

KRÄUTERLEXIKON



Liebstockel (*Levisticum officinale*)

Die Liebstockel-Staude mit dem kräftigen, reich verzweigten Wurzelstock kann bis zu 2 m in die Höhe wachsen. Sie bildet kantige, hohle Stängel, die sich im oberen Bereich verzweigen. Die gefiederten Blätter sind sehr groß. Im Sommer entwickeln sich auf den kräftigen Trieben gelbgrüne Blütendolden. Die Pflanze ist reich an ätherischem Öl, das dem Suppengewürz »Maggi« als Grundlage dient. Daher auch der Name »Maggikraut«. Daneben enthält sie noch Gerb- und Bitterstoffe.

Lebensform

Liebstockel ist eine mehrjährige Pflanze.

Standort

Liebstockel wächst in der Sonne wie auch im Halbschatten, braucht aber ausreichend Platz. Wichtig ist ein tiefgründiger, nährstoffreicher Boden, der ausreichend feucht sein muss. Staunässe verträgt die Pflanze aber nicht.

Blütezeit

Liebstockel blüht durchschnittlich 7-8 Wochen im Jahr.

Anwendungen in der Küche

Die Blätter und Wurzeln verleihen Suppen, Salaten sowie Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten eine herzhafte Note. Auch im getrockneten Zustand besitzen sie noch reichlich Aroma. Die Samen dienen der Aromatisierung von Likören.

Heilwirkung

Wurzel und Samen des Liebstocks werden als sehr heilsam angepriesen. Liebstock wirkt krampflösend, magenstärkend, gegen Blähungen, Verstopfungen, ist harntreibend, schleimlösend, hilft bei Nierenbeckenentzündungen und anderen Nierenerkrankungen.

Kosmetik

Liebstockel-Samen dienen bei der Parfumerstellung als Grundstoff. Ein Liebstockel-Bad beruhigt Entzündungen der Haut und ist hilfreich bei Schweißfußproblemen.

Aussaathinweise

Die Samen keimen langsam innerhalb 3-6 Wochen bei 10-15 °C.