeutergerenuss.ch

Kein Festival Sounds of Switzerland an der Ärgera

Ein Leserbrief zum Artikel «Sounds of Switzerland findet 2025 nicht statt» vom 5. Februar.

Es ist schade, dass die Gemeinde Plasselb das Gelände für das Festival der elektronischen Musik an der Ärgera nicht länger zur Verfügung stellen möchte oder kann, da solche Veranstaltungen eine wichtige kulturelle Bedeutung für die Region haben könnten.

Elektronische Musik hat sich zu einer weltweiten Kulturform entwickelt, die eine Vielzahl von kreativen Ausdrucksformen bietet. Das Festival ist eine Möglichkeit, elektronische Musik und die damit verbundenen Subkulturen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Für viele ist es nicht nur ein Musikereignis, sondern ein sozialer Treffpunkt,

an dem Kreativität und kulturelle Vielfalt gefeiert werden.

Ein Event, das über traditionelle Kulturformen hinausgeht. Es spricht vor allem eine junge, dynamische Zielgruppe an.

Veranstaltungen wie diese ziehen oft nicht nur lokale Besucher an, sondern auch aus anderen Regionen. Dies kann positive Auswirkungen auf die lokale Wirtschaft haben, da Unterkünfte, Gastronomie und andere Dienstleistungen davon profitieren. Zudem steigert es die Bekanntheit des Ortes als kulturellen Hotspot.

Anlässe bringen Menschen zusammen, fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit und bieten Gelegenheit zur sozialen Interaktion. In einer zunehmend digitalisierten Welt sind solche persönlichen Begegnungen und das Teilen von Erlebnissen

in der realen Welt besonders wertvoll.

Elektronische Musik ist ein kreatives Kunstgenre, das ständig im Wandel ist und sich mit anderen Kunstformen wie visuellen Künsten, Lichtinstallationen und Performances verknüpfen kann.

Die Arbeit der Organisatoren, die dieses Festival ins Leben gerufen haben, sollte nicht unterschätzt werden. Sie haben nicht nur ein Event geschaffen, sondern einen kulturellen Raum, der Menschen miteinander verbindet, die Vielfalt der Musik feiert und den Austausch fördert. Ihre Bemühungen verdienen Anerkennung, da sie einen wichtigen Beitrag zur Kultur der Region leisten.

Schliesslich, welche Outdoor-Veranstaltung verursacht keinen Lärm? Kein Festival!

Hervé Brügger, Plasselb

Moment mal

Welttag der Kranken

Seit mehr als 30 Jahren begeht die katholische Kirche am 11. Februar den Welttag der Kranken. Sie stellt an diesem Tag Menschen ins Zentrum, die Erfahrungen mit Krankheit und Gebrechlichkeit machen. Einige von ihnen werden für kurze Zeit aus ihrem alltäglichen Leben herausgerissen, müssen hospitalisiert werden oder sich auf einen längeren beschwerlichen Weg der Rehabilitation begeben. Andere kämpfen ein Leben lang mit Schmerzen und gesundheitlichen Einschränkungen. Unmittelbar sind sie mit der Verletzlichkeit oder sogar der Endlichkeit des menschlichen Lebens konfrontiert. Zeiten der Krankheit

gehen für die Betroffenen häufig nicht nur mit körperlichem, sondern auch mit psychischem, sozialem und spirituellem Leiden einher. Es kommt vor, dass sich kranke Menschen alleingelassen fühlen – von ihren Mitmenschen und von Gott. Lebensentwürfe werden radikal infrage gestellt. Zweifel drängen sich auf: Wer bin ich noch, wenn ich Alltägliches nicht mehr allein bewältigen kann? Wenn ich nicht mehr selbstständig zur Toilette gehen kann? Wenn ich fundamental auf andere angewiesen bin?

Der Verlust physischer und psychischer Gesundheit stellt das Leben auf den Kopf. Von einem Tag auf den anderen ist nichts mehr, wie es einmal war. Der Tag der Kranken nimmt Krankheit als je individuelle, das Leben prägende Erfahrung ernst. Er ruft dazu auf, kranken Menschen mit echtem Mitgefühl zu begegnen. Dabei geht es nicht um Mitleid, das den anderen klein macht und ihn auf seine Krankheit reduziert. Mitgefühl sucht vielmehr die Verbindung mit dem Gegenüber als Person, die mit Würde ausgestattet Subjekt ihrer eigenen Geschichte ist. Mitgefühl solidarisiert sich mit dem anderen, mit seinem Mensch-

sein, das ungebrochen auch in Zeiten physischer oder psychischer Schwäche bestehen bleibt. Krankheit kommt einer Unterbrechung unserer selbstverständlichen an Leistung orientierten Lebensweise gleich. Dadurch entsteht Raum dafür, andere ebenso wichtige Facetten des menschlichen Lebens wahrzunehmen. In der Begegnung mit kranken Menschen werden andere, die in der Mitte des Lebens stehen und sich guter Gesundheit erfreuen, an die eigene Endlichkeit erinnert. In der Anerkennung eigener Verletzlichkeit kann es gelingen, dass wir einander zum Nächsten werden, dass wir angesichts von Krankheit und Endlichkeit Mensch bleiben und immer mehr Mensch werden.



Noemi Honegger

Noemi Honegger ist Diplomassistentin am Lehrstuhl für Moraltheologie und Ethik an der Universität Freiburg und Spitalseelsorgerin im Kantonsspital Freiburg.

«Der Verlust physischer und psychischer Gesundheit stellt das Leben auf den Kopf.»

Stellen Sie sich vor ...

Ein Leserbrief zum Artikel «Sounds of Switzerland findet 2025 nicht statt», FN vom 5. Februar.

... in einer kleinen Sensler Gemeinde namens Plasselb veranstalten junge Leute aus der Region ein Musikfestival. Menschen aus der ganzen Schweiz kommen in die schöne Gemeinde, geniessen die Musik und die tolle Naturkulisse. Internationale Künstler treten auf und tragen den Namen und die Bilder des kleinen Dorfes in die halbe Welt hinaus. Marketing vom Feinsten – und erst noch kostenlos. Sicher freut man sich im kleinen Dorf darüber, dass wieder mal was läuft. Dass sich junge Leute freiwillig engagieren, sich grosse Mühe geben, den Platz sauber zu hinterlassen, und Sorge zum umliegenden Wald und Fluss tragen. Und auch, dass junge Menschen aus der Region im

kleinen Dorf einmal im Jahr einen Ort finden, wo ihre Kultur gelebt wird und sie sich wohlfühlen. Toll, dass es sowas heute noch gibt. Wo doch alle immer sagen, die Jungen wollen sich nicht mehr freiwillig in Vereinen engagieren und sich für das Dorfleben einsetzen. Nun stellen Sie sich auch noch vor, dass die Gemeinde erkennt, welche Chancen sich ihr dank eines solchen Festivals bieten könnten: Vielleicht könnte man ja die Jungbürger-«Feier» einmal dort organisieren. Vielleicht würde dort sogar einer dieser sagenumwobenen Jungbürger auftauchen. Oder vielleicht könnte man die tolle Infrastruktur auch für die Gemeinde nutzen, findet das Festival doch passenderweise rund um den Nationalfeiertag statt. Was wäre das für eine tolle Möglichkeit, um wieder einmal eine 1.-August-Feier für das Dorf zu organisieren und den Austausch

zwischen den jungen engagierten Musikfans und der Dorfbevölkerung zu fördern. Nun ja, träumen darf man ja. Schade, scheint es eine wichtige Rolle zu spielen, welche Art von Musik an so einem Festival gespielt wird (Schlager lässt grüssen). Schade, werden aufgrund einiger Beschwerden Hürden in den Weg der Veranstalter gestellt. Schade, sucht man keine Lösung gemeinsam mit den Veranstaltern. Schade, darf sich die restliche Bevölkerung nicht zu einem Entschieden äussern. Und schade, erkennt die Gemeinde nicht, wie wertvoll ein solches Engagement in der heutigen Zeit ist. Ich hoffe, sie werden sich daran erinnern, wenn beim nächsten – traditionellen und althergebrachten – Grossanlass wieder freiwillige Helferinnen gesucht werden.

Maria Neuhaus, Plasselb

Der Staatsrat ist volksfremd geworden

Ein Leserbrief zum Artikel «Dicke Post des Staatsrats sorgt für dicke Luft im Parlament», FN vom 11. Februar.

Am 9. Februar hat das Freiburger Stimmvolk, zum Teil widerwillig, dem viel zu teuren Luxusprojekt für die Lagerung der Kunstgegenstände zugestimmt. Erfahrungsgemäss werden die Kosten auch hier nicht reichen. Es ist zum beliebten Usus geworden, den Bürgerinnen und Bürgern Projekte mit zu tiefen Voranschlägen schmackhaft zu machen, und diese danach mit

Nachtragskrediten zu finanzieren. Während der ganzen Zeit vor der Abstimmung war die Finanzierung für den Staatsrat nie ein Problem. Just einen Tag nach der Abstimmung wird bekannt, dass der Staatsrat wegen der prekären Finanzlage und den «nötigen» Sparmassnahmen Vorstösse aus dem Parlament auf unbestimmte Zeit auf Eis legen will. Nicht überraschend trifft es vor allem Projekte aus dem sozialen und dem personellen Bereich, während andere, auch sehr teure Bereiche, von vornherein von den Massnahmen ausgeschlossen

werden. Die kleinen Leute sollen es also wieder richten. Dass diese Vorschläge des Staatsrats an das Parlament just einen Tag nach der Abstimmung publik werden, überrascht nicht. Es zeigt lediglich, wie wenig Fingerspitzengefühl dieser Rat hat, und wie volksfremd er geworden ist. Liebe Stimmbürgerinnen und Stimmbürger, denkt bei zukünftigen Abstimmungen daran, wenn der Staatsrat sich wieder einmal ein Denkmal auf Kosten der einfachen Bürger bauen will. **Bruno Grossrieder, Heitenried**