Lakritz

liquiritia

Bärendreck

Kategorie

Fertigprodukte, Süßspeisen

Beschreibung



Süßholzbaum

Lakritz oder Lakritze (über lateinisch liquiritia von griechisch glykyrrhíza »Süßwurz«) ist der Wurzelextrakt (als eingedickter Saft) des Echten Süßholzes (Glycyrrhiza glabra). Zudem wird der Begriff für Produkte auf dessen Basis verwendet. Lakritz ist auch in zahlreichen anderen Produkten wie Getränken enthalten.
Bei der Herstellung von Lakritz werden die Inhaltsstoffe aus den Wurzeln des Echten Süßholzes als Rohlakritz extrahiert und eingedickt. Zusätzlich werden Zuckersirup, Mehl und Gelatine zugesetzt, um daraus die üblichen Lakritzformen herzustellen. Vermischt mit Stärke, Agar, Anis, Fenchelöl, Pektin und teilweise Salmiak werden die üblichen Lakritzvariationen hergestellt. Die schwarze Farbe, die Lakritzsüßigkeiten in der Regel haben, ist mit dem Farbstoff E 153 (Aktivkohle) künstlich verstärkt.



Lakritz

Herkunft

Da das Süßholz aus dem Vorderen Orient herangeschafft werden musste, ist Lakritze vor allem in Küstenregionen bekannt und geschätzt. Stark verbreitet ist sein Genuss z. B. in den Küstenregionen Frankreichs, in Italien, in Skandinavien und in England. In Deutschland wurde Süßholz früher in unterschiedlichen Regionen vor allem im Süden angebaut, jedoch ging der Anbau stark zurück und wird heute nur noch von einzelnen Privatleuten und in Bamberg von der Bamberger Süßholz-Gesellschaft betrieben.
Den weltweit höchsten Lakritzeverbrauch haben die Niederländer mit zwei Kilogramm pro Person und Jahr. In Deutschland ist der Verbrauch im Norden deutlich höher als im Süden; hier werden etwa 200 Gramm pro Person und Jahr verbraucht.

Aroma

Lakritz schmeckt süß, salzig, bitter oder süß. Die Süße in Lakritz kommt vom Glycyrrhizin. Diese Süße kann der von Saccharin ähneln.

Verwendung

In den Niederlanden, Skandinavien und Finnland ist Lakritz (niederländisch drop, dänisch lakrids, finnisch lakritsi) sehr verbreitet und wird in den verschiedensten Geschmacksrichtungen und Formen als Süßigkeit angeboten. Hauptsächlich wird zwischen süßem und salzigem Lakritz unterschieden. Vor allem in Skandinavien wird der Lakritze Salmiak beigemischt, das im

© 2026 coquina.de

Geschmack sehr intensiv ist.
Aus Großbritannien stammen die sogenannten liquorice allsorts, bei denen Stücke von Lakritz als Lakritzkonfekt mit verschieden aromatisierten, lakritzefreien Schichten umhüllt oder gefüllt werden; unter verschiedenen Markennamen werden liquorice allsorts international verkauft, in Deutschland wird das Lakritzkonfekt als Konfekt und Bestandteil der Mischung Color-Rado vertrieben.
In der arabischen Welt, besonders in Ägypten und Syrien, sind Aufgüsse aus Lakritzpulver, kühl getrunken, als Erfrischungsgetränk beliebt. Bekannt sind die Getränke unter ihrem arabischen Namen 'araqsus, wo es vor dem Fastenbeginn zum Sahurmahl getrunken wird. Das Getränk wird vorzugsweise von Straßenhändlern verkauft, die es aus kunstvoll gearbeiteten Kanistern an Passanten ausschenken.
In Finnland ist der sogenannte Salmiakki Koskenkorva oder Salmiakki Kossu weitverbreitet. Es ist ein Mischgetränk auf Basis des Koskenkorva Viina (Kossu), eines wodkaähnlichen finnischen Schnapses. Die tiefschwarze Spirituose hat 32 Volumenprozent Alkohol und schmeckt intensiv nach Lakritze. Sie wird, besonders im norddeutschen Sprachraum, auch als Vogelsuppe bezeichnet. In Holstein wird Lakritz in Korn oder Köm aufgelöst und als Swarte Sööch (niederdeutsch für Schwarze Sau) getrunken.
Auch in Island gibt es Wodka-Mischgetränke mit Lakritzgeschmack. Die im Land beliebten Lakritzgummis Opal und Tópas sind beide als pechschwarze, alkoholische Getränke erhältlich und haben einen sehr scharfen und intensiven Geschmack. In Italien und Deutschland ist vor allem Lakritzlikör verbreitet.

