



*Lekkie i kuszące kwiaty  
lukrecji wydzielają  
najśłodszy zapach.*

Sir John Betjeman, *The Licorice Fields at Pontefract*  
(1954)

*Glycyrrhiza glabra*



## Lukrecja

Lukrecja jest wieloletnią rośliną zielną rosnącą w południowo-wschodniej Europie i Azji Południowo-Zachodniej. Spotkać ją można także w północnych Chinach i Mongolii, a uprawia się ją jeszcze w Rosji, Iranie, Indiach i Hiszpanii. Do leczenia jest wykorzystywana od ponad 3000 lat, o czym świadczą zapiski na asyryjskich tabliczkach i egipskich papirusach. Była także dobrze znana starożytnym Grekom i Rzymianom, którzy cenili jej stodycz. Kawałki korzenia dawano kiedyś ząbkującym dzieciom.

Do Wielkiej Brytanii sprowadzili ją hiszpańscy dominikanie osiedli w Pontefract w hrabstwie Yorkshire. Początkowo uprawiano lukrecję dla celów medycznych, kiedy odkryto, że łagodzi kaszel i dolegliwości żołądkowe. W 1305 roku król Edward I obłożył import lukrecji podatkiem, a z uzyskanych pieniędzy sfinansował naprawę London Bridge.

Słynne ciastka z Pontefract wyrabiane z ekstraktu z lukrecji już w 1614 roku miały początkowo zastosowanie medyczne. Szlachcic o nazwisku sir George Savile wpadł na pomysł stemplowania płaskiego kawałka stwardniałego ekstraktu z lukrecji wizerunkiem zamku w Pontefract. W 1760 roku aptekarz z Pontefract, George Dunhill zaczął dodawać do ekstraktu cukier i w ten sposób narodziły się ciastka sprzedawane jako stodycze, a nie lek.



- Roślina wieloletnia.
- Nasiona należy namoczyć w wodzie i wysiewać jesienią w szklarni.
- Rozmnażać przez podział kłącza, kiedy roślina jest całkowicie uspiona. Kłącze musi mieć co najmniej dwa pączki. Tego rodzaju uprawa wymaga cierpliwości i czasu.
- Lukrecja wymaga żyznej gleby i pełnego nasłonecznienia. Świeżo zasadzona potrzebuje czasu, by się odpowiednio zakorzenić.



Lukrecja stanowi składnik pasty do butów i mydła. Stanowi dodatek smakowy do tytoniu papierosowego oraz gumy do żucia, choć jej smak jest dla konsumenta niewyczuwalny.



Lukrecja jest pięćdziesiąt razy słodsza od sacharozy. Jest dodatkiem smakowym do nalewek, piwa korzennego i napojów bezalkoholowych. Browarnicy wzbogacają nią smak, kolor i zapach ciężkich piw typu Ale, takich jak stout czy porter. Lukrecja stanowi też często składnik cukierków i stodyczy, choć zwykle wzbogacony olejkami anyżkowym. W Skandynawii i Holandii popularne są słone cukierki lukrecyjne.



Dzięki właściwościom przeciwzapalnym, wykrztuśnym i oczyszczającym, lukrecja znajduje od dawna zastosowanie medyczne. Łagodzi objawy astmy, zapalenia oskrzeli, kaszlu i bólu gardła. Pomaga też w przypadku wrzodów żołądka, zgagi i zaparcia. Pobudza wydzielanie żółci, obniża poziom cholesterolu i oczyszcza wątrobę. Zewnętrznie jest stosowana do leczenia wyprysków, opryszczki i półpaśca. Uważa się ją za równie skuteczny środek antydepresyjny jak dziurawiec.



Zawarta w lukrecji glicyryzyna może wywoływać nadciśnienie i zatrzymanie wody w organizmie. Nie zaleca się stosowania lukrecji przez osoby chorujące na nerki oraz kobiety w ciąży.