



Anijszaad

Pimpinella anisum



Anijszaad wordt traditioneel gebruikt bij een opgeblazen gevoel, winderigheid en kramp in de buik. Het is een warm, aromatisch kruid dat vooral past wanneer de spijsvertering gespannen aanvoelt of wanneer er veel gasvorming is.

Winderigheid • Opgeblazen gevoel • Buikkrimp • Vastzittend slijm

Een stukje geschiedenis

Anijs wordt al eeuwen gebruikt rond het Middellandse Zeegebied en in West-Azië. De oude Grieken en Romeinen gebruikten het aromatische zaad na de maaltijd en bij spijsverteringsklachten. Later kreeg anijs ook een plaats in Europese klooster- en kruidentuinen. De zoete smaak maakte het niet alleen geliefd als geneeskruid, maar ook in brood, gebak, dranken en anijsmelk.

Wat gebruik je van de plant?

Voor kruidengebruik worden de gedroogde vruchten gebruikt. In het dagelijks taalgebruik noemen we deze meestal anijszaad. De typische geur en smaak zitten vooral in de etherische olie van de vrucht.

Herkenning, teelt en oogst

Herkenning: een eenjarige schermbloemige van ongeveer 30 tot 60 cm hoog, met fijne witte bloemschermen en kleine, zoet geurende vruchten.

Teelt: kies een warme, zonnige plek met goed doorlatende grond. In een koele of natte zomer rijpt de plant minder makkelijk.

Oogst: oogst de vruchten aan het einde van de zomer wanneer ze rijp zijn. Laat ze daarna goed drogen op een warme, luchtige plek. Anijs is in Nederland geen logisch wildplukkruid.

Waar wordt anijszaad voor gebruikt?

Anijszaad wordt traditioneel gebruikt bij winderigheid, een opgeblazen gevoel en lichte buikkrimp. Het past vooral wanneer gasvorming en een gespannen buik op de voorgrond staan. Daarnaast wordt het gebruikt bij prikkelende hoest en slijm dat moeilijk loskomt.

Werking van anijszaad

Anijszaad is een warm, aromatisch kruid. Binnen de kruidengeneeskunde wordt het vooral gezien als windverdrijvend en krampwerend. Bij de luchtwegen wordt het traditioneel gebruikt om vastzittend slijm makkelijker los te laten komen.

Belangrijkste inhoudsstoffen

Etherische olie

Het grootste deel van de etherische olie bestaat uit trans-anethol. Deze stof geeft anijs de bekende zoete geur en smaak en speelt een belangrijke rol bij de werking op kramp en gasvorming.

Overige stoffen

Anijszaad bevat daarnaast kleine hoeveelheden estragol, anisaldehyde en flavonoïden, maar ook vetten en eiwitten. De precieze samenstelling kan verschillen door herkomst, teelt, oogst en bewaring.

Eigenschappen

Windverdrijvend

Traditioneel gebruikt bij gasvorming, winderigheid en een opgeblazen gevoel.

Krampwerend

Past bij een gespannen of krampige buik, vooral wanneer de klachten na het eten ontstaan.

Verwarmend

Past vooral bij een spijsvertering die traag of koud aanvoelt.

Verzachtend voor de luchtwegen

Traditioneel gebruikt bij prikkelende hoest en lichte irritatie van de luchtwegen.

Slijmoplossend

Kan ondersteunen wanneer slijm vastzit en moeilijk loskomt.

Hoe gebruik je anijszaad?

Kneus het zaad vlak voor gebruik licht, zodat de aromatische stoffen beter vrijkomen.

Gebruik voor één kop ongeveer **1 volle theelepel licht gekneusd anijszaad** op 200 ml heet water. Laat 8 tot 10 minuten afgedekt trekken en zeef daarna.

Anijszaad combineert goed met venkel bij gasvorming, kamille bij een gevoelige buik en pepermunt bij een vol gevoel na het eten.

Anijs en steranijs

Anijszaad komt van *Pimpinella anisum*. Steranijs komt van *Illicium verum*. Ze ruiken vergelijkbaar, maar komen van verschillende planten en zijn niet zonder meer onderling uitwisselbaar.

Veiligheid en aandachtspunten

- Niet gebruiken bij een bekende allergie voor anijs of andere schermbloemigen, zoals venkel, karwij, selderij of koriander.
- Etherische olie van anijs is veel sterker dan het losse kruid en vraagt om extra voorzichtigheid.
- Gebruik anijszaad niet langdurig of hoog gedoseerd zonder deskundige begeleiding.
- Bij zwangerschap, borstvoeding, medicijngebruik of een medische aandoening is extra voorzichtigheid verstandig.
- Laat aanhoudende of ernstige buikpijn, bloed bij de ontlasting, onverklaarbaar gewichtsverlies, benauwdheid of langdurige hoest medisch beoordelen.

Bronnen

Verhelst - Groot Handboek der Geneeskrachtige Planten • EMA - Herbal Monograph Anisi fructus • ESCOP Monographs - *Pimpinella anisum*

Meer informatie en de meest actuele versie: kruidengezondheid.com/anijszaad-pimpinella-anisum-fructus/