Süßdolde

myrrhis odorata

Anisdolde, Spanischer Kerbel, Gartenmyrrhe, Myrrhenkerbel, Sweet Cicely (eng.)

Kategorie

Kräuter, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung



myrrhis odorata

Die Süßdolde (Myrrhis odorata) auch Myrrhenkerbel, Süßkerbel oder Spanischer Kerbel, Aniskerbel genannt, ist die einzige Pflanzenart der monotypischen Pflanzengattung Myrrhis innerhalb der Familie der Doldenblütler (apiaceae).Die Süßdolde ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 60 bis 200 Zentimetern. Die Pflanzenteile duften stark nach Anis. Der hohlen und geriefte Stängel ist im oberen Bereich verzweigt. Die Knoten (Nodien) und die Blattscheiden sind zottig behaart.Die Laubblätter erscheinen sehr früh nach dem Frost im zeitigen Frühjahr. Die wechselständigen, auffallend großen Laubblätter sind in Blattscheide, Blattstiel und -spreite gegliedert. Die große Blattscheiden sind besonders unterseits weich behaart. Die Blattspreite ist zwei- bis dreifach gefiedert und ist viel größer als bei dem ähnlichen Wiesen-Kerbel (Anthriscus sylvestris) oder den Kälberkropf (Chaerophyllum)-Arten. Die Blätter sind unterseits etwas weich behaart.
Die Blütezeit reicht von Mai bis Juli.

Herkunft

Ursprünglich kommt die Süßdolde in den Alpen (besonders in den Voralpen), den Pyrenäen, Apenninen und auf der westlichen Balkanhalbinsel sowie im Kaukasusraum vor. Sie ist sonst in Europa oft verwildert und eingebürgert, sogar in Chile, sodass sich das ursprüngliche Areal nicht genauer ermitteln lässt.
Die Süßdolde steigt im Gebirge bis in Höhenlagen von etwa 1900 Metern. Sie kommt in Mitteleuropa meist in Fettwiesen, Weiden, Grasgärten, in Hochstaudenfluren, an Waldrändern, auch in Auenwäldern vor. Sie gedeiht am besten auf kalkhaltigen Untergrund.

Aroma

Der Geruch aller Pflanzenteile ist anisartig mit leichter Moschusnote. Der Geschmack ist anisartig, lakritzartig und entsprechend dem deutschen Namen der Pflanze süßlich. Der süße Geschmack der Pflanze geht auf den hohen Gehalt an trans-Anethol, eine chemische Verbindung, die nicht zu den Kohlenhydraten gehört, zurück. Die Süßdolde kann als Süßungsmittel eingesetzt werden. Hierdurch lässt sich der Zusatz von Zucker zu Gerichten reduzieren, was für Diabetiker und Personen, die ihren Zuckerkonsum reduzieren wollen, interessant ist.

Verwendung

Alle Teile der Süssdolde sind essbar.
Von April bis September hat die Süßdolde aromatische, weichhaarige Blätter. Man kann die frischen, gehackten Blätter als Gewürz für Obstsalate und Kompotte, Salate, Kräuterbutter, Quark, Joghurt, Sahne, Reispudding, Wurzelgemüse, Kürbis- und Fischgerichte, Koch- oder Backgemüse sowie zum Aromatisieren von Fruchtsäften, Fruchtsirup, Fruchtbowlen und zur

© 2026 coquina.de

Teebereitung verwenden.
Die Blüten können von Mai bis Juni zum Garnieren von Kompott oder Obstkuchen verwendet werden.
Die Früchte können sowohl in unreifer als auch in reifer Form als Gewürz verwendet werden.
Die unreifen Früchte können von Juli bis August geerntet werden. Man kann sie roh in Getreidegerichten und Fruchtsalaten oder als Würze zu Gemüsegerichten und Desserts verwenden. Nach einer anderen Quelle kann man die gehackten unreifen Früchte zum Würzen von Salaten, Kohlgerichten und Cremespeisen nutzen.
Mit den im Herbst geernteten, reifen Früchten können Desserts, Gebäck, wie Kuchen und süße Rahmsoßen verfeinert werden. Man kann sie auch sauren Früchten zur Zubereitung von Kompott zusetzen.
Die im Herbst ausgegrabenen Wurzeln können kurz gekocht ähnlich wie die Pastinake als Gemüse oder mit Essig und Öl versetzt zur Zubereitung eines Salats verwendet werden.
Die Süßdolde wird zur Herstellung von alkoholischen und nicht-alkoholischen Getränken genutzt, z. B. zur Herstellung von Likören wie des Chartreuse.

Einkauf / Aufbewahrung

Zum Selbstanbau können Sie Samen oder Stauden der Jungpflanze im Gartenfachhandel erwerben.
Je nach Jahreszeit können Sie dann die unterschiedlichen Teile der Pflanze ernten und frisch verarbeiten.

Gesundheit

Die heute nur noch selten als Heilpflanze verwendete Süßdolde besitzt eine schmerzhemmende, blähungstreibende, entgiftende, verdauungsfördernde, diuretische, eine die Monatsblutung anregende, hustenlösende und eine den Appetit anregende Wirkung.
Entsprechend ihren Wirkungen wird sie in der traditionellen Heilkunde bzw. in der Volksheilkunde als Blutreinigungsmittel, gegen Husten, als blähungstreibendes Mittel, gegen Magenschwäche und als Stärkungsmittel genutzt.
Für das ätherische Öl der Süßdolde wurde eine gute antimykotische Wirkung nachgewiesen.

© 2026 coquina.de