

Liebstockel (Levisticum officinale)

Der Liebstockel gedeiht in ganz Europa. Die bis zu 2 m hohe Staude hat dicke, röhrlige Stengel, dunkelgrüne, gefiederte, glänzende Blätter und dicke Dolden aus blaßgelben Blüten. Zum Würzen verwendet man die frischen und getrockneten Blätter.

Der Name verpflichtet. Dafür ist Liebstockel der beste Beweis. Ursprünglich hatte das "lieb" in seinem Namen nichts mit Liebe zu tun. Es ist nichts anderes als eine Eindeutschung des Wortes "Ligusticum", also "ligurisch". Denn in der Antike und im Mittelalter war Liebstockel eines der beliebtesten Würzkräuter der Provinz Ligurien in Norditalien. Daran erinnerte sich aber bald niemand mehr: Wer Liebstockel heißt, der muß auch Liebeszauberkräfte haben, meinte man. Und so trugen z.B. die Bauernmädchen in Franken ein Sträußchen unterm Mieder, um ihren Liebsten zu becirchen.

Liebstockel mit seinem etwas derben Geschmack paßt vor allem an deftige Gerichte. Nicht zuletzt darum gehörte er früher in jeden Bauerngarten. Darüber hinaus hilft dieses Kraut gegen Magen- und Verdauungsbeschwerden.

Verwendung

Der Geschmack ist kräftig-würzig und erinnert an Sellerie und Suppengrün. Liebstockel wird frisch verwendet, vor allem für Salat, schmeckt aber auch getrocknet, wenn man ihn mitkochen läßt. Aber nur mit äußerster Zurückhaltung verwenden: frische Blätter in Fingernagelgröße, getrocknete messerspitzenweise! Bunte Gemüsetöpfe und Frühlingssuppen (mit Salz, Pfeffer und Suppen- grün), Erbsen- und Bohnensuppe (mit Salz, Pfeffer, evtl. etwas Majoran), Hühnersuppe, Kartoffelsuppe, deftige Pasteten, z.B. aus Leber (mit Pfeffer, Majoran), Saucen für Schweine- braten (mit Pfeffer und Knoblauch). Frische Blätter passen u.a. an grünen Salat (mit einer Sauce aus Essig und Öl) und an Kräutersaucen. Liebstockel paßt zu allen etwas deftigen Kräutern, zu Majoran, Zwiebeln, Sellerieblättern und Knoblauch.

