

## Zoethout

Zoethout is in de handel de aanduiding voor korte stukjes van de wortelstok van *Glycyrrhiza Glabra*. Deze bevat een zoetstof die zo'n 30 tot 50 keer zo sterk is als suiker, maar niet schadelijk is voor de tanden. Er moet flink op gekauwd en gezogen worden om de zoetstof te proeven. Toch werd zoethout — vooral door kinderen — gewaardeerd voordat de snoepindustrie deze markt overnam met veel makkelijker te consumeren producten.....



Er zijn drie soorten: *Glycyrrhiza glabra* L., de *Glycyrrhiza echinata* L. en de *Glycyrrhiza uralensis*. Deze planten worden allen gebruikt als sierplant in de tuin. *Glycyrrhiza glabra* wordt in Zuidoost-Europa voor het zoethout geteeld. In Zuid-Europa en het Midden-Oosten groeit *Glycyrrhiza echinata* en in China wordt *Glycyrrhiza uralensis* geteeld.

Zoethout is een manshoge struik uit de Vlinderbloemenfamilie. Bloeit met paarse vlinderbloemen in een trosje, is bladverliezend in de winter, er blijft dan een kaal staakje over. De plant komt oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied en heeft een zeer sterk en diep wortelgestel.



***De zoethoutplant, waarvan de wortels gebruikt worden om zoethoutwortelpoeder van te maken.***

Aan zoethout worden geneeskrachtige eigenschappen toegeschreven, en de wortel wordt gebruikt voor de bereiding van kruidenthee. Die is goed voor de werking van de maag en de spijsvertering. Het sap uit de wortel wordt gebruikt als grondstof voor drop, eventueel samen met het zout salmiak. De zoetstof in zoethout heet glycyrrhizinezuur, dit is een stof waarvan inmiddels bekend is dat die de bloeddruk verhoogt.

De Engelse naam voor zoethout is liquorice, wat in die taal ook het woord is voor drop. In Vlaanderen noemt men het ook wel kalissenhout, kalissiehout of gewoon kalisse.

Wat vinden we bij Hildegard van Bingen over de waarde van zoethout?

“Gelijk hoe het gegeten wordt, verschaft het de mens een klare stem, maakt zijn ogen helder en bewerkt een goede spijsvertering”.

We kunnen zoethoutwortelpoeder dus gebruiken bij het kruiden van onze maaltijden, maar ook om thee van te zetten. Extra goed bij maagdarmproblemen is venkel-zoethoutthee, omdat deze beide kruiden in dit geval elkaars werking versterken.

**Bronnen:**

**Gezond door het leven met de Hildegard Geneeskunde**

**Wikipedia**