

# Liebstockel



Liebstockel Ursprünglich ist der Liebstockel in Südwesteuropa beheimatet. In Mitteleuropa gedeiht er jedoch auch prächtig und wurde deshalb schon vor Jahrhunderten in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Inzwischen trifft man den Liebstockel auch hier und da verwildert an.

hnlich wie die namensgebende Suppenwürze schmeckt auch Liebstockel sehr intensiv und würzig und erinnert ein wenig

an Sellerie. Es ist daher ratsam, das Gewürz nur sparsam einzusetzen, zumal es zudem auch gegen das Verfliegen seines Aromas bei zu langem Garen fast resistent ist (daher ist Liebstöckel auch äußerst geeignet, in der Suppe länger mitgekocht zu werden und ihr so seinen charakteristischen Geschmack zu verleihen). Grundsätzlich eignet sich frischer Liebstöckel für alle deftigen Speisen, denen man ein kräftiges Aroma verleihen will. Wurzeln und Früchte