

# Fänkål - en lækker grönsak för hösten

Artikeln införd i Din Trädgård nummer 5-2002

Den här PDF-filen ligger som en bilaga på webbplatsen  
<http://www.monarda.se> - gå dit>>>

© Lars Forslin

För att se artikeln som den ser ut i tidningen: högerklicka  
och välj "Kontinuerligt - motstående sidor".  
För bästa läsbarhet välj "Kontinuerligt".



LINDBLOMS FRC

Så här ser det ut när du har lyckats med fänkålsodlingen. En stor, saftig och läcker knöl med härlig anissmak.

Knölfänkålen är en grönsak som blir allra bäst om den sås sent och får växa till under hösten. Vi berättar hur du lyckas med odlingen och undviker fallgroparna.

LARS FORSLIN TEXT



AGNETA THORSÉN

Här har det gått mindre bra, plantan är på väg upp i blom. Man kan naturligtvis äta den ändå, även om kvaliteten inte är förstklassig.

# FÄNKÅL – en läcker grönsak för hösten

**F**änkålen har en speciell smak, söt och kryddig på samma gång. Med sin smak av lakrits och anis är den en unik smakupplevelse bland våra grönsaker.

Många provar att odla fänkålen, och ofta går det också bra, men ibland vill det sig inte alls. I stället för en rund, fin, saftig knöl kan det hända att det blir en ganska platt, långsträckt och tunn sak. Plantorna kan i värsta fall gå rakt upp i blom utan att bilda någon knöl alls.

I sina hemtrakter kring Medelhavet fungerar fänkålen så att fröna mognar under den långa sommaren, sedan faller de till marken och groer. Under hösten växer plan-

tan till och samlar näring i ”knölen”, som består av de uppsvällda bladslidorna. På våren, när dagarna blir längre och varmare, sträcker plantan till sig, går upp i blom och sätter så småningom frö.

Hösten är alltså den naturliga tillväxttiden för knölfänkål. Vid vårodling kan man få en period med kyligt väder som plantan tolkar som att vintern är passerad och att det är dags att gå i blom. Förutom kyla och långa dagar kan stress av olika slag, som torka och näringsbrist, medverka till att utlösa blomning.

Fänkålen ska skämmas bort ordentligt under sin växttid. Det ska gå som på räls från sådd till skörd utan något som stör

tillväxten. Vatten, näring och luft måste finnas tillgängligt i riklig mängd under den relativt korta kulturtiden; det tar inte mer än 70–90 dagar från sådd till skörd.

Hur använder man då knölfänkålen? Ja, själv tycker jag om att äta den på enklast möjliga sätt, strimlad i en skål med lite balsamvinäger eller citron, örtsalt och olivolja samt några oliver ovanpå. Utsökt som en enkel för- eller sidorätt. Vill man tillaga den kan man ångkoka eller sautera den. Kom bara ihåg att tillaga den försiktigt så att inte den goda aromen försvinner. Det finflikiga bladverket kan användas på samma sätt som dill i till exempel en örta-gårdssås. □

## Gör så här

**JORDEN** Mata jorden med organiskt material i riklig mängd: kompost, stallgödsel, grön gödsling, torv – ta det du

har och tillsätt efter behov. Använder du näringsfattig kompost av trädgårdsavfall eller torv, så måste du tillsätta extra gödningsmedel som hönsgödsel, Chrysan eller liknande. Lucker jord är avgörande, så gräv om jorden ordentligt och luckra ofta mellan raderna.

**KLIMAT** Plantan får en behaglig och jämn temperatur om den täcks med fiberduk, dessutom behålls fukten bra under duken samtidigt som jordtemperaturen ökar och näring frigörs snabbare. Om man drar upp plantor för utplantering ger täckning med fiberduk plantorna en störningsfri rivstart.

**SÅDD/PLANTERING** Eftersom fänkålen normalt utvecklar en djup pålrot kan direktsådd på växtplatsen vara att föredra, men om man drar upp plantor så bör man använda någon form av kruka så att rotsystemet kan bevaras helt intakt vid utplanteringen.

**Förkultivering har** flera fördelar. Eftersom man drar upp plantorna under glas så undviker man köldstress. Man kan också hinna med att skörda två kulturer på samma plats

om man planterar ut efter tidig potatis, sallat, rädisor eller någon annan tidig gröda. Räkna med 3–5 veckors utvecklingstid innan plantorna är klara för utplantering.

**PROBLEM** Skadegörare är fänkålen i stort sett förskonad ifrån. Förutom stocklöpning – att plantan går i blom – och dåligt utvecklade knölar kan sprickor och bruna kanter uppstå i de yttre bladlagren. Sådana problem beror på vattenbrist under någon fas av tillväxten. Vid sensommar- och höstodling blir det sällan några sådana problem. Jord- och luftfuktigheten brukar oftast vara gynnsam och skörden brukar bli stor och vacker. **Om du täcker marken** med gräsklipp bevaras markfukten samtidigt som det ger snabbt tillgänglig näring. Du behöver då heller inte hacka mellan raderna och slipper rotstörningar som annars kan medverka till stocklöpning.

**SKÖRD** Skörda efterhand som knölarerna blir tillräckligt stora. När hösten inträder på allvar kan du täcka knölarerna med löv, åtminstone i södra Sverige. De tål några minusgrader. Bor du längre norrut kan du, precis som med morötter, lägga knölarerna i fuktig sand i en matkällare. På så sätt kan de förvaras i flera månader om temperaturen hålls nära noll grader.

## SORTER

**Innan sorten** 'Zefa Fino' från Schweiz kom på 1970-talet, så var det i praktiken omöjligt att odla fänkål i Sverige. De italienska sorterna gick i blom, påverkade av den ljusa svenska sommaren. Nyare sorter är 'Selma', som är en förbättring av 'Zefa Fino' och har fylligare knölar,

samt 'Argo' som är rätt lik 'Zefa Fino'. På senare år har det kommit F<sub>1</sub>-hybrider som sorten 'Goal'. Vill man ha riktigt fina, runda, tunga knölar, kan den vara värd att prova. Samtliga sorter har god tolerans mot lång dag. Finns att köpa hos Lindbloms Frö.

## FAKTA

**Fänkålen finns** i två former, dels kryddfänkålen, *Foeniculum vulgare* var. *dulce*, vars frön användes som krydda, dels knölfänkålen, *F. vulgare* var. *azoricum*, som används som grönsak.

**Arten har sitt ursprung** kring Medelhavet och Italien får nog betraktas som knölfänkålens hemland. På engelska kallas den också Florence fennel, fänkål från Florens.