

# kraut & rüben

Magazin für biologisches Gärtnern und naturgemäßes Leben NOVEMBER 2015

**Süßholz**  
anbauen

**Kräuter richtig  
überwintern**

**Windschutz-Hecke**

**Geräte für  
das Hochbeet**

**Kompost-Behälter  
im Vergleich**

**Alles auf  
Vorrat**

- Gemüse und Obst richtig lagern
- Grünkohl einkochen
- Sauerkraut selber machen

dlv





# Süßholz raspeln

Ganz wörtlich nimmt man das in Bamberg. Dort wird die Tradition gerade wiederbelebt. Doch die imposanten Pflanzen bieten mehr als süße Wurzeln.



Mit geraspelttem Süßholz kurierte man früher Husten, Heiserkeit und Magen-Darm-Verstimmungen aus.

**F**rüher verkauften Gärtnersfrauen die Nascherei auf Märkten und Jahrmärkten. Sie trugen die Süßholzwurzeln wie ein Seil in mehreren Schlingen um den Hals gelegt. Für ein paar Groschen konnte jeder ein Stück in gewünschter Länge erwerben“. So erklärt Landschafts-Ingenieurin Gertrud Leumer die alte Tradition. „Auf dem süßen Wurzelstück kaute und lutschte man dann herum“, erläutert sie weiter. Sie ist die Chefin der Bio-Gärtnerei *Mussärol* – eine alte fränkische Bezeichnung für Majoran – und treibt die Wiederbelebung des Süßholzanbaus voran. Die Süßholzwurzel besitzt die 50-fache Süßkraft von Rohrzucker. In Zeiten als es kostengünstigen Rübenzucker noch nicht gab, sondern Honig und später teuer importierter Rohrzucker die einzigen Süßungsmittel waren, stellte die Pflanze eine Kostbarkeit dar. Vom Mittelalter bis Ende des 18. Jahrhunderts behauptete sich Bamberg als Hochburg des Süßholzanbaus. Von hier aus ging die begehrte Ware zentnerweise nach Prag, Ungarn und Österreich, später auch nach Holland und Venedig. „Die leichte sandige Erde und die zugleich tiefgründigen Böden bieten zusammen mit unserem relativ milden Klima ideale Voraussetzungen“, erklärt die Gärtnerin. Bis 1960 erntete man Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) in Bamberg, danach geriet die Pflanze in Ver-

Fotos: Regina Maria Suchy



Gertrud Leumer hält den Ausläufer einer Süßholzpflanze hoch.





**Alte Süßholzpflanzen werden mannshoch, junge (oben) bleiben kleiner. Die Ernte ist schweißtreibende Arbeit mit dem Spaten: den Boden lockern, Wurzeln vorsichtig herausziehen, Triebe abschneiden.**



gessenheit. Nur einzelne Exemplare überlebten in Privatgärten sowie im Gärtner- und Häckermuseum der Stadt. Heute kann man die Stauden mit den filigranen Fiederblättern wieder in Bamberg bewundern. Im Zuge eines Modellprojektes gründete sich die „Bamberger Süßholz Gesellschaft“. Sie förderte 2010 die Bepflanzung zweier großer Flächen. Eine davon befindet sich in Gertrud Leumers Betrieb in der historischen Gärtnerstadt im Zentrum Bambergs.

### Meterlange Wurzeln

Dort stehen auch die zwölf Jahre alten Mutterpflanzen, die die Wurzelschnittlinge für den Neuanfang lieferten. Mit ihren gut 2 m Höhe überragen sie die Gärtnerin um Haupteslänge. Ihre stattlichen Triebe verholzen mit der Zeit im unteren Bereich, so dass sie trotz ihrer Länge recht standfest sind. Im Kontrast zu den kraftstrotzenden Stängeln stehen die zierlichen Fiederblätter, die bis zu 17 Einzelblättchen tragen. Sie flirren bei jedem Windhauch. Im Frühjahr treiben die Pflanzen spät aus, nie vor Mitte Mai. „Oft denke ich, sie sind im Winter eingegangen“, erinnert sich Gertrud Leumer. „Doch dann lügen sie wieder wie Spargelspitzen aus der Erde und die älteren Exemplare wachsen bis Ende Juni auf Mannshöhe heran.“ Jüngere bleiben kleiner. Sie erreichen in den ersten Jahren oft nur 30–100 cm. Süßhölzer stammen aus den milderen Regionen rund ums Mittelmeer und Südwestasien. Sie gedeihen jedoch auch in unseren Breiten und sind pflegeleicht und anspruchslos. Ab Juli bis September

## kraut&rüben

© 11/2015  
www.krautundrueben.de

erscheinen relativ unscheinbare weiße bis bläuliche Schmetterlingsblütchen, aus denen sich ebenso unauffällige braunrote Hülsenfrüchte entwickeln. Umso beeindruckender ist die unterirdische Ausdehnung der Pflanzen. Mit einer Pfahlwurzel, die 8 m Länge entwickeln kann, verankern sie sich tief in der Erde. Gleichzeitig treiben sie nah unter der Oberfläche waagerechte Seitenwurzeln bis zu 12 m weit durch den Boden. Diese Nebenwurzeln liefern das begehrte Süßholz. Die beste Zeit für die Ernte ist der Spätherbst im November. Dann enthalten die Wurzeln besonders viel Zucker und das Laub ist nach den ersten Frösten meist schon abgefroren. In diesem Zustand verkraftet die Pflanze den Wurzelverlust am leichtesten. Die Ernte bedeutet harte Arbeit. Mit Spaten und Grabegabel wird der Boden zunächst aufgelockert. Dann packt man die Pflanze am Schopf und versucht sie möglichst im Ganzen mit langen Wur-

### Schwarz und süß: feine Lakritze



**Den Ausgangsstoff für Lakritze gewinnt man aus der Süßholzwurzel durch Extraktion und Eindicken des Saftes. Der ebenfalls gebräuchliche Ausdruck „Bärendreck“ geht auf den Nürnberger Süßwarenhersteller Karl Bär zurück, der verschiedene Lakritze-Produkte entwickelte.**

zelstücken aus der Erde zu ziehen. „Früher waren diese Griffe Bestandteil der Bamberger Gärtnerprüfung“, erzählt Gertrud Leumer. Viel Wissen über Erntemethoden und Verarbeitung ist verloren gegangen. „Wir tasten uns erst wieder heran und expertimentieren noch.“

### Altes Heilmittel

Nach der Ernte werden die Wurzeln getrocknet. Größere Stücke verwendet man zum Zerkauen, zum „Auszüllen“ wie die Bamberger sagen. Sie sollen aber auch Rauchern bei der Nikotinentwöhnung helfen. Ein großer Teil wurde jedoch schon immer geraspelt, denn Süßholz diente als Heilmittel in der Volksmedizin. Man nahm es gegen Husten, Heiserkeit und Bronchitis, aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden. Vermutlich geht die Redewendung vom „Süßholz raspeln“, im Sinne von schmeicheln, verführen, auf den Umstand zurück, dass heisere Stimmen wieder geschmeidig wurden. Heute weiß man, dass Süßholz rund 400 Inhaltsstoffe aufweist. Der wichtigste davon ist das Glycyrrhizin, es wirkt gegen Bakterien, Pilze und Viren, daher hemmt es Entzündungen. Es löst aber auch Schleim und fördert die Verdauung. Noch immer verarbeitet die Pharmazie Süßholz in Arzneimitteln. Wegen des anisartigen Aromas verwendet man es auch als Geschmacksverbesserer, etwa in englischem Bier, in Likören sowie in Teemischungen. Das bekannteste Süßholz-Produkt ist die Lakritze. Wer Süßholz im eigenen Garten anbauen will, braucht einen tiefgründigen, fruchtbaren Boden und weist der Pflanze einen sonnigen Platz zu, der ihr Raum zum Ausbreiten lässt. Denn über Ausläufer erobert sie die Umgebung. Benachbarte Stauden- oder Gemüsebeete schützt man besser mit einer Wurzelsperre. „In den ersten 1–2 Jahren muss man öfter hacken“, erklärt Gertrud Leumer, „denn die Beikräuter wachsen schneller als das spät austreibende Süßholz“. Danach füllen die Ausläufer die freie Fläche. Nach 4 Jahren sind die Wurzeln erntetreib. Nachzupflanzen braucht man nicht. Im Boden zurückbleibende Wurzelstücke und die lange Pfahlwurzel treiben wieder aus und sind nach 4 Jahren neu zu beernten.

Ute Bauer



**Nur hohe Töpfe geben der langen Pfahlwurzel der Süßholzpflanzen Platz. Aus etwa 10 cm langen Wurzelstücken mit Knospe zieht man junge Pflanzen.**

