Anis - Pimpinella anisum

Anis - Pimpinella anisum

Plante:

En ettårig skjermplante som har vært dyrket i mange hundre år. Blir 30 - 60 cm høy. Basisbladene er nyreformede eller runde med tannet kant. De øverste bladene er findelte og fjærformede. Små, hvite, stjerneformede blomster i en skjerm. Blomstringen skjer på sensommeren, og det kreves en solrik sommer for å få modne frø i Norge. Hele planten er svært aromatisk.

Bruk:

Fructus Anisi (syn. Fructus Anisi vulgaris, Semen Anisi): anisfrø (egentlig anisfrukter). Drogen har aromatisk duft og en søt, sterk kryddersmak. Fruktene modner sjelden i kjøligere områder av landet. Anisolje er en eterisk olje som utvinnes ved dampdestillasjon av fruktene. Oljen kommer hovedsakelig fra Kina, Spania og Guatemala. Anis er i Norge klassifisert som handelsvare.

Virkning:

Krampeløsende, beroligende, slimløsende, hosteløsende, melkedrivende, urindrivende, menstruasjonsfremmende, svettedrivende, stimulerer sexlysten hos både kvinner og menn, bakteriedrepende og soppdrepende.

Hjelper mot:

Dårlig ånde, heshet, hoste, bronkitt, astma, luftveiskatarr, feber, hodepine, kolikk hos spedbarn, dårlig fordøyelse, tarmgass, kvalme, dårlig appetitt, galleproblemer, leverplager, dårlig melkesekresjon hos ammende, hodelus, skabb, lopper, nervøse plager, tannpine og menstruasjonssmerter.

Generelt:

Anisplanten, spesielt frøene og den eteriske oljen som hentes fra dem, brukes både som krydder og medisinsk hjelpemiddel. I matlaging får anis smaken til å skinne i brød, kaker og kremer, og den er også en viktig ingrediens i alkoholdrikker som Ouzo, Pernod og Arrak. I tillegg kan både blomstene og bladene brukes i fruktsalater og salater, eller bare som en dekorasjon.

© Viten.org

I samme familie som anis finner vi fennikel og karve, som deler mange av de samme egenskapene. Alle tre er populære krydderplante og brukes ofte mot lignende plager, samtidig som de kan komplementere hverandre godt. De inneholder alle rikelig med eteriske oljer som har krampeløsende og bakteriedrepende egenskaper. Det betyr at de kan lindre ubehag fra luft i magen og tarmsystemet, samt redusere kolikksmerter hos små barn. De fungerer også slimløsende, noe som gjør dem til gode hjelpere ved luftveisproblemer. Fennikel er best for oppblåst mage, med karve og anis på henholdsvis andre- og tredjeplass. Når det kommer til hoste, er anis den det er best å bruke, etterfulgt av fennikel og karve. Disse plantene kan også støtte opp om kjertelsekresjonen, og de har vært brukt for å øke melkeproduksjonen hos ammende kvinner.

Anis kan også ha en positiv effekt på både kvinnelig og mannelig seksualitet. Selv om det kan virke rart at fytoøstrogener fra anis kan påvirke mannlige ereksjoner, så er det faktisk tilfelle. Planteøstrogener bidrar til fysiologiske forhold som påvirker seksualiteten, som fuktigheten i slimhinnene, noe som gjør anis til et bra valg for kvinner med tørre slimhinner.

Takket være anis sin slimfortynnende og bakteriehemmende effekt finnes den ofte i hostesaft og halspastiller. Den eteriske oljen inneholder anetol, som ligner på stoffer som dopamin og adrenalin, som alle hjelper med å åpne bronkiene. Den krampeløsende effekten kan også hjelpe med menstruasjonssmerter, astma, kikhoste og bronkitt.

For de som liker te, kan anisfrø enkelt brukes til å lage en god kopp. Bare hell kokende vann over 1-2 teskjeer knuste anisfrø og la det trekke i 10-15 minutter. Sil frøene fra, og nyt teen. Det er vanlig å ta en kopp morgen og kveld. Den kan være nyttig for dem som sliter med dårlig appetitt og fordøyelse, og den kan også bidra til å øke melkeproduksjonen hos ammende mødre, samt hjelpe mot småmark hos barn. Anis kan også brukes til å lindre hodepine og magesmerter relatert til stress. En tinktur laget av anisfrø kan tas ved å blande ½ - 1 teskje med vann tre ganger daglig.

I Tyskland og Russland har malte anisfrø blandet med honning i varm melk vært en tradisjon mot søvnløshet i mange år. I noen kulturer er det vanlig å tygge anisfrø for fr fresh ånde, noe som har vært en populær vane. I indiske restauranter ser vi ofte en skål med anisfrø på bordene, og de smaker veldig likt lakris.

Det er verdt å merke seg at noen få personer kan oppleve allergiske reaksjoner på anis, spesielt med symptomer fra huden, luftveiene eller fordøyelsessystemet, men de fleste tåler det fint i normale mengder. Når det gjelder den rene eteriske oljen, er det viktig å være forsiktig. Bare 1-5 ml kan føre til kvalme, oppkast og væskeansamling i lungene. Fortynnet anisolje har til gjengjeld vært brukt utvortes som et effektivt middel mot lus og skabb.

Andre navn:

- Apiaceae - Skjermplantefamilien
- Latin: Pimpinella anisum
- Engelsk: Anise
- Norsk: Anis
- Svensk: Anis
- Dansk: Anis
- Tysk: Anis

© Viten.org

© Viten.org