

Liebstockel - *Levisticum officinalis*, Doldenblütler, m



Andere Namen:

Suppenlob, Sauerkrautwurz, Lieberöhre, Luststockel, Wasserkräutel

Andere Sprachen:

Englisch: Lovage

Französisch: Livèche

Italienisch: Levistico

Niederländisch: Lavas

Russisch: Ljubistok

Schwedisch: Libstícka

Spanisch: Ligústico

Beschreibung

Aussehen:

Staude

Wurzel : kurz und dick.

Stengel : röhrenförmig, aufrecht.

Blätter : ahornblattähnlich, gezackt, hell- bis dunkelgrün, Unterseite glänzend.

Höhe : bis zu 2 m.

Blüte : in Dolden, gelb.

Blütezeit : Juli/August.

Früchte : längs gerippte Doppelspaltfrüchte, ähneln dem Kümmel.

Verbreitung:

Weltweit.

Als Herkunft wird Ligurien angenommen (früherer Namen Ligusticum); dort soll L. besonders häufig wild vorgekommen sein.

In Deutschland: Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Geschichte:

Dioskurides benannte eine Pflanze Lygistikon als verdauungsförderndes Magenmittel, womit wahrscheinlich L. gemeint ist.

Apicius benutzt L. in mehreren seiner Rezepte.

Um 800 wird L. im Capitulare de villis (siehe "Geschichte") erwähnt.

Eine der 23 von Walafrius Strabo besungenen Pflanzen (siehe "Geschichte" im Allgemeinen Teil).

Ab dem Mittelalter wird es von allen Autoren zur Verwendung als Medizin und Küchengewürz beschrieben, z. T. mit ungewöhnlicher Verwendung, so z. B. Bock (1551) als Mittel gegen Schlangenbisse und Melancholie.

Anmerkungen:

Althochdeutsch lubistechal wandelte sich im Laufe von Jahrhunderten zu Liebstöckel.

Hildegard von Bingen war der Meinung, daß der Duft "die Neigung vergrößert und sich gar lieblich den Frauensleuth anthut, so sie davon ins Badfaß geben".

"Liebstöckel ist ein wohlriechend Badkraut. Im Saamen ist die meiste Kraft und Tugend. Vom Saamen Morgens nüchtern getrunken purgiert den Menschen oben und unten auss gar heftig. Liebstöckel ist gut in eine Wasserbad, darmit den Leib bestrichen öffnet die Schweißlöcher. Gestoßen mit Kümmel gemischt, mit Wein gebraucht, macht eine gute Magen, treibt den Wind auss den Därmen. Die Wurtzel gedörret und gepülvert vergleicht sich dem fremden Pfeffer". (Matthioli).

In Franken trugen die Bauernmädchen ein Sträußchen L. unter dem Mieder, um damit den Liebsten zu locken.

In Schlesien wurde am Johannistag dem Vieh L. in ihr Getränk gegeben, damit die Hexen ferngehalten wurden.

Der Geschmack erinnert an das flüssige, industriell hergestellte "Maggi", deshalb wird auch der Begriff "Maggikraut" angewendet; dagegen hat die Herstellerfirma geklagt und darauf bestanden, daß "Maggi" nichts mit Liebstöckel zu tun hat.

Wirkstoffe:

Alle Pflanzenteile enthalten ätherische Öle: die Blätter 0,8 - 1,7%, die Samen 1%, die Wurzeln 0,1 - 0,5%;

diese Öle bestehen zu 70% aus Alkylöptaliden, außerdem Cumarinverbindungen und als Aromaträger Ligustilid.

Anbau

Garten/Haus : ausdauernd, sehr winterhart.

Vermehrung : L. wird aus Samen ab März im Frühbeet gezogen, Keimdauer 10 - 20 Tage; besser ist es, die Wurzeln einer älteren Pflanze zu teilen oder deren Absenker zu trennen und auszugraben. L. wird im Abstand von 50 cm gesetzt, weil er sehr ausladend wird. Im Frühjahr ist L. eines der ersten treibenden Kräuter, im Kräutergarten kündigen sie so das Ende des Winters an.

Im Garten : der Boden soll nährstoffreich und kalkhaltig sein und sich in schattiger oder halbschattiger Lage befinden. Im Winter sterben die oberirdischen Teile ab.

Im Haus : ist die Haltung von L. nicht zu empfehlen wegen des intensiven (maggiähnlichen) Geruchs, wohl aber auf dem Balkon.

Pflege : jäten, hacken, wässern. Legt man auf die Ernte der Blätter wert, schneidet man vor der Blüte die Stengel zurück.

Ernte:

Die Blätter können schon ab April geerntet werden und dann bis zum Ende der Vegetationsperiode.

Die Samen reifen ab August, allerdings ungleichmäßig, sodaß es sich empfiehlt, kleine Säckchen über die Dolden zu ziehen oder die Dolden abzuschneiden und in einem Beutel ausreifen zu lassen..

Die Wurzeln werden vor Frosteintritt ausgegraben.

Aufbewahrung:

Die Blätter lassen sich ohne großen Aromaverlust trocknen; gerebelt in luftdicht schließenden Gefäßen aufbewahrt halten sie das Aroma 1 - 2 Jahre.

Man kann die Blätter auch gut tiefrieren.

Die Samen müssen ebenfalls getrocknet werden, ehe man sie gut verschlossen in Gefäßen aufbewahrt.

Die Wurzeln lassen sich gut schälen; nachdem sie getrocknet sind, werden sie in der Küchenmaschine oder in der Kaffemühle gemahlen. Da sie hygroskopisch (wasseranziehend) sind, ist auch hier darauf zu achten, daß sie luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.

Alle Teile - einschließlich der Zweige - können in Essig ausgezogen werden; man füllt sie in eine Essigflasche, stellt diese Flasche 4 Wochen an einen von der Sonne beschienenen Platz und gießt dann den Inhalt durch ein Sieb.

Dieser Essig eignet sich gut zu Salaten und Suppen.

Verwendung

Gesundheit:

L. wirkt harntreibend (bei Ödemen), schleimlösend (bei Erkältungskrankheiten), hilft bei Verdauungsbeschwerden (Aufstoßen, Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl), entzündungshemmend (Gurgeln und Baden), entgiftend (nach Alkoholgenuß).

L. wird auch heute noch als Heilmittel bei Tieren (gegen Blähungen) verwendet.

Tee:

1TL gerebelte Blätter oder gemahlene Wurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Hat die obengenannten Wirkungen.

Um die harntreibende Wirkung zu verstärken (bei Ödemen), mischt man mit Petersilienwurzel, Wacholderbeeren, Hauhechelwurzel und Süßholzwurzel.

Wein oder Brantwein:

1 EL zerstoßener L.-Samen in 1/2 l Weißwein (oder Brantwein) einige Wochen stehen lassen; täglich ein Schnapsglas davon trinken.

Badezusatz:

3 EL zerkleinerte L.-wurzel in 3 l kaltem Wasser 1 Stunde stehen lassen, kurz aufkochen, mach 10 Minuten durch ein Sieb schütten.

Bei unreiner Haut wäscht man sich damit; ansonsten füllt man den Aufguß in das Badewasser; wirkt entspannend und wohltuend bei rheumatischen Schmerzen und pflegt die Haut.

Gebrauch:**Verwendungs- und Handelsform:**

Im Handel befinden sich: frische und getrocknete Blätter, die Wurzel, die Samen.

Der **Geschmack** erinnert an Sellerie, pikant-süßlich.

In der Küche:

Man verwendet L. zu Salaten, Suppen, Gemüsen, zu allen Fleisch- und Fischarten; L. kann gut mitgekocht werden (verliert dann allerdings seine Farbe). Während das Kraut seinen kräftigen Geschmack beim Trocknen zum Teil einbüßt, bringen die getrockneten Samen und auch die geraspelte Wurzel stärkere Würzkraft, besonders bei deftigen Eintöpfen wie Erbsen, Pichelsteiner, Wruken (Steckrüben) und Stews.

Verträglichkeit: mit Majoran, Thymian, Zwiebeln und Knoblauch.

Die zu verwendende Menge ist individuell sehr verschieden, deshalb sollte man zunächst sparsam damit beginnen.

Mit Liebstöckel-Samen würzen.

Rezepte

Kartoffelsuppe mit Liebstöckel

Bouillon mit Liebstöckel

Gefüllte Fischfilets