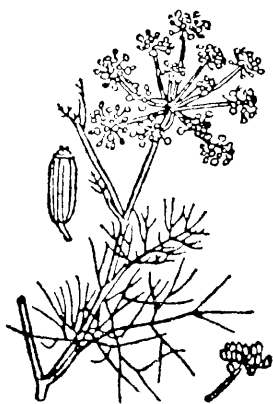

VENKEL

Vennekool, zoete venkel, Italiaanse venkel



Foeniculum vulgare

Eigenschappen: venkel is afkomstig uit de landen rondom de Middellandse Zee. Uit papyrusrollen, gevonden in Egyptische graven, bleek dat venkel al een grote rol speelde lang voor het begin van onze christelijke jaartelling. Hij is familie van de eenjarige dille en daarom is het erg belangrijk dille en venkel niet in elkaars nabijheid te kweken, want dan kunnen ze bastaarderen. Venkelzaad verschilt van dillezaad door zijn veel sterkere aromatische geur die zoeter en minder scherp is dan bij dillezaad. Het is bekend dat venkel bij krampen een kalmerende werking heeft, een opgeblazen gevoel verdrijft en een genezende werking heeft op ontstoken slijmvliezen.

Venkel bezit ook cosmetische eigenschappen: een masker van venkelthee en honing wordt aanbevolen om rimpels te bestrijden.

Zoete venkel van Florence wordt in ons land geïmporteerd, maar kan ook hier groeien als hij onder glas gekweekt wordt. Hij lijkt wat op de stronkselderij, maar smaakt zoeter.

Er bestaat nog een andere variëteit die in Zuid-Italië onder de naam *garosella* (var. *piperitum*) gekweekt wordt en waarvan de jonge stengels rauw worden gegeten.

De bladeren van de zoete knolvenkel (*F. dulce*) kunnen als toekruid in vissausen en bij gekookte vis gegeten worden.

De sterke band tussen venkelbladeren en vis vloeit voort uit

zijn natuurlijke groeiplaats. Zalm, makreel en andere vette vis kunnen met venkelsaus gegeten worden. Bij *grillade au fenouil* wordt baars of rode poon op een bed van brandende venkel geflambeerd. Dit is een bij uitstek Franse delicatessa. *Uiterlijk van de plant:* venkel is een vaste plant maar wordt vaak als eenjarige gekweekt. Hij heeft een lange spichtige wortel die vlezig is met een wittige tot wit-gele kleur lijkt op een peen of mierikswortel.

De plant is fors, rechtstandig en bleekgroen van kleur met een hoogte tot ca. 130 cm; de eenjarige variëteit (knolvenkel of finocchio) kan 60 cm hoog worden en de wilde venkel ongeveer even hoog als de tuinvenkel: 120-150 cm. De stevige stengel wordt enigszins hol als hij oud is en is gegroefd met een glimmend oppervlak.

De bladeren zijn eerst lichtgroen als ze jong zijn, daarna verkleuren ze tot donkergroen op het blauw-groene af. Jonge bladeren zijn frisgroen tweevoudig gevind, later meervoudig gevind met lange draadvormige slippen en lange geoorde blad-scheden.

De platte bloemschermen zijn goudgeel zonder omwindsel en 4-8 cm in doorsnede tot 15 cm, met 13-20 stralen. Ze bloeien van juli tot augustus. De gele bloemetjes zijn 1-2-mm. De schermen gaan hangen als het zaad rijp wordt.

De rijpe vrucht splitst zich in twee delen, die ieder een zaad bevatten en nog enige tijd aan dunne steeltjes blijven hangen (hangvruchtjes). Elk deelvruchtje vertoont vijf overlangse ribben en in de tussengelegen dalen worden dikwijls 'oliestriemen' aangetroffen: buisjes gevuld met vluchtige olie. Deze smaakt zoet of aromatisch. De kleur van het zaad varieert van groen tot lichtbruin.

De venkelplant lijkt uiterlijk op dille maar de neerhangende bloemschermen verschillen van de meer opgerichte schermen van dille. Als u venkel eenmaal aan het groeien weet te krijgen dan groeit hij tot een prachtige weelderige plant uit met lichtgroene, sterk glimmende stengels. De stengels van gekweekte venkel moeten worden afgesneden om een voortdurende voorraad groene bladeren als toekruid te garanderen. Daarom treft u deze planten zelden in verwilderde staat aan. Er is veel verschil in groeiplaats, vorm, bladkleur, schermstralen en de vorm van de vrucht. Hij wordt al zólang gekweekt, dat er tegenwoordig diverse vormen bestaan.

Kweek: het kweken gaat gemakkelijk, maar het zaad rijpt pas laat en daarom moet u de nodige voorzorgsmaatregelen treffen om de planten in maart of begin april al in een zaaibed uit te zaaien, zodat het zaad de tijd krijgt om rijp te worden.

Tuinvenkel (*F. vulgare*) kunt u als keukenkruid kweken. U ge-

bruikt dan alleen de groene bladeren. Tijdens het voorjaar direct in de volle grond zaaien. Dezelfde plant kunt u ook kweken om het zaad. In dat geval moet u hem als tweejarige kweken. De wortels kunnen in het voorjaar uit de grond worden gehaald, ze moeten binnenshuis bewaard en het daaropvolgende voorjaar weer uitgepoot worden. De bloemschermen verschijnen pas in juli en de zaden rijpen langzaam.

Zoete knolvenkel (*F. dulce*) is een totaal andere plant. De gezwollen stengelbasis wordt als groente gegeten.

Het groene loof kan alleen gebruikt worden nadat de stronk geogst is. Voor venkel moet de grond diep worden omgespit, vruchtbaar en kalkhoudend zijn, maar niet te vochtig. Zware kalkgrond is ongeschikt en de bodem mag evenmin samengekoekte lagen bevatten, die de wortelgroei zouden belemmeren. Tuinvenkel kan uit zaad gekweekt worden dat in geulen gestrooid wordt, die 45 cm tussenruimte krijgen. April en mei zijn de geschikte maanden hiervoor. U kunt ook planten kweken door vroeg in het voorjaar uitgesproten wortelstokken te delen.

Een te lage temperatuur vertraagt de ontkieming. Het gebeurt dikwijls dat het zaad pas na 2-3 weken opkomt. Onrijp of nat geogst zaad dat onvoldoende gedroogd werd, gaat schimmelen.

Bij vermeerdering door worteldeling moeten de wortels in maart de grond uit, in stukken verdeeld en op 30 cm van elkaar in rijen met een tussenruimte van 40 cm weer worden uitgepoot. Verder moet u er alleen maar voor zorgen dat het onkruid uit de buurt blijft en de bloemstengels meteen worden afgesneden. Dergelijke aanplantingen gaan jaren mee.

Voor keukengebruik moeten de planten 30 cm van elkaar worden gezet en mogen ze niet meer dan 30 cm in de breedte groeien. Ze kunnen een totale hoogte van 150 cm bereiken en er zijn zelfs planten die wel 180 cm hoog worden. De grote variëteiten moeten tegen de wind beschermd worden.

Zowel de wilde als de tuinvenkel zijn met hun fel gekleurde bladeren en gele bloemschermen ook geschikt als borderplanten.

Knolvenkel (finocchio) is een venkelplant met knolvormige stengelvoet. Deze groente heeft een lang warm seizoen nodig om knollen te vormen en hiertoe moeten de planten op een lichte, kalkhoudende grond worden gekweekt, op een droge zonnige plaats, waar ze wel royaal begoten moeten worden. De planten blijven veel kleiner dan de vaste venkelplanten omdat al het voedsel in de stengels verdwijnt.

De basis van de stengel zet zich uit tot een dikke stronk en wanneer dit begint, moet de grond goed worden bijgeharkt en bemest. Zodra de stengel de afmeting van een ei heeft aange-

nomen, moet deze tot halverwege worden aangeaard, zoals dat bij bleekselderij het geval is. Hierdoor krijgen de stronken hun bleke kleur. Ongeveer twee weken later kan de groente geogst worden. Knolvenkel heeft meer compost nodig dan de overige venkelsoorten.

Wintervoorbereiding: in het najaar kan venkel tot ca. 10 cm boven de grond worden afgesneden en in koude streken moeten de wortels tegen de vorst worden afgedekt of zelfs uit de grond gehaald worden. U snijdt ze ook in dit geval in stukken van hooguit 10 cm die u in zand bewaart. Het tweede jaar kunnen ze dan weer op 50 cm afstand worden uitgepoot.

Kweken in bloembakken en binnenshuis: bij het naderen van de winter worden sommige venkelplanten in potten overgepoot die in een kas of binnenshuis komen te staan, zodat u de hele winter door vers blad kunt plukken. De plant groeit ook in een rokerige atmosfeer op arme grond en is daarom geschikt voor stadstuinen en bloembakken.

Oogst en drogen: de bloei duurt van juli tot september, soms tot oktober. Aan het eind van de bloeitijd krijgt venkel een grijs-bruine gloed, de hele plant moet dan worden afgesneden. De zaden rijpen omstreeks september. Ze zijn groter dan de zaden van dille en vergen daarom iets meer droogtijd. Het oogsten van de zaden moet gebeuren als ze helemaal rijp, maar lichtgroen van kleur zijn. Ze mogen nooit in de zon worden gedroogd, de droogtemperatuur moet laag zijn. U moet de zaden regelmatig omschudden tijdens het drogen; doet u dit niet, dan kunnen de zaden zwart worden.

Als u de venkelwortels wilt gebruiken moet u die van maart tot april oogsten.

Evenals elk geveerd kruid kan het fijne loof alleen met de grootste zorgvuldigheid en bij een lage temperatuur gedroogd worden. Tot voor kort werd venkel als ongeschikt om te drogen beschouwd, maar gedroogde venkel kan even groen en aromatisch zijn als welk ander kruid ook. U kunt hem alleen niet thuis drogen.

Smaakeffecten: gehakte bladeren worden in sausen verwerkt; een heel takje venkel kan in een vis gestopt worden, voordat deze gegrilleerd of gebakken wordt.

De bloemen en zaden van de schermen worden bij het inmaken van augurken, komkommers, uitjes en haringen en bij het inleggen van zuurkool altijd in halfrijpe toestand gebruikt.

De verdikte stronk van venkel, de venkelknol, wordt rauw gegeten, of in dunne plakken gesneden en bij de borrel geser-

veerd. Venkelsalade verkrijgt u door dunne plakken aan te maken met olie en citroensap plus wat zout en dit te mengen met wat fijngehakt loof.

Een andere salade kan gemaakt worden door de nootachtig smakende plakken rauw te mengen met gekookte aspergepunten, aangemaakt met wat olie, citroensap, zout, een dessertlepel fijngehakte venkelbladen en kervel.

GEBRUIK

<i>Gerecht</i>	<i>Vers of groen-gedroogd kruid</i>	<i>Hele zaden</i>
hors d'oeuvres	door alle smeersels op toost; vooral bij iedere vissoort	vis, krab, garnalen
salades	gemengde groene salade; door alle slasausen; door zure room op komkommer, aardappelsalade	krab, garnalen
eieren en kaas	eisandwiches, pannekoe-ken, omeletten, roomkaas	omelet; gelei; Bel Paise-kaas
soepen, stoofschotels en sausen	venkelsaus, vissaus, vissoepen	
vlees en vis	venkelsaus bij lamsvlees, gegrilleerde steaks, gepekeld vlees, voor het opdienen ermee overgieten; aal, makreel, baars, rode poot, zalm; in alle visbouillons	gesmoord rundvlees, lamshachee of hachee van schapevlees; gemalen zaad op gebraden varkensvlees; kabeljauw, heilbot, gekookte magere vis (doe zaad in kookwater); schaaldieren (krab, garnalen enz.)
gevogelte en wild	kip in roomsaus	
groenten	venkelknol, snijbonen, kool, bloemkool, tomaten, doperwtten, courgettes, aubergines, aardappelpuree, paddestoelen	linzen, zuurkool
vruchten		applepie
brood, cake, koekjes		strooi zaad op bovenkant en maak venkelkoekjes

RECEPT: GEFLAMBEERDE VIS OP VENKEL

Rode poon (*rouget*) en zeebaars (*loup de mer*) zijn de beste vissen voor dit wereldberoemde gerecht uit de Provence bij feestelijke gelegenheden.

N.B. Dit recept is hoofdzakelijk bestemd voor degenen die hun eigen venkel kweken want u hebt er een flinke bos van nodig. De venkeltakken moeten in een afkoelende oven van ca. 38° C met de deur op een kier voor de ventilatie op een met neteldoek of nylon of geperforeerd papier overdekt bakrooster worden gedroogd.

2 vissen (ca. 1 kilo) – zout – vers gehakte of groen-gedroogde venkel – verse gehakte of groen-gedroogde salie – olie – 1 glas brandewijn (niet te klein) – grote bos venkeltakken met blad en al (gedroogd) – garnering (citroen en peterselie)

Bereiding: maak vissen in- en uitwendig schoon en bet ze droog. Wrijf binnen- en buitenkant in met zout. Vul vissen met venkel en salie (kan ook met verse takjes). Kerf ze twee keer overdwars in, doe dit aan beide kanten. Penseel ze aan beide kanten met olie in. Leg op de bodem van de lekbak van uw grill een bed van hele venkeltakken. Leg de vissen op het bijbehorende rek en zet dit op het venkelbed. Draai de vissen tijdens het grillen een keer of twee om en penseel ze zonodig nog eens met olie in. Verwarm brandewijn boven gasvlam in sauslepel of op elektrische brander in besloten vuurvast potje. Dit neemt even meer tijd. Zijn de vissen gaar, doe het venkelbed dan over op een voorverwarmde ondiepe schaal die vuurvast moet wezen. Leg de vissen hier bovenop. Garneer ze met plakken citroen en peterselie. Giet de verwarmde brandewijn over de vissen, steek deze aan en serveer de schotel brandend. De geur en smaak van de brandende venkel trekt dan in de vissen. Geef er jonge in boter opgeschudde aardappeltjes bij en voorzie deze van wat fijnegehakte venkel.