



Naturpark-Informationen 12. November 2021

Kräuter-Tipp: Süßdolden-Gemüse

Die Süßdolde ist eine winterharte Staude, die aus Mittel- und Nordeuropa stammt und in Hochstaudenfluren, Ackergräben, an Waldrändern und auf nährstoffreichen, Wiesen und Weiden wächst. Die Pflanze duftet nach Myrrhe, Moos, Wald und nach Anis. Die Süßdolde bevorzugt humosen, nährstoffreichen, frischen bis feuchten Boden, auf sonnigen bis schattigen Standorten, z. B. unter größeren Bäumen oder Sträuchern. Kalkhaltigen Untergrund bevorzugt sie. Für die Vermehrung sind im Herbst die Samen ins Freie auszusäen, bitte nur mit wenig Erde bedecken, denn die Samen benötigen nach der Aussaat einen Kältereiz (Kaltkeimer), ehe sie im Frühjahr keimen. Dann ist auch die Teilung älterer Pflanzen möglich. Wurzelbruchstücke wachsen auch problemlos an, solange eine Blattknospe vorhanden ist.

Ab März können die süßlich schmeckenden Blätter bis in den Herbst für Kräuterdips, Salate, Müsli, Suppen, als Tee, Gewürz etc. verwendet werden. Die ca. 60 cm bis 150 cm hoch wachsende Staude blüht ab Mai mit weißen Doldenblüten. Aus den Blüten entwickeln sich ca. 2 bis 3 cm lange und etwa 3 mm breite Samen bzw. Früchte, die im Frühsommer, im grünen Zustand herrlich nach Anis schmecken. Gerade dann werden die zarten, süßlich nach Lakritz schmeckenden Samenkörner besonders gerne von Kindern vernascht. Im gereiften Zustand im Herbst, haben die schwarzbraunen, harten Samen einen nussigen Geschmack. Die gereiften Samen können zwerquetscht auch als Möbelpolitur verarbeitet werden. Das getrocknete Kraut ergibt einen leckeren Tee und ist ideal für Kräutersalz, Essig, Öle etc. Die Inhaltsstoffe sind vor allem ätherische Öle wie Anethol, Limonen, Myrcen oder Estragol, Vitamine, Mineralstoffe und Öle in den Samen. Die Extrakte aus der Wildpflanze werden gegen Husten oder Magenschmerzen eingesetzt. Der Süßdolde werden auch blutreinigende, appetitanregende und verdauungsfördernde sowie eine antibakterielle und antioxidative Wirkungen zugeschrieben.

Tipp: Wurzel-Gemüse

Im Herbst können die Wurzeln ausgegraben werden und geschält als Wurzelgemüse wie Möhren, für Eintöpfe oder roh für Dressing, Saucen etc. zubereitet werden.

Die Wurzeln können in Alkohol angesetzt auch als mildes Antiseptikum und Verdauungshilfe verwendet werden. Ebenso können die unreifen Samen in Essig oder die reifen Samen in Obstedelbränden aufbewahrt werden. Für Insekten, Wildbienen & Co. stellt die Pflanze eine beliebte Nahrungsquelle dar.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.urgemuese.de/suessdolde>, <https://www.plantura.garden/gartentipps/krauterratgeber/suessdolde>

Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Süßdolde,

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_Baumschule Horstmann**

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*

Hintergrund:

Die Süßdolde, auch als Myrrhenkerbel bekannt, stammt ursprünglich aus den mittleren Gebirgsregionen Mitteleuropas. Die Pflanze ist die einzige Art der Pflanzengattung Myrrhis und gehört zu der großen Pflanzenfamilie der Doldenblütler (Apiaceae), wozu auch Petersilie, Möhre oder Kerbel zählen. Ihr Arname "odorata" bedeutet wohlriechend. Durch ihren angenehm süßen Anis-Duft ist sie als Schnittblume oder für duftende Potpourris geeignet.

Alle Teile der Pflanze können kulinarisch verwendet werden und schmecken fenchelähnlich, mit einem Hauch von Lakritze. Das Kraut eignet sich als Gewürz, die süßen Blütendolden können roh verzehrt werden und die junge Wurzel kann als Gemüse ähnlich Möhren verarbeitet werden. Auch die unreifen Samen schmecken süß und können roh verzehrt oder als Gewürz, z. B. in Gebäck verwendet werden. Für Eingemachtes und Marmeladen sind besonders die noch nicht reifen Samenstände oder Früchte geeignet.

Landkreis Trier-Saarburg/Verbandsgemeinde Ruwer/Osburg

Winterwanderung rund um das Naturparkdorf Osburg

Am **Sonntag, 5. Dezember 2021, 11 bis ca. 15 Uhr** bietet der Naturpark Saar-Hunsrück in Kooperation mit dem Naturparkdorf Osburg und der Naturerlebnispädagogin Beate Stoff eine geführte Rundwanderung durch den winterlichen Osburger Hochwald an. Gemeinsam geht es auf Entdeckungsreise durch den winterlichen Wald. Tierspuren im Schnee oder auf feuchten Wegen, Nester und Nisthöhlen von Vögeln, kleine Farbtupfer von Moosen und Flechten können erkundet werden. Die Wanderung wird rund sechs Kilometer lang sein, sie führt über Waldwege und ist nicht für Kinderwagen oder Rollstühle geeignet. Als Ausrüstung werden festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung empfohlen. Die Teilnahme an der Veranstaltung kostet 10 € pro Person. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die aktuelle Corona-Verordnung gilt. Eine Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 erforderlich.



Haareis im Osburger Wald

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_Beate Stoff**

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*