

Kräuterwissen Januar 2018

EGK Newsletter

Süssholz

Echtes Süssholz – *Glycyrrhiza glabra* / Schmetterlingsblütler = Faboideae (Papilionoideae)
Flurnamen: Lakritzenpflanze, Süsswurz

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die ältesten Nachweise des Lakritzenkrauts stammen aus der klassischen Antike, sie reichen auf die Assyrer zurück. Aber auch in Deutschland gewann man bereits im 11. Jahrhundert n. Chr. Süßholzsaft. In England wie auch in unserem westlichen Nachbarland Frankreich begann der Anbau in grösserem Stil etwa um 1550. Napoleon Bonaparte (1769-1821) soll auf seinen Feldzügen stets Süßholzpulver mitgeführt haben.



Botanik und Kultur

Wer kennt sie nicht, die bei vielen Kindern beliebte Lakritze. Die Gattung *Glycyrrhiza* ist mit gut 20 Arten auf allen Kontinenten vertreten. Bei uns wird neben dem echten Süßholz auch das römische Süßholz (*Glycyrrhiza echinata*) kultiviert.

Süßholz ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die bis zu 80 Zentimeter und je nach Standort sogar noch höher werden kann. Das Kraut stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und aus Westasien und ist in unseren Breitengraden nicht ganz vollständig winterhart. Wir empfehlen Ihnen deshalb, dieses Kraut bei uns als Kübelpflanze zu halten. Vermehrt wird die Süßwurzel durch zeitige Aussaat im Frühjahr oder durch Teilung von älteren Pflanzen im Herbst. Die Blätter sind unpaarig gefiedert und ihre Unterseite ist harzig-klebrig. Ein sonniger Standort und ein tiefgründiger Boden sind die besten Voraussetzungen für ein gutes Wachstum. Das Entfernen der lilablauen, vielblütigen Blütenköpfe fördert die Bildung von kräftigen Wurzeln und die Bildung von Ausläufern.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Ernte der Süßholzwurzeln erfolgt in den Herbstmonaten von September bis in den November hinein. Dazu werden die Wurzeln von drei- bis vierjährigen Pflanzen ausgegraben, gewaschen, geschält und in der Sonne getrocknet. Daraus lassen sich Absude, Extrakte, Pulver und Pastillen herstellen.

Für die Herstellung von Lakritze, wie der eingedickte Saft auch genannt wird, werden die Wurzeln zerstoßen und zu einem Brei gekocht.

Die medizinischen Anwendungen von Süßholz sind sehr breit, denn Süßholz löst u. a. Schleim bei Bronchitis, lindert Allergien und hilft bei Gastritis. Rheuma, Asthma und Halsschmerzen lassen sich mit dem Lakritzenkraut erfolgreich behandeln. Da Süßholz die entgiftende Funktion der Leber unterstützt, wird es auch gerne bei Leberleiden verabreicht.

Bei Bluthochdruck allerdings sollte man Lakritze meiden. Wir empfehlen Ihnen, sich in Fragen der vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Süßholz an einen ausgewiesenen Drogisten oder Naturheilpraktiker zu wenden.

Verwendung in der Küche

Süßholz ist eine Pflanze, die es verdienen würde, in der modernen Küche häufiger eingesetzt zu werden. Das in den Wurzeln der Lakritzenpflanze enthaltene Glycyrrhizin ist 50 Mal süßler als Zucker. Mit dem Extrakt von Süßholz lassen sich daher Gebäcke, Erfrischungsgetränke und auch Kräutertees kalorienarm süßen. Das Extrakt kann aber auch für Crèmen, Saucen und Konfitüren benutzt werden. Als Schaumbildner wird die Süßwurzel auch zur Herstellung von Bier verwendet.



Rezept

Erkältungstees mit Süsshholz für 2 Gläser

- 7 dl Wasser
- 1 Bio-Zitrone
- 2-3 cm Ingwerwurzel
- 2-3 TL geschnittenes Süsshholz

Die Hälfte der Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen. 2 Zitronenscheiben für die Dekoration beiseite legen.

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Wasser, Zitronenscheiben, Ingwerscheiben und Süsshholz zusammen aufkochen. 4 Minuten weiterköcheln.

Den Tee absieben und in Gläser füllen. Auf jedes Glas eine Zitronenscheibe stecken.