

# Gewürz portrait

von Mag. Astrid Plenk

## Der Sternanis

*Illicium Verum Hook. F.*

Der Sternanis dürfte ursprünglich aus Südchina stammen, doch wird er heute in einigen tropischen Ländern sowie in Japan, Vietnam, Thailand, auf den Philippinen und auf Jamaika in Plantagen kultiviert. Wilde Vorkommen dieses Baumes sind heute unbekannt. Er zählt zur Familie der *Schisandraceae*, den Sternanisgewächsen.



**H**ierbei handelt es sich um einen immergrünen, 10 bis 15 Meter hohen Baum, der weiß berindet ist. Seine elliptisch-schmalen Blätter sind ganzrandig und zum Stiel hin verschmälert. Die kurzgestielten Blüten sind achselständig und weißgelblich, weißrötlich oder gelblich-grün gefärbt. Sie weisen bis 10 Perigonblätter auf. Die erste Blüte erfolgt März bis April, diese sind jedoch steril. Die zweite Blüte ist Juli bis August und danach die dritte Blüte. Die sternförmigen Früchte, die dem Baum seinen Namen geben, erscheinen erst im darauffolgenden Jahr. Die Erntezeit ist zwischen August und Oktober. Die Bäume brauchen zwar keine nennenswerte Pflege, doch mit guten Ernten kann man erst vom 10 bis 20. Standjahr rechnen.

Dann liefert ein Baum rund 30 bis 35 Kilogramm Früchte. Dies reicht für etwa 600 Gramm ätherisches Öl. Die Früchte haben meistens acht Zacken und sehen aus wie kleine Seesterne. In den Zacken sind die Samen eingeschlossen. Sternanis wird ganz, zerstoßen oder gemahlen angeboten. In den ganzen Sternen hält sich das Aroma wesentlich länger als in der gemahlenden Ware.

Der Sternanis-Baum ist mit der im Mittelmeerraum heimischen und auch in Deutschland angebauten Anispflanze nicht verwandt, jedoch ist der Geschmack sehr ähnlich. Anis gehört zu den Doldenblütengewächsen und ist wie beispielsweise auch der Gewürzfenichel, der Kümmel oder der Koriander eine krautige Pflanze. Als Gewürz verwendet werden die Früchte, die bis zu

3 % ätherisches Öl enthalten, dessen Hauptbestandteil das Anethol (=Anisöl) ist. Sternanis enthält mit 5 bis 9 % eine größere Menge ätherisches Öl, bei dem ebenfalls das Anethol den Hauptteil ausmacht.

### Verwendete Pflanzenteile (Droge)

Als Gewürz werden die reifen Früchte verwendet.

### Geruch und Geschmack

Sternanis hat einen süßlichen, würzig-scharfen, anis- und fenchelähnlichen Geschmack und Geruch. Sein Aroma ist intensiver und schwerer als das Aroma von Anis, mitunter auch etwas bitter.

### Hauptinhaltsstoffe

Anisol, ätherische Öle und deren Bestandteile (*Anethol*, *Camphen*, *Carvon*, *Cineol*, *Foeniculin*, *Limonen*, *Linalool*, *Safrol*), Gerbsäure, *Flavonoide (Rutin)*, *Saponine*, *Shikimisäure*, *Terpene*

### Wirkung und Verwendung

Bereits vor rund 3000 Jahren schätzten die Chinesen den Sternanis als Würz- und Heilpflanze. Auch in Japan hat Sternanis seit Jahrtausenden Bedeutung; dort gilt der immergrüne Baum als heilig und steht oft in der Nähe von Tempeln. Zwar brachte Marco Polo dieses Gewürz bereits um 1275 aus dem Reich der Mitte mit, doch bekannt wurde Sternanis dann erst gut wei-

tere 300 Jahre später. Damals soll der Engländer Sir Thomas Cavendish das Gewürz von einer Reise auf die Philippinen mit nach England gebracht haben. Weitere Jahrhunderte vergingen, bis sich Sternanis als Gewürz durchsetzte. Bei uns kennt man es erst seit dem Ende des 18. Jahrhunderts und gilt als typisches Gewürz für die Weihnachtszeit. Es ist daher auch Bestandteil in Lebkuchen und anderen Weihnachtsbäckereien. Aber auch für Kompotte, Zwetschkenröster oder Pudding ist er beliebt. Des Weiteren ist es eine typische Zutat für Glühwein oder weihnachtlich aromatisierte Teemischungen. Auch in Spirituosen – vor allem Likören und Süßigkeiten wie Lakritze – findet der Sternanis Verwendung. Im asiatischen Raum wird er auch für zahlreiche pikante Speisen wie Peking-Ente, Suppen oder Fischgerichte verwendet. Er ist außerdem ein Bestandteil des Fünf-Gewürz-Pulvers, das aus Fenchel, Zimt (Cassiazimt), Nelken (Gewürznelken), Szechuanpfeffer und Sternanis besteht. Dieses wird als Basiswürze für gebratenes, gebackenes, Marinaden, Suppen und Brühen eingesetzt.

Als Heilpflanze wird der Sternanis ähnlich wie Anis eingesetzt. Er ist schleimlösend, leicht krampflösend und antibakteriell. Daher wird er bei Katarrhen der Atemwege sowie bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl, Blähungen und leichten Krämpfen in Teemischungen eingesetzt.