# Anis

pimpinella anisum

Süßer Fenchel, Römischer Fenchel, yansoun (arab.), anise (eng.), anis (franz.), anice (ital.), anís (span.), anason (türk.)

## Kategorie

Gewürze, Doldenblütler (apiaceae)

## Beschreibung



pimpinella anisum

Anis (Pimpinella anisum) ist eine Pflanzenart in der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Anis wird als Gewürz- sowie Heilpflanze verwendet, die Früchte der Pflanze werden auch als Anis bezeichnet.Dill, Fenchel, Kreuzkümmel und Kümmel sind alle botanische Verwandte des Anis.Die Anispflanze wächst als einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 10 bis 60 Zentimetern. Die Pfahlwurzel ist dünn. Der aufrechte, stark verzweigte Stängel ist leicht behaart. Die ganze Pflanze ist stark aromatisch.Die Laubblätter sind verschiedengestaltig: die 2 bis 5 Zentimeter lang gestielten, einfachen Grundblätter sind bei einer Länge von 1 und 3 Zentimetern herzförmig rundlich und am Rand eingeschnitten gesägt. Die Stängelblätter sind ein- bis zweifach fiederteilig, die Ränder der Fiederblättchen sind gesägt. Die obersten Stängelblätter sind mehr und mehr reduziert, bis sie nur noch dreilappig sind.Die Blütezeit reicht von Juni bis September. Anis ist eine lichtliebende Pflanze, die reiche Böden bevorzugt. Während der Wachstumsperiode muss der Boden gleichmäßig feucht bleiben. In der Erntezeit wirken sich wechselnde trockene und feuchte Perioden negativ auf die Erntequalität aus. Die Dolden reifen nicht gleichzeitig, sondern nacheinander, und auch innerhalb einer Dolde reifen die Samen nur uneinheitlich. Die Temperatur bestimmt die Dauer der Vegetationsperiode. Anis wird im August/September geerntet, wenn die Stängel gelb werden. Früher wurde dabei das Kraut mit der Sense abgemäht und die Früchte ausgedroschen.



Anis

## Herkunft

Ursprünglich wahrscheinlich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet, etwa in Kroatien und Albanien, wird Anis heute weltweit in Gebieten mit gemäßigtem Klima angebaut, insbesondere in Mittelamerika und Mitteleuropa, in Japan, in Südeuropa und um das Mittelmeer. Hauptanbaugebiet ist Südrussland.

## Aroma

Die Blätter und Samen haben einen unverwechselbaren bittersüßen, wärmenden Geruch und Geschmack. Die kleinen Samen sind blassbraun und gerippt, beim Kauf hängen oft noch winzige

© 2026 coquina.de

Stängel und Hülsen daran.
Das Aroma wird von Anethol bestimmt, das mit 90% der Hauptbestandteil des ätherischen Öls ist. Pflanzen mit sehr ähnlichem Aroma sind Fenchel (der den Anis in Asien vollständig ersetzt), der Sternanis und die heutzutage selten verwendete Süßdolde (Myrrhis odorata).

## Verwendung

Die frischen und getrockneten Blätter werden gelegentlich in eine Fischsuppe oder einen Eintopf gegeben, oder man bereitet daraus einen aromatischen Tee gegen Verstopfung. In Kombination mit anderen Gewürzen werden die Samen für einen Beruhigungstee verwendet und als Gewürz von Brot, Gebäck und Kuchen. Anis passt schön zu getrockneten Feigen und verleiht auch dem türkischen raki sein Aroma, sowie dem arak in Syrien, Libanon und Jordanien. Sowohl raki als auch arak, die beide zu Meze oder Fisch getrunken werden, sind Traubendestillate, die man mit Eis und Wasser verlängert, wodurch das Getränk sich milchig färbt.

## Einkauf / Aufbewahrung

Auf einigen Märkten im Vorderen Orient bekommt man die frischen oder getrockneten Blätter doch sie verlieren sehr schnell ihren Duft und Geschmack. Die Samen der Anispflanze können Sie im Bio- oder Asialaden kaufen. Bioware hat den Vorteil, dass die Samen keine Reste von Pflanzenschutzmitteln gegen Schimmelpilze enthalten.
Da gemahlener Anis ebenso schnell Aroma verliert, sollte er am besten erst bei Bedarf gemahlen werden.Am besten bleiben die ätherischen Öle von Anis erhalten, wenn man die kümmelartigen Samen in einer Dose oder in einem dunklen Glas mit fest verschließbarem Deckel aufbewahrt. So gelagert hält sich Anis etwa 1 Jahr.

## Ersatz

Anstelle der Anissamen können Sie auch Fenchelsamen oder Sternanis als Würze benutzen.

## Gesundheit

Die Verwendung des aromatischen Samens in der Küche lässt sich bis in die Zeit der ägyptischen Pharaonen und des antiken Rom zurückverfolgen. Die Samen werden auch gekaut, um den Atem zu erfrischen.
Ein heißer Aufguss (Infus) wird aufgrund seiner schleimlösenden (sekretolytischen) und sekretomotorischen Wirkung als Hustenmittel (Expektorans), auf Grund von krampflösender (spasmolytischer) und blähungstreibender (karminativer) Wirkung auch bei Magen-Darm-Beschwerden, verwendet. Das aus den Früchten (Anisi fructus) durch Destillation gewonnene Anisöl wird gegen Ungeziefer - oder in fetten Ölen und Salbengrundlagen eingearbeitet, volksmedizinisch zu reizenden Einreibungen - eingesetzt.
Anis regt die Drüsen des Magen-Darm-Traktes an. Anistee wird daher - oft auch mit Fenchel und Kümmel gemischt - bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Koliken und Krämpfen eingesetzt. 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.
Da die ätherischen Öle in Exkretgängen (»Ölstriemen«) lagern, können die Früchte vor Gebrauch angestoßen werden, um die Wirkstofffreisetzung zu beschleunigen. Allerdings sinkt dadurch die Haltbarkeit, da das ätherische Öl flüchtig ist.

## Geschichte

Im Mittelalter wurde die Pflanze auch nördlich der Alpen angebaut, obwohl hier das Wetter nicht verlässlich genug war, um die Früchte in jedem Sommer ausreifen zu lassen. Anbaugebiete waren zu dieser Zeit beispielsweise die Gegend um Erfurt, Bad Langensalza, Mühlhausen und Magdeburg, wo es auch Anisölbrenner gab, die das ätherische Öl durch Wasserdampfdestillation extrahierten.
Anis wird seit langem sowohl in der Küche als auch in der Duftindustrie verwendet. Ausgrabungen auf Santorin ergaben, dass die Verwendung von Anis im 16. Jahrhundert v. Chr. allgemein üblich war, und die alten Kreter würzten ihre Weine neben Koriander, Wacholder, Dost auch mit Anis. Schon im 7. Jahrhundert v. Chr. betrieben Athen und Korinth einen lebhaften Handel mit Duftölen, in denen auch der Anisduft eine Rolle spielte. Pythagoras von Samos bezeichnete um 550 v. Chr. mit Anis gewürztes Brot als köstliche Delikatesse. Bei den Römern hielt der Anis Einzug in die

Feinbäckereien; Kuchen, die bei hohen Festlichkeiten gereicht wurden, waren mit Anis-Früchten gewürzt. So berichtet Vergil von Aniskeksen. Bei Ausgrabungen im römischen Kolosseum entdeckte man Anisgebäck, das die Zuschauer der Gladiatorenkämpfe zwischen den Sitzreihen verloren hatten.

## Mythologie

Der Aniskringel ist eine sehr alte Opferspeise, die in Norddeutschland bei Gildegelagen, Erntefesten, beim Ringreiten und Frühlingsfesten ins süße Bier, oder noch früher in Met, eingebrockt wurde. Auch an ihrem Hochzeitstag teilte die Braut dieses Gebäck an bevorzugte Gäste aus. Wenn sie aus der Kirche kam, setzte sie sich vor »dat Hörnschapp« (Eckschrank). Jede Frau, die ihr ein Geschenk machte, bekam dafür aus einer zinnenen Schale einen Löffel voll süßem Bier mit eingebrockten Kringeln.

Anis galt in vielen ländlichen Gebieten als Aphrodisiakum. Im Herbst, wenn man sich nach der Feldarbeit wieder häuslichen Pflichten zuwandte, bereiteten die Frauen und Mädchen ihren Männern anishaltige Getränke. Am 30. November (Andreastag) sollte er besonders zauberkräftig sein. In Böhmen hieß dieser Tag Anischtag.

© 2026 coquina.de