

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 12: Zelltod : lebenswichtig!

Artikel: Aromatischer Anis
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558465>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aromatischer Anis

Anis und Sternanis können mehr als nur Gebäck veredeln. Auch im pikanten Einsatz haben sie ihren Reiz.

Claudia Rawer



Wer kennt sie nicht: Anisgebäck, Pfeffernüsse, Honigkuchen oder Printen kommen ohne das duftende Gewürz nicht aus. Bekannt ist Anis auch als Brot- und Bonbongewürz und vor allem in Spirituosen und Likören wie dem Pernod und dem süsseren Anisette aus Frankreich, dem griechischen Ouzo, dem italienischen Sambuca und dem spanischen Aguardiente. Neuere Küchenerkenntnis: Auch Gemüse, Saucen, Fisch, Meeresfrüchte, Hähnchen und Ente profitieren von einer pfiffigen Anisnote.

Zwei Pflanzen, ein Duft

«Unser» Anis (*Pimpinella anisum*) ist ein Doldenblütler, der ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum kommt. Heute wird er weltweit in gemäßigtem Klima, insbesondere im Süden Russlands,

angebaut. Die kleinen, behaarten Samen reifen von August bis September. Der Echte Sternanis (*Illicium verum*), mit dem Anis nicht verwandt, ist die Frucht eines immergrünen tropischen Baumes mit hübschen roten Blüten. Er kommt aus Südostasien – Südchina, Japan, Vietnam, Hinterindien, den Philippinen und Jamaika – zu uns, wo die magnolienähnlichen Bäume ganze Wälder bilden können.

Beide Samen sind reich an ätherischem Öl, dessen Aroma von dem Stoff Anethol bestimmt wird. Sehr ähnlich duftet Fenchel, weswegen in fernöstlichen Küchen oft kein Unterschied zwischen Anis und Fenchel gemacht wird; auf den philippinischen Inseln wird auch der Sternanis einfach als Anis bezeichnet. Da Sternanis weitaus ertragreicher ist, löst er den Anis in Küche und Industrie zunehmend ab.

Gewürz mit Geschichte

Beliebter Duft: Die Verwendung von Anis hat eine lange Tradition. Schon die alten Kreter würzten ihren Wein mit Anis, zwischen Athen und Korinth wurde mit Anisöl lebhafter Handel getrieben, Pythagoras von Samos bezeichnete mit Anis gewürztes Brot als «köstliche Delikatesse» und der römische Dichter Vergil kannte und liebte Aniskekse.

Im Mittelalter verteilte die Braut an ihrem Hochzeitstag Aniskringel an die Gäste – nicht zuletzt vielleicht deswegen, weil Anis in vielen ländlichen Gegenden als Aphrodisiakum galt.

Sternanis war schon vor 3000 Jahren in China sehr beliebt. Es dauerte jedoch lange, bis er auch im europäischen Raum ankam. Ein englischer Seefahrer soll ihn 1588 von den Philippinen mitgebracht haben – jedoch eher als botanische Rarität; als Gewürz jedenfalls setzte er sich damals nicht durch. Erst im 17. Jahrhundert machte der Sternanis am russischen Hof Karriere, und erst im ausgehenden 18. Jahrhundert lernten wir ihn im deutschsprachigen Raum kennen.

Magenwohl und Grippemittel

Chinesen und alte Griechen liebten nicht nur Wohlgeschmack und würzigen Duft des Anis, sie kannten auch schon seine heilende Wirkung.

Anis regt die Drüsen des Magen-Darm-Traktes an und wirkt daher gegen Verdauungsbeschwerden, Darmkrämpfe, Blähungen und Koliken. Er beruhigt und stärkt den Magen und wirkt anregend und entspannend zugleich.

Bei Bronchitis, Mandelentzündung oder Entzündungen des Verdauungsapparates wird Anis unterstützend eingesetzt, weil er auch antibakterielle und schleimlösende Eigenschaften hat; da die ätherischen Anisöle teilweise über die Lungen wieder ausgeschieden werden, wird Anis bzw. Sternanis auch gerne in Hustentees verwendet.

Übrigens: Echter Sternanis enthält den Wirkstoff Shikimisäure. Diese war Ausgangsstoff für die Herstellung von Oseltamivir – jenem Stoff, der unter dem Namen «Tamiflu» als Grippemittel vermarktet wird. Shikimisäure wird heute hauptsächlich aus einem speziell gezüchteten Stamm von *Escherichia coli*-Bakterien gewonnen. Wird Sternanis eingesetzt, ergeben 30 Kilogramm ungefähr ein Kilo Shikimisäure.

Giftige Verwandtschaft

Sternanis hat einen nahen Verwandten, den japanischen Sternanis (*Illicium anisatum* oder *I. religiosum*), der ganz ähnlich aussieht und riecht. Er wird in Japan in Tempelbezirken und um Grabstätten angepflanzt und als wohlriechendes Räucherwerk verbrannt. Er ist aber als Gewürz nicht verwendbar, sondern giftig, und kann Leber und Nieren dauerhaft schädigen.

Küchensterne

Obwohl nicht verwandt, lassen sich Anis und Sternanis in der Küche gleichwertig einsetzen. Sternanis hat ein sehr ähnliches Aroma wie Anis, blumig und sanft; Duft und Geschmack sind jedoch voller und intensiver. In Indien gilt der Geschmack des Sternanis als «freundlich» und daher auch besonders für Kinder geeignet.

Beide Arten gibt es gemahlen oder als ganze Samen zu kaufen. Gemahlene Früchte verlieren ihre Würze jedoch recht schnell; empfehlenswerter ist es daher, ganze Samen bzw. Sterne zu kaufen und sie nur bei Bedarf zu mahlen. Beim Sternanis wird übrigens die ganze Frucht verwendet: Die glänzenden Samen verströmen nur einen Hauch von Anis, intensiver schmecken Samenhüllen und Schale. Beide Gewürzarten halten sich gut verschlossen ungefähr drei Jahre.

Umami, umami

Wir kennen Anis und Sternanis meist als Gewürz für Süßes: Gebäck, Pudding, Kompott und Bonbons oder als wohlriechende Zutat in Tee und Glühwein.

Etwas für Fans sind die in aller Welt bekannten Anisbonbons aus Flavigny-sur-Ozerain.



Dass es auch anders geht, beweist die asiatische Küche. Dort gilt Sternanis als natürlicher «Umami-verstärker». «Umami» bedeutet fleischig, herhaft, wohlschmeckend und ist die Bezeichnung für einen Geschmackseindruck, der vor allem durch die Aminosäure Glutaminsäure vermittelt wird.

Wir kennen diese besondere Komponente z.B. von vollreifen Tomaten, Fleisch, Käse und Sojasauce – und auch Muttermilch enthält reichlich Glutaminsäure. Umami wird neben süß, sauer, salzig und bitter als fünfte Geschmacksrichtung bezeichnet, für die unsere Zunge auch eigene Rezeptoren besitzt.

Asiaten lieben diese spezielle Geschmacksnote besonders. Daher ist Sternanis zusammen mit Fenchel, Cassiazimt, Nelken und Szechuanpfeffer Bestandteil des berühmten chinesischen Fünf-Gewürze-Pulvers sowie verschiedener Currymischungen und für die Pekingente ganz unentbehrlich. Aber auch in unserer

Der asiatische Sternanisbaum bildet schöne Blüten und dekorative Früchte.

Küche eignet sich Sternanis wunderbar zum Aromatisieren von Gemüse, Geflügel und Saucen zu Fisch und Meeresfrüchten. Der appetitliche Duft alleine lässt Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen! ■

Fenchelschaumsuppe mit Ziegenkäse-Panini

für 4 Portionen:

- 2 Schalotten, in feinen Würfeln
- 1 TL Anissamen oder gemahlener Sternanis
- 1 EL Olivenöl, 1 EL Reisessig
- 1 Knolle Fenchel, geputzt, fein geschnitten
- 400 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
- 200 ml Rahm (süsse Sahne)
- Salz (Herbamare Spicy), weißer Pfeffer, Chili
- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Olivenöl

Die Schalotten mit dem Anis in etwas Öl anziehen lassen, mit dem Essig ablöschen. Reduzieren lassen, Fenchel zugeben, mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Gut weich köcheln lassen, dann pürieren. Die Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und noch etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Toastscheiben entrinden, halbieren und mit dem Nudelholz flach walzen. Etwas Ziegenfrischkäse auf jede zweite Hälfte geben, mit Chili würzen, jeweils mit der anderen Hälfte abdecken und mit dem Nudelholz gut andrücken. Die Kanten glatt beschneiden und die Panini in etwas Öl knusprig anbraten.

Die aufgeschäumte Suppe in vorgewärmten Tellern servieren und jeweils 1 bis 2 Panini zugeben.

Quelle: chefkoch.de; verändert

