

Süßdolde (*Myrrhis odorata*)

Heilwirkung:	
Anwendungsbereiche:	Husten Magenschwäche
wissenschaftlicher Name:	Myrrhis odorata
Pflanzenfamilie:	Doldenblütler = Apiaceae
Verwendete Pflanzenteile:	Samen
Sammelzeit:	Spätsommer

Standort, Pflege Verwendung von

Die Süßdolde kann im Duft- und Kräutergarten, aber auch einfach als dekorative Staude im Garten eingesetzt werden. Auch bei Bienen ist sie sehr beliebt.



Die Süßdolde wächst in Europa wild, kann aber auch im Garten angepflanzt werden [Foto: Danny Hummel/ Shutterstock.com] Wer Lakritz und Anis mag, wird die Süßdolde lieben. Sie duftet sehr aromatisch und schmeckt nach der beliebten Süßigkeit. Bei uns erfahren Sie alles zum richtigen Umgang mit der Pflanze und erhalten Tipps für die Verwendung in der Küche.

Herkunft und Eigenschaften

Zur Gattung der Süßdolden (*Myrrhis*) gehört nur eine einzige Art, nämlich die Süßdolde (*Myrrhis odorata*). Sie gehört zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) und wird auch als Myrrhenkerbel oder Spanischer Kerbel bezeichnet. Die bei uns heimische Wildpflanze wuchs früher im Gebirge, ist aber heute in ganz Europa verbreitet und kommt sogar in Chile vor. Sie kann Höhen von bis zu 2 Metern erreichen, bleibt aber in der Regel kleiner. Die ausdauernde, krautige Pflanze trägt weiße Blüten, die in Doppeldolden angeordnet sind. Die großen grünen Laubblätter sind mehrfach gefiedert, wirken farnartig und fühlen sich weich an. Die ganze Pflanze duftet und schmeckt nach Anis und findet daher auch in der Küche Verwendung. Wenn die Süßdolde Blütezeit hat, also von Mai bis August, erfreuen sich auch viele Insekten an ihren weißen Blütendolden.

Achtung: Der Gefleckte Schierling sieht der Süßdolde sehr ähnlich, hat jedoch meist einen rot gefleckten Stängel [Foto: weha/ Shutterstock.com]

Achtung: Die Süßdolde sieht dem Gefleckten Schierling (*Conium maculatum*) recht ähnlich. Dieser ist jedoch giftig und darf nicht verzehrt werden. Ernten Sie die Süßdolde deshalb nur, wenn Sie sich absolut sicher sind.

Süßdolde pflanzen: Standort und Vorgehen

Die Süßdolde mag Standorte auf humosem, nährstoffreichem und frischem bis feuchtem Boden im Halbschatten, gerne im Schatten größerer Bäume oder Sträucher. Wenn sie etwas mehr Sonne oder Schatten abbekommt, tut das ihrer Gesundheit aber keinen Abbruch.

Die Süßdolde kann als Jungpflanze gekauft oder selbst gesät werden.

Die Aussaat der Süßdolde geschieht am besten im Herbst direkt ins Beet oder in einem Topf. Da die Süßdolde zu den **Kaltkeimern** gehört, ist die Einwirkung niedriger Wintertemperaturen auf die Samen nötig, damit im nächsten Frühjahr zwischen März und April Keimlinge zu sehen sind. Die Süßdolde benötigt eher viel Platz und wird daher am besten einzeln oder maximal zu Dreien mit mindestens 40 cm Abstand gepflanzt. Wenn Sie die Pflanze im Topf halten möchten, sollte dieser ausreichend tief sein, da die Süßdolde eine lange Pfahlwurzel ausbildet.

Wenn Sie eine Jungpflanze erworben haben, sollte diese erst ab Mai ausgepflanzt werden.

Die weißen Blüten der Süßdolde erscheinen von Mai bis August

Für eine Pflanzung im Topf verwenden Sie am besten eine nährstoffreiche Erde mit hohem Humusgehalt, wie zum Beispiel unsere **Plantura Bio-Komposterde**. Sie besteht aus natürlichen Rohstoffen und ist komplett torffrei. Der hohe Gehalt organischer Substanz sorgt zudem für ein aktives Bodenleben und so auch für fruchtbare Erde. Es bietet sich deshalb an, auch dem Gartenboden ein wenig Komposterde bei der Pflanzung unterzumischen, besonders wenn ein sandiger Boden vorliegt.

Tipp: Die Süßdolde kann ebenso auf sandigen Böden wachsen, bleibt dann jedoch kleiner.

Die richtige Pflege

Je nach Standort und Witterung muss die Süßdolde gelegentlich gegossen und gedüngt werden. Wenn sie auf einem passenden Boden steht, sind Pflegemaßnahmen seltener nötig. Wird die Süßdolden im Kübel gehalten, sollte sie regelmäßig umgetopft werden.

Gerade im Sommer ist es wichtig, dass der Boden der Süßdolden nicht vollständig austrocknet. Es sollte ab und zu gegossen werden, kürzere Trockenperioden stellen jedoch kein Problem dar. Böden mit hohem Sandanteil, die das Wasser nicht so gut halten können, sollten entsprechend häufiger bewässert werden.

Die **Samen** der Süßdolden befinden sich in den Fruchtkapseln [Foto: OlgaOtto/ Shutterstock.com]

Aufgrund des relativ hohen Nährstoffbedarfs sollten Sie die Süßdolden düngen. Hier eignet sich ein Volldünger, der alle wichtigen Nährstoffe enthält. Vor allem wenn Sie die Süßdolden in der Küche verwenden wollen, sollte am besten zu einem biologischen Dünger, wie zum Beispiel unserem **Plantura Bio-Universaldünger**, gegriffen werden. Die Nährstoffe werden über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten langsam bereitgestellt, sodass nicht ständig nachgedüngt werden muss. Wächst die Süßdolden im Topf, so sollte Sie in der Vegetationszeit etwa alle 4 Wochen mit Flüssigdünger, wie zum Beispiel unserem **Plantura Bio-Blumendünger**, versorgt werden, den Sie mit dem Gießwasser verabreichen. Wer einen Komposter im Garten besitzt, kann alternativ auch regelmäßig Kompost in den Gartenboden einarbeiten.

Die Blätter sehen farnartig aus [Foto: simona pavan/ Shutterstock.com]

Auch wenn die Süßdolden in der kalten Jahreszeit eingeht, so müssen Sie sich um die frostharte Staude keine Sorgen machen. Sie wird im nächsten Frühjahr wieder austreiben.

Ist die Süßdolden winterhart? Die Süßdolden ist winterhart und muss nicht zusätzlich geschützt werden. Sie erträgt Temperaturen von bis zu -29 °C und überdauert im Boden.

Süßdolden vermehren

In der Regel vermehrt sich die Süßdolden ganz von allein durch Selbstaussaat, allerdings meist nur im näheren Umfeld der Mutterpflanze. Wenn Sie die Süßdolden selbst vermehren möchten, können Sie im Herbst die reifen Früchte der Pflanze ernten. Reife Früchte erkennt man an ihrer fast schwarzen Farbe. Lösen Sie die Samen aus der zweigeteilten Spaltfrucht heraus und säen Sie diese noch im Herbst aus, entweder direkt ins Freiland oder in Töpfe. Wichtig für die Kaltkeimer sind dann niedrige Temperaturen. Diese stoßen im Inneren des Samens Signalketten an, die zur Keimung des Samens im Frühjahr führen. Deshalb sollten auch im Topf ausgebrachte Samen draußen überwintert werden. Verwenden Sie am besten Anzuchterde oder mischen Sie Sand in das Substrat, damit die Keimlinge starke Wurzeln entwickeln. Im Winter sollte man das Saatbeet eher trocken halten, im Frühjahr mit ansteigenden Temperaturen allerdings vorsichtig wässern.

Die Süßdolden kann Höhen von bis zu zwei Metern erreichen

Ernte und Verwendung der Süßdolden

Ob Wurzel, Blüten oder Blätter, alle Teile der Süßdolden finden Verwendung in der Küche. Sie schmeckt nach Anis oder Lakritz und kann vielfältig eingesetzt werden. Die Blätter und Wurzeln lassen sich das ganze Jahr über ernten, die Blüten von Mai bis Juli, die Samen im August. Die Wurzeln werden meist kleingeschnitten und gekocht und können ähnlich wie auch Pastinaken verwendet werden. Junge, frische Blätter der Süßdolden kann man in Salate oder zerkleinert in Soßen geben. Der Stängel ist besonders süß und kann als Süßungsmittel verwendet werden. Auch ein Süßdolden-Tee wird gern aus den frischen Blättern zubereitet. Die Blüten passen gut zu süßen Speisen und auch die Samen können als Gewürz eingesetzt werden und verfeinern zum Beispiel Brote. Da alle Pflanzenteile sehr geschmacksintensiv sein können, sollte zunächst vorsichtig dosiert werden. Die Süßdolden enthält ätherische Öle und soll vor allem appetitanregend, aber auch schleimlösend und antioxidativ wirken.

Tipp: Unreife Samen, die noch grün sind, schmecken süß und können direkt genascht werden.

Sowohl im Beet als auch in der Küche passen Süßdolden und Rhabarber hervorragend zusammen [Foto: Peter Turner Photography/ Shutterstock.com]

Ist die Süßdolden giftig? Die Süßdolden ist nicht giftig. Allerdings kann sie leicht mit anderen, giftigen Doldenblütlern verwechselt werden.

Auch der **Echte Kerbel** sieht der Süßdolden zum Verwechseln ähnlich. Hier besteht allerdings keine Gefahr, denn Kerbel ist nicht giftig. Wir zeigen, wie man ihn pflanzt, pflegt und verwendet.

Koriander-Dorade mit Kermesbeeren-Risotto und Süßdolden-Fenchelgemüse

1	Dorade(n) rosé
½ Bund	Koriandergrün
etwas	Fenchelgrün
4 EL	Olivenöl zum Braten
etwas	Mehl (Wiener Griessler)
	Salz und Pfeffer
etwas	Orangenschale, geriebene
etwas	Chilischote(n)
etwas	Ingwerwurzel
1	Zwiebel(n)
1 Tasse	Risottoreis
etwas	Olivenöl
1 EL	Reisessig
150 ml	Gemüsebrühe
1 Handvoll	Triebe, junge!! von Kermesbeeren
2 EL	Butter
etwas	Pecorino
1 Knolle/n	Fenchel
etwas	Olivenöl
1 EL	Honig
1 EL	Balsamico, heller
einige	Samen von grünen, unreifen Süßdolden



Die Dorade waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit dem Koriander und der Orangenschale füllen und in Mehl wälzen. In Olivenöl auf einer Seite anbraten umdrehen, Chili und Ingwer in Scheiben schneiden, zugeben und im vorgeheizten Ofen 10 - 12 Minuten bei 180°C fertig braten. Die fein gehackte Zwiebel im Olivenöl kurz andünsten den Reis zugeben und glasig ziehen lassen, mit dem Essig ablöschen. Kurz einkochen lassen und langsam mit B Brühe auffüllen, so dass das Risotto immer schön schlotzig ist. Die jungen Kermesbeerentriebe säubern, die Blätter entfernen. In Salzwasser für etwa 10 Minuten pochieren, das Wasser abgießen und mit neuem Wasser nochmals ca. 10 Minuten garen. Evtl. vorhandene Fäden (ähnlich Rhabarber) abziehen und in beliebige Stücke schneiden.

Wenn der Reis fertig ist, also noch einen leicht festen Kern hat, die Kermesbeerenstücke, etwas Butter und Pecorino nach Belieben zugeben. Den Fenchel in feine Streifen schneiden, in etwas Olivenöl anbraten, Honig zugeben, kurz mitbraten und mit Essig ablöschen. Die Süßdoldensamen grob hacken und kurz mitdünsten.

Hinweis: Kermesbeeren werden im Alter "giftig" (Saponine), zudem schmecken die älteren Triebe überhaupt nicht gut. Deswegen unbedingt auch nur junge Triebe verwenden und die angegebenen Kochzeiten einhalten.

RHABARBABER KOMPOTT MIT VANILLE UND SÜSSDOLDE

Zutaten

- 500 g Rhabarber geschnitten
- 2 Äpfel in kleine Stücke geschnitten
- 1 dl Süssmost
- 1 EL [Bourbon Vanille Extrakt](#)
- einige frische, grüne Süßdoldensamen oder 2 TL Pastis
- 25-30 g Apfelpektin
- [Dattelsirup](#) oder Zucker nach Belieben
- Sauerrahm oder mit Süssmost verdünntes [Erdmandelmus](#) oder ein anderes Nussmus

Anleitungen

- Den Rhabarber und die Apfelstücke zusammen mit den Süßdoldensamen im Süssmost kochen bis alles zu Mus verkocht ist. Das Apfelpektin dazugeben und weiterkochen bis die Masse eindickt, erst dann den Zucker oder den Dattelsirup und den Vanille-Extrakt begeben. In passende Dessertschalen einfüllen und kalt stellen. Mit dem Sauerrahm oder dem angerührten Nussmus servieren.
- Das Rhabarberkompott kann auch heiss abgefüllt als Marmelade verwendet werden, dazu die Gläser im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahren.