

A photograph of several large, open bags of spices in various colors (yellow, orange, red, brown) arranged on a surface. The lighting is warm and slightly hazy, creating a soft, inviting atmosphere. The bags are piled up, with some showing the texture of the spices inside.

# Gewürze

zum Kochen und Heilen

Dr. med. Yvonne Höflinger

Oertel+Spörer



# ANIS

(*Pimpinella anisum*)

Familie: Doldenblütler (*Apiaceae*)

## Herkunft:

Anissamen ist botanisch mit Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchel und Dill verwandt. Er stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und dem Mittleren Osten.

## Verwendung in der Volksheilkunde und als Gewürz:

Als Zutat zu fetthaltigen Speisen wirkt Anis verdauungsfördernd. Er regt die Produktion von Gallenflüssigkeit an, mildert Blähungen und wird zusammen mit Fenchel und Kümmel bei den Dreimonatskoliken der Babys als Tee eingesetzt. In Indien werden ganze Anissamen nach den Mahlzeiten zur Verdauungsförderung und Erfrischung des Atems gekaut. Anis-Tee fördert die Milchproduktion stillender Mütter. Auch bei Husten kann Anis-Tee als Hustenreiz stillender und schleimlösender Tee eingesetzt werden. Des Weiteren wirkt dieser nebenbei nervenberuhigend. Anis ist Bestandteil vieler Hustensäfte und Hustenbonbons. Als Aromatisierung verschiedener Schnäpse wie des französischen Pastis, Anisette, des türkischen Raki oder des griechischen Ouzo ist Anis ebenfalls bekannt. Diese dienen als Aperitif oder auch nach dem Essen der Verdauungsanregung.

Als Heil- und Würzmittel ist Anis seit ca. 3.500 Jahren bekannt. Schon die Ägypter verwendeten ihn, jedoch gelangte er durch die Römer ins restliche Mittelmeergebiet. Der Anbau von Anis, u.a. zu medizinischen Zwecken, verbreitete sich im Mittelalter dann über ganz Europa. Im 16. Jahrhundert wuchsen die aromatischen ovalen Samen in vielen Küchengärten, um in Weihnachtsgebäck, Brot oder Kuchen zusammen mit anderen Gewürzen Verwendung zu finden.

### Anis-Tee:

½ TL (1–2 Gramm) im Mörser zerstoßen und mit ca. 150 ml heißem Wasser übergießen. Lassen Sie den Tee 5–15 Minuten ziehen und seihen Sie ihn dann ab. Man kann ihn mit etwas Honig süßen.



## Homöopathische Verwendung:

In der Homöopathie spielt Anis in Form von *Anisum* in D1 oder D2 bei Appetitlosigkeit und Blähungen sowie Durchfällen von zahnenden Kleinkindern eine Rolle. Man gibt 1–3 Mal täglich 5 Globuli, je nach Intensität des Beschwerdebildes.

## Verwendung in der Chinesischen Medizin:

Durch sein warmes Temperaturverhalten und den aromatischen, leicht süßlichen, aber auch scharfen Geschmack erwärmt Anissamen den Verdauungstrakt und wird eingesetzt bei Blähungen, Magenkrämpfen, Bauchkrämpfen, Reizdarm, Durchfällen sowie Milchmangel stillender Mütter. Aber auch bei Schlafstörungen durch stressbedingte Unruhe kommt Anis in der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz. Ebenso findet Anissamen Verwendung bei Erkältungen mit Schleimbildung und krampfartigem Hustenreiz.

## Frühere Verwendung:

Schon die Römer reichten zu einer fettreichen Mahlzeit Aniskuchen zur Verdauungsförderung und zur Erfrischung des Atems. Anis-Öl wurde früher als Einreibung gegen Läuse und Krätze- milben verwendet. Im Mittelalter galt Anis als Aphrodisiakum.



## Der besondere Tipp:

Gemahlener Anis verliert wie andere Gewürze in gemahlener Form schnell seinen typischen süßlichen Geschmack und Geruch. Kaufen Sie ganze Anissamen und zerreiben Sie sie kurz vor Gebrauch in einem Mörser. Verwenden Sie wegen seines ergiebigen Aromas nur maximal ½ TL für ein Gericht. Gute Qualitäten haben wenige Stilansätze.

**Vorsicht:** Nicht während der Schwangerschaft einsetzen.

## Ein leckeres Anis-Rezept

finden Sie im Rezeptbuch, S. 5.



# FENCHEL

~~~~~ (*Foeniculum vulgare*)

Familie: Doldenblütler (*Apiaceae*)

## Herkunft:

Gewürzfenchel stammt aus der Mittelmeerregion, wird aber heute außerdem in vielen weiteren Ländern wie beispielsweise Indien, Iran, China, Bulgarien, Ungarn, USA, Deutschland und Großbritannien angebaut.

## Verwendung in der Volkshelkunde und als Gewürz:

Fenchel ist bekannt als auswurförderndes Arzneimittel bei Husten und bei Kindern als Mittel gegen Blähungen, insbesondere gemischt mit Kümmel und Anis.

Der Gemüsefenchel, der durch Züchtung eine dicke oberirdische Knolle entwickelt hat, ist mit dem Gewürzfenchel verwandt. Die Gewürze Anis, Fenchel, Kümmel und Dill gehören derselben Pflanzenfamilie an. In der Küche wird Fenchel ähnlich verwendet wie Anis. Blähende Speisen wie frisches Brot und Krautgerichte werden sehr gerne mit Fenchel gewürzt. Jedoch auch zu Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven und sogar zu Orangen passt sein feiner Geschmack sehr gut.

### Fenchel-Tee:

1 gehäufte TL zerdrückte Fenchel Früchte mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Bei Husten täglich 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken. Gegen Blähungen empfiehlt es sich, ihn ungesüßt zu sich zu nehmen.

Pfarrer Sebastian Kneipp lobte die Wirkung von Fenchel-Tee zur Krampflösung bei Keuchhusten und Asthma. Fenchel Früchte sind Bestandteil vieler Magen-Darm- und Hustentees. Bei Appetitlosigkeit, Magenverstimmungen, Verschleimung, mangelnder Milchsekretion, Brustentzündung und nervöser Unruhe ist Fenchel in der Volkshelkunde als Arznei bekannt. Kopfschmerzen, die durch schlechte Verdauung ausgelöst werden, sollen sich auch durch Fenchel-Tee bessern.



## Homöopathische Verwendung:

*Foeniculum* in D1 oder D2, mehrmals täglich 5 Tropfen werden zur Anregung der Milchproduktion stillender Mütter verwendet, aber auch bei Blähungen, Appetitlosigkeit, Husten und Asthma.

## Verwendung in der Chinesischen Medizin:

Fenchel Früchte werden vom Temperaturverhalten her als warm klassifiziert und vom Geschmack her gelten sie als aromatisch und leicht scharf.

Wie in der westlichen Volksheilkunde weiß man um seine blähungslindernden, milchfluss-anregenden und krampf lösenden Eigenschaften. Hinzu kommt der Aspekt, dass Fenchel Früchte durch Anregung der Insulinbildung und durch ihre Eigenschaft, Nässe und Feuchtigkeit im Körper transformieren zu können, dazu beitragen, Gewicht zu verlieren. Sie gelten als galletreibend und werden auch bei Bettnässen und Nierenkrankheiten eingesetzt, insbesondere wenn Kälte ein Auslöser ist oder war.

## Bemerkenswertes:

In der ayurvedischen (indischen) traditionellen Medizin wird Fenchel zur Anregung der geistigen Leistungsfähigkeit und bei Konzentrationsschwäche eingesetzt. Löffelweise eingenommen, soll Fencheltee bei Schluckauf eine erfolgreiche Wirkung erzielen.

## Frühere Verwendung:

Um Magenknurren zu vermeiden, kaute man im Mittelalter Fenchel Früchte während der Predigt in der Kirche. Hippokrates empfahl Ammen, viel Fenchel zu sich zu nehmen, um ihre Milchleistung zu fördern. Im antiken Griechenland spielte er als Symbolträger für Erfolg eine Rolle.



## Der besondere Tipp:

### Fenchel-Honig als Hustensirup selbst herstellen:

60 g zerstoßenen Fenchel in 1 l Wasser aufkochen und vor dem Abseihen ein paar Minuten ziehen lassen. Lassen Sie die Flüssigkeit auf ca. 45 °C abkühlen und geben Sie dann 1 kg Honig zu und verrühren Sie beides gut miteinander. Dann wird der Fenchel-Honig in dunkle, gut verschließbare Flaschen abgefüllt. Bei Husten und Bronchitis 3–4 Mal täglich 1 TL, Kinder 3 Mal täglich ½ TL einnehmen.

### Vorsicht:

Fenchel-Honig sollte Babys nicht verabreicht werden.

## Ein leckeres Fenchel-Rezept

finden Sie im Rezeptbuch, S. 17.



# Gewürze

zum Kochen und Heilen

Dr. med. Yvonne Höflinger

## Rezeptbuch

[www.oertel-spoerer.de](http://www.oertel-spoerer.de)

Oertel+Spörer



ANIS  
~~~~~

## SCHWÄBISCHE SPRINGERLE

### Zutaten:

für ca. 80 Stück

- 500 g Zucker
- 500 g Weizenmehl Typ 405
- 4 Eier
- 1 kleine Messerspitze Hirschhornsalz
- etwas Zitronenschale
- Anis

### Zubereitung:

Die Eiweiß werden zu steifem Eischnee geschlagen (mit 1 Prise Salz), mit dem Zucker und dann mit dem Eigelb noch eine  $\frac{3}{4}$  Stunde gerührt, dann Zitronenschale, Hirschhornsalz und das gut getrocknete (einige Tage vorher in einem warmen Zimmer zum

Trocknen stehen lassen), gesiebte Mehl zugeben. Den Teig auf ein Nudelbrett geben und mit den Händen gut durcharbeiten, bis er glatt ist. 1 Stunde kalt stellen, dann auswellen und in die mit Mehl bestäubten Springerlesmodel (Formen aus Holz) drücken, die Model umdrehen und die fertigen Springerle auf ein mit Butter bestrichenes, mit Anis ausgestreutes Blech legen. Man lässt die Springerle über Nacht stehen, befeuchtet vor dem Backen das Blech ggf. noch mit etwas Zuckerwasser und bäckt sie bei 160 °C ca. 20–30 Minuten. Nach dem Backen kann man sie in erkaltetem Zustand mit Zuckerfarben bemalen und als Christbaumschmuck verwenden.





# FENCHEL

## MARGARETES SCHWÄBISCHES HUTZELBROT

### Zutaten:

- 500 g getrocknete Birnen (= Hutzeln)
- 500 g Zwetschgen
- 500 g Nüsse
- 500 g Sultaninen oder Rosinen
- 500 g Feigen
- ½ Glas Kirschwasser
- 25 g Zimt
- 30 g Zitronat
- 30 g Orangeat
- wenig Nelken
- Fenchel und Anis nach belieben
- 500 g Mehl
- 125 g Zucker
- 25 g Hefe
- Salz

### Zubereitung:

Die „Hutzeln“ verlesen, waschen und einweichen, evt. zuschneiden. Ca. ½ Stunde kochen und über die entsteinten Zwetschgen schütten. Über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am Abend zuvor macht man einen Vorteig. Nachdem er aufgegangen ist, bereitet man mit der Schnitzbrühe und Salz einen ziemlich festen Teig, gibt die mit Mehl vermengten Früchte darunter. Die Früchte nicht zu stark kneten! Den Teig von einem Ende abnehmen, auf die andere Seite werfen, so lange, bis sich alles von der Schüssel löst. Das Ganze mit Mehl bestreuen, den Teig zum Gehen stellen und wenn das Mehl Risse zeigt, Laibchen formen. An einem nicht zu warmen Ort nochmals gehen lassen, im gut heißen Ofen backen und die Laibchen mit der Schnitzbrühe bestreuen.