

# Sternanis

## Interessantes Allerlei

Wenn es nach Weihnachten duftet, hängt unter vielen anderen Gerüchen auch der von Sternanis in der Luft, ist er doch eine beliebte Zutat in allerlei Weihnachtsbackwaren. Auch der in Deutschland meistverkaufte Likör namens „Küstennebel“ enthält Sternanis. Dass er von alters her auch als Heilmittel dient, wissen aber nur die Wenigsten: Schon die Ärzte im Mittelalter machten sich die heilenden Kräfte der in ihm enthaltenen Gerbstoffe, fetten Öle sowie seines ätherischen Öls zunutze.

## Heilwirkung auf den Körper

Sternanis regt die Produktion des Bronchialsekrets an. Dadurch werden unerwünschte Stoffe schneller aus den Atemwegen heraus transportiert. Die gleichen Wirkstoffe tragen zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden bei: Sternanis mindert Blähungen, Magenkrämpfe und Völlegefühl. Beinahe möchte man meinen, die Menschen in unseren Breitengraden hätten instinktiv gewusst, dass Sternanis ihrem Körper um die kalten und schlemmerischen Winterfeiertage herum besonders hilfreich ist.

## Verwendung in der Küche

Nicht nur Plätzchen oder Kekse, auch Kompotte, Puddings und viele Gerichte mit Obst werden gerne mit Sternanis gewürzt. Auch vielen Tees und besonders Glühwein verleiht er eine spezielle Note. Unverzichtbar ist er im „Fünf-Gewürze-Pulver“, mit dem eine Vielzahl asiatischer Gerichte verfeinert wird. Und schon mancher Koch der westlichen Küche zerbrach sich den Kopf darüber, was wohl in seiner Pekingente fehlen mag, bis er herausfand, dass es eine Prise Sternanis war.

## Ein Rezept

Sternanis-Tee: 1 Teelöffel frisch zerstoßenen Sternanis wird mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach etwa 10 bis 15 Minuten absieben. Dieser Tee ist hilfreich bei allen Formen von Verdauungsbeschwerden und bei Katarrhen der oberen Luftwege.

## Zu beachten

Sternanis und Anis haben zwar den gleichen Geschmack, sind aber nicht miteinander verwandt. Was die beiden miteinander verbindet, ist lediglich das geschmacksgebende ätherische Öl Anethol.

## Verschiedenes

<b>Lateinische Bezeichnung:</b>	Illicium verum
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Sternanisgewächse
<b>Herkunft:</b>	Südchina, Vietnam
<b>Verwendeter Pflanzenteil:</b>	Früchte
<b>Geschmack:</b>	Süß, würzig, pfeffrig

## Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritz); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Kocevar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarwal); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.