Einkauf / Aufbewahrung

Lakritz-Süßigkeiten können kühl und trocken gelagert bis zu zwei Jahre haltbar sein. Eine angebrochene Packung wieder gut verschließen, damit die Lakritze nicht hart wird. Achten Sie zudem immer auf das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Gesundheit

Lakritz hat einige positive Wirkungen auf die Gesundheit, wie:

- Linderung von Magenbeschwerden, Husten und Halsschmerzen
- Entzündungshemmende, antibakterielle und antimykotische Wirkung
- Behandlung von Verdauungsproblemen wie Sodbrennen oder Magengeschwüren
- Verbesserung der Blutzirkulation und Anregung des Stoffwechsels
- Reduktion des Appetits und Unterstützung beim Abnehmen
- Erhöhung des Blutdrucks
- Verringerung der Testosteronproduktion, was es zu einer möglichen Behandlung des polyzystischen Ovarialsyndroms (pcos) macht
- Hilfe bei Hitzewallungen während der Wechseljahre
- Unterstützung der Gesundheit der Leber.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Lakritz in höheren Mengen auch schwere gesundheitliche Probleme hervorrufen kann. Lakritz kann den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen, insbesondere den Verlust von Kalium, und zu Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen und Ödemen führen. Diese Wirkung beruht darauf, dass einer der Hauptinhaltsstoffe der Lakritze (Glycyrrhizin) den Mineralocorticoidstoffwechsel beeinflusst. Der Blutdruck steigt, weil Lakritz im Körper die Ausschüttung von Aldosteron fördert. Schwangere sollten auf Lakritz lieber verzichten, da negative Einflüsse auf die Entwicklung des Embryos nicht auszuschließen sind.
Obwohl derzeit noch keine gesetzlichen Höchstgrenzen für Glycyrrhizin festgelegt worden sind, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung dennoch vor übermäßigem Lakritzgenuss. Lakritzprodukte, die mehr als 200 Milligramm Glycyrrhizin pro 100 Gramm Lakritze enthalten, müssen in Deutschland als Starklakritz gekennzeichnet sein.

Ein weiterer charakteristischer Bestandteil von Lakritzwaren ist Ammoniumchlorid, auch Salmiak genannt. In Deutschland dürfen Lebensmittel ohne Warnhinweis auf der Verpackung nicht mehr als 2 Prozent Salmiak enthalten. Lakritzwaren mit einem höheren Gehalt an Salmiak müssen einen Warnhinweis auf der Verpackung haben.

Geschichte

Die medizinische Wirkung der Süßholzwurzeln war schon in der Antike bekannt. Die Ägypter des Altertums schätzten Lakritze sehr und kannten ein Lakritzegetränk namens Mai sus. Theophrastos von Eresos, der um 350 v. Chr. lebte, schätzte Lakritze als Heilmittel gegen Husten und als Durstlöscher. Lakritze soll zur Standardausrüstung der römischen Soldaten gezählt haben. Tim Richardson weist in seiner Geschichte der Süßigkeiten darauf hin, dass auch französische und türkische Soldaten im Ersten Weltkrieg Lakritze im Marschgepäck hatten.

In Mitteleuropa kennt man Lakritze als Heilmittel seit dem Mittelalter. Verfälscht wurde liquiritia durch Beimischung von Honig. In Großbritannien wurden Lakritztaler zu therapeutischen Zwecken hergestellt. Erst 1760 setzte ein Apotheker namens George Dunhill aus Pontefract der Lakritze Zucker und Mehl zu, so dass sie von da an als Süßigkeit verzehrt werden konnte.

© 2026 coquina.de