Ressort: Gesundheit

Sternanis versus Anis - kurz skizziert

Ist nur der Geschmack gleich?

Leverkusen, 12.01.2020, 11:46 Uhr

GDN - Anis ist zur Heilpflanze des Jahres 2014 gewählt worden. In der Küche rund um das Plätzchen- und Brotbacken aber auch unverzichtbar. Sternanis und Anis haben in der Naturheilkunde schon lange seinen Platz gefunden. Doch Achtung: Sternanis ist mit Anis nicht verwandt.

Zum einen gehören beide Kräuter erst gar nicht zur gleichen Pflanzenfamilie und zum anderen kommen sie auch aus unterschiedlichen Regionen. Anis gehört zu den sogenannten Doldenblütlern und Sternanis gehört zur Pflanzenfamilie der Sternanisgewächse. Der echte Anis (Pimpinella anisum) ist eine einjährige Pflanze und kommt aus dem Mittelmeerraum, wobei die ganze Pflanze stark aromatisch duftet. Der echte Sternanis (Illicium verum) kommt unter anderem aus dem nördlichen Vietnam. Als Immergrünbaum liebt er die tropischen Gefilde. Geschmack und Duft sind ähnlich. Doch können Feinschmecker den feinen Unterschied durchaus schmecken und riechen.

Anis

Anis hat weiße Blüten und die Dolden sind sieben- bis fünfzehnstrahlig. Das Kraut blüht von Juli bis August und es schmeckt süßlich. Im Herbst wird die Pflanze geschnitten und ausschließlich hängend getrocknet. Die Samen fallen runter und werden aufgesammelt. Die wertvollen Samen werden auch häufig in der Kosmetik und der pharmazeutischen Industrie verwendet. Ebenso wird Öl daraus gewonnen, auch für anishaltige Getränke. Es gibt eine typische milchige Färbung, wenn diese mit Wasser verdünnt werden. Nicht jeder mag den Geschmack des Krauts. Kleinere Mengen des gemahlenen Anissamens reichen für Salate, leckere Fischgerichte und Backwaren wie beispielsweise Spekulatius schon aus.

Aber auch in der Naturheilkunde wird das ätherische Öl mit dem Hauptbestandteil Anethol zum Beispiel gegen Blähungen angewandt. Bekannt ist, dass nicht nur Babys vom sogenannten Vier-Winde-Öl profitieren, sondern auch Erwachsene: Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander. Das Öl ist in der Apotheke erhältlich. Aber auch bei allen Katarrhen der Atemwege kann das Kraut gut wirken. Die ätherischen Öle lösen den Schleim und können so die Atemwege freimachen.

Sternanis

Bekannt ist Sternanis als achtzackig. Schon ein beachtlicher Unterschied zum Anis mit seinen kleinen Früchten. Beim Sternanis wird der komplette Stern mit den Taschen verwendet, in denen die Samen liegen. Das Besondere an den Taschen ist, dass sich an den Wänden der Hauptbestandteil des ätherischen Öls Anethol befindet. Die gelblichen Blätter blühen zwischen März und Mai. Die Samen reifen im Oktober. China schätzt dieses Kraut seit 5000 Jahren als Gewürz aber auch als Arzneipflanze. Erst Ende des 18. Jahrhunderts setzte sich der Sternanis auch als Gewürz in Deutschland durch. Bevorzugt taucht das Gewürz in der Weihnachtszeit auf. Es weist ein würzig-süßes, leicht brennendes Aroma auf. Ähnlich wie Anis, jedoch kräftiger, voller und feuriger.

Bis zu dreimal jährlich kann der Sternanisbaum abgeerntet werden. Als Gewürz werden die achtzackigen, getrockneten Balgfrüchte verwendet. Wie beim Anis wird auch hier das Öl gerne für Liköre verwendet, wie beispielsweise für Ouzo oder Anisbonbons. In den lauen Sommernächten vertreiben die Anissterne lästige Insekten. Das Öl kann auch hier Verdauungsfördernd wirken und bei Unterleibs- und Magen-Darm-Beschwerden sowie bei Mundgeruch angewandt werden.

Fazit

Beide Pflanzen enthalten den Bestandteil Anethol zu über neunzig Prozent, riechen und schmecken ähnlich. Trotzdem kommen sie aus unterschiedlichen Regionen, sind nicht miteinander verwandt und haben auch nicht die gleiche Pflanzenfamilie. Anis sollte man auf keinen Fall selbst sammeln, wenn man sich in der Pflanzenwelt nicht auskennt, da es Ähnlichkeiten mit den giftigen

Schierlingsfrüchten gibt. Manche Menschen reagieren auf das Öl allergisch. Und das Öl sollte auf keinen Fall unverdünnt eingenommen werden. Es kann Übelkeit und Erbrechen hervorrufen. Schwangere und Mütter sollten vor der Einnahme den Arzt fragen. Dies rät das Bundesinstitut für Risikobewertung.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123059/sternanis-versus-anis-kurz-skizziert.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619