

Anis



Anis kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wird gerne beim Backen, besonders zur Weihnachtszeit verwendet, Anis ist süßlich, würzig und wird nicht nur für Süßspeisen, sondern auch für Suppen und Brot verwendet.

Die Anispflanze ist einjährig und wird etwa 30 bis 50 cm hoch, seine Erntezeit sind die Monate August und September. Angebaut wird Anis hauptsächlich in Südrussland und weltweit in gemäßigten Klimazonen.

Das aus den Früchten durch Destillation gewonnene Anisöl wird aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung als Hustenmittel verwendet. Es wirkt aber auch antibakteriell und gegen Krämpfe und Blähungen, regt die Verdauung an und nicht zuletzt werden dem Anis potenzfördernde Wirkungen nachgesagt.

Nicht vergessen darf man die berühmten Anisschnäpse wie den türkischen Raki, den griechischen Ouzo, und den französischen Pernod. Tatsächlich wird der meiste Anis heute für die Herstellung von Anisschnaps verwendet.

Für Anistee überbrüht man 1 Teelöffel Anis mit 1 Tasse kochendem Wasser und lässt die Mischung 10 Minuten ziehen. Da die ätherischen Öle teilweise über die Lungen wieder ausgeschieden werden, findet Anis auch in vielen Hustentees Verwendung.

Anis war schon bei den Römern ein beliebtes Gewürz, das im Brot oder beim Backen von Kuchen eingesetzt wurde. Die Anisfrüchte wurden als Süßigkeit geschätzt. Anis entwickelt

ein ganz tolles Aroma, wenn Sie den Anis nicht fertig gemahlen kaufen, sondern selber zerstoßen (im Mörser, gibts übrigens recht günstig in jeder Apotheke). Wenn Sie den Anis gut verschlossen kühl, dunkel und trocken lagern, hält er ca. 10 bis 12 Monate.