



Kräuterwissen

Süßholzwurzler

Myrrhis odorata Doldenblütler = *Apiaceae*



Geschichte, Botanik und Kultur

Ein Saft aus zerquetschten Samen der Süßholzwurzler diente früher als Möbelpolitur.



**Verwendung in der
Naturheilkunde und Küche**

Ob in Küche oder zur Gesundheit – die ganze Pflanze gilt als «gesundes Tonikum».



Rezept

Fruchtsalat mit Süßholzwurzler



Geschichtliches

Ursprünglich aus den gemässigten Zonen Europas stammend, hat sich der Myrrhenkerbel – wie die Süssdolde im deutschen Volksmund auch genannt wird – über praktisch alle Regionen verbreitet. Obwohl seit Jahrhunderten als Volksheilmittel bekannt, ranken sich um dieses Kraut eigentlich keine grossen Sagen und Legenden. Dies steht im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern und Heilpflanzen, über welche man vieles nachlesen kann.

Als kleine Ausnahme darf hier wohl der in alten Kräuterbüchern geschriebene Hinweis angesehen werden, dass aus den – «ingelegten Wurzeln ein geheimnisvolles Stärkungsmittel für Mädchen zwischen 15 bis 18 Jahren hergestellt worden sei». Was mit diesem angeblichen Stärkungsmittel bezweckt werden sollte, darüber kann man nur spekulieren. Im botanischen Namen *odorata* ist das griechische Wort für Parfüm enthalten.

Botanik und Kultur

Der Myrrhenkerbel ist eine ausdauernde, winterharte und sehr anspruchslose Pflanze, welche am besten durch Selbstaussaat – Frostkeimer – vermehrt wird. Die Samen benötigen mehrere kalte Wintermonate, ehe sie keimen. Wer sich nicht die Mühe mit einem Frostkeimer machen will, kann die Pflanze auch in einer guten Staudengärtnerei oder in einem Fachgartencenter erwerben. Durch Teilung älterer Stöcke lässt sich dieses Kraut ebenfalls vermehren. Der Standort sollte eher halbschattig sein, wobei sie auch Sonne erträgt. Man findet dieses Kraut in Grasland und in Hecken. Ein humoser und feuchter Boden fördert ein gesundes und kräftiges Wachstum. Bereits im zeitigen Frühjahr zeigen sich die Stängel, mit den hübschen, farnähnlichen und sehr aromatischen Blättern. Die Süssdolde kann bis 1 ½ Meter hoch werden. Aus den kleinen, weissen und sehr nektarhaltigen Blütendolden, welche im späten Frühjahr blühen, entwickeln sich nach der Reifung sehr dekorative, schwarz glänzende Samenkörner.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Eigenschaften der Süssdolde werden u. a. als erfrischend beschrieben. So soll das Kauen von Wurzelstücken zu einem frischen Atem verhelfen. Die Süssdolde wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd und wird in der Volksheilkunde auch zur Blutreinigung eingesetzt. Früher wurde sie wegen ihrer schleimlösenden Wirkung auch gegen hartnäckigen Hustenreiz und gegen Altersschwäche empfohlen.

«Chörbliwasser» mit seinem intensiven unverkennbaren Geschmack nach Anis, wird gegen allerlei Gebrechen eingesetzt. Es soll vor allem den Blutdruck senken.

Wir erlauben uns an dieser Stelle wieder einmal darauf hinzuweisen, dass Sie sich bei Anwendung von Heilpflanzen zuerst in einschlägiger Literatur das dafür nötige Grundwissen aneignen müssen. Auch bei einem ausgewiesenen Naturarzt oder Drogist erhalten Sie die notwendige Beratung.

Verwendung in der Küche

In der Küche verwendet können werden die Blätter, die Samen, wie auch die Wurzeln. Die Blätter entwickeln in den Monaten Mai und Juni ihr unvergleichliches, nach Anis duftendes, Aroma. Sie werden hauptsächlich für Salate, Eintopfgerichte und in Suppen verwendet. Fein geschnitten einem Fruchtjoghurt beigemischt – eine wirklich schmackhafte Angelegenheit. Aber auch fruchtige Bowlen lassen sich mit den fein geschnittenen Blättern verfeinern. Die noch nicht ausgereiften Samen lassen sich als schmackhafte Beigabe knackigen Mischsalaten, Kompott, Müesli und frischen Fruchtsalaten beimischen. Frisch ausgegrabene Wurzeln, sauber gewaschen, fein geschnitten und leicht gedünstet, können ebenfalls knackigen Salaten beigefügt werden. Da die Blätter beim Trocknen an Aroma verlieren, empfehlen wir Ihnen, diese frisch zu verwenden. Der Myrrhenkerbel, ein nicht alltägliches und sehr vielfältig verwendbares Gewürzkraut.



Rezept

Fruchtsalat mit Süssdolde

für 4 Personen

800 g	Früchte, z.B. Erdbeeren, Melone, Aprikosen, Nektarinen, etc.
½	Zitrone, Saft
½- 1 EL	GrooVia (Steviapulver) oder 3-4 EL Zucker
8-10	kleine Süssdoldenblätter

- Früchte in kleine Stücke schneiden. Zitronensaft dazu geben. Steviapulver oder Zucker darüber streuen.
- 4 Süssdoldenblätter beiseitelegen. Den Rest der Blätter fein schneiden. Die geschnitten Blätter unter den Fruchtsalat mischen.
- Den Fruchtsalat in Schälchen füllen und mit je einem Süssdoldenblatt verzieren.

