

Sternanis

Botanisch: *Illicium verum* (Sternanisgewächse)



Sternanis stammt von einem in Südchina heimischen, immergrünen Baum. Die Samen sitzen in der sternförmigen Frucht, die als Gewürz genutzt wird. Die Früchte werden vor der endgültigen Reifung gesammelt und anschließend getrocknet. Im 16. Jahrhundert gelangte Sternanis nach Europa. Seinen Namen verdankt das Gewürz wahrscheinlich seinem Aussehen und seiner geschmacklichen Nähe zum Anis.

Sternanis kann nach der Mahlzeit zur Verdauungsförderung und zur Verbesserung des Atems gekaut werden. Sternanis soll auch gegen Blähungen, Husten und Bronchitis wirken. Das Sternanisöl wird zur Geschmacksverbesserung verschiedener Arzneiformen gebraucht.

In der chinesischen Küche wird Sternanis als Gewürz zu Schweinefleisch, Ente und Gans eingesetzt. Es eignet sich aber auch zu Gebäck (Pfefferkuchen), Pflaumen- und Birnenkompott, Süßspeisen und Getränken. Das Öl wird auch anstelle von Anisöl zu Zucker- und Backwaren, Eis und Likören (Anisette) verwendet.

