

Fakta om flerårige grøntsager

BRONZEFENNIKEL

Foeniculum vulgare



Høsttidspunkt Blade fra marts til september.

Etablering Forspires og udplantes på dyrkningsstedet. Frø kan sås direkte i rent dyrkningsbed om foråret. Kan høstes 1. vækstsæson.

Dyrkning Egnet i rækkedyrkning eller blandingskultur.

Udfordringer Spinkle småplanter kan knække og overvældes i blandingskulturer med større arter (eks. Flerårig grønkål)

Forventet livstid 3-10 år



Godt at vide Frø er spiselige og kan bruges som krydderi.




Afsætningspotentiale I bundt som kryddergrøntsag eller i selv-pluk.

Foder Geder, køer, får og kaniner.

Ernæring Sammenlignet med andre flerårige grøntsager har bronzefennikel et højt indhold af magnesium, calcium, zink, β -caroten, kostfibre. I forhold til almindelig salat, indeholder bronzefennikel langt højere koncentrationer af samtlige undersøgte indholdsstoffer.

Smag Frisk og mild anissmag, der er behagelig og let tilgængelig. Kan med fordel spises i større mængder.

Tilberedningsforslag

-  Smørstegt hvid fisk med bronzefennikel.
-  Blandet salat med bronzefennikel.
-  Tzaziki med bronzefennikel.