

Liebstockel

Botanisch: *Levisticum officinale* (Doldenblütler)



Süd-Persien ist wahrscheinlich die ursprüngliche Heimat des Liebstöckels, der seines Geschmacks wegen auch Maggikraut genannt wird. Von Italien her trat er seinen Siegeszug über das gesamte Mittelmeergebiet, Mittel- und Nordeuropa an. Über den Ursprung des deutschen Namens gibt es verschiedene Ansichten. Die einen stehen auf dem Standpunkt, es handele sich um eine Verballhornung des lateinischen Namens *Levisticum/Ligusticum*, die anderen behaupten, der Name stamme von der ihm zugesprochenen aphrodisierenden Wirkung, besonders bei Männern. Die Griechen und Römer schätzten den Liebstöckel und auch im Mittelalter war es ein weit verbreitetes Gewürz. Jacobus Theodorus Tabernaemontanus sagt über den Liebstöckel, dass seine Blätter und der Wurzelstock im Frühjahr als Gemüse und seine Samen in Ligurien anstelle des Pfeffer verwendet wurden.

Liebstöckel enthält einen hohen Anteil an ätherischem Öl. Ein Bad mit Liebstöckel wirkt gegen Entzündungen der Haut, Liebstöckel-Tee bei Erkrankungen der Atemorgane und zur Beruhigung der Verdauungsorgane bei Blähungen. Liebstöckel empfiehlt sich als Gewürz bei Schonkost und Diät. In der Schwangerschaft sollte Liebstöckel nur mit Vorsicht verwendet werden und Nierenkranke sollten keinen Liebstöckel-Tee trinken.



Die ganze Pflanze kann verwendet werden: Zu Fleisch- und Fischgerichten, Fleischfüllungen, Rouladen, Suppen, Soßen, Hammelbraten, Hackfleisch, Schwein, Eintöpfen und Salaten (speziell Tomaten- und Paprikasalaten) passt dieses Gewürz als Blatt oder Same. Die Samen schmecken sehr gut auf Käsebröten, im Brot, Kuchen, in Salaten, zerdrückt zu Reis oder Kartoffelbrei, in Likören dienen sie als Stärkungsmittel. Die Blattstiele können gedünstet als Gemüse gegessen werden oder passen in Eintöpfe. Liebstöckel ist sehr intensiv, daher empfiehlt sich eine sparsame Verwendung.

Liebstöckelpflanzen werden sehr alt und groß, sie benötigen mindestens einen $\frac{1}{4}$ Quadratmeter Fläche (50 x 50 cm). Im August wird Liebstöckel ausgesät, und im folgenden März werden die kräftigsten Pflanzen aussortiert, die anderen verworfen. Die Pflanzen können später auch durch Teilen vermehrt werden. Liebstöckel gedeiht besonders gut an einem halbschattigen Ort auf nährstoffreichem, kalkhaltigem und tiefgründigem Boden. Er sollte

immer feucht gehalten werden. Der beste Erntezeitpunkt ist Juni/Juli, bevor die Pflanze blüht. Die Triebe mit Blüten sollten rechtzeitig entfernt werden, damit der Liebstöckel mehr Blätter entwickelt, es sei denn, die Samen sollen geerntet werden.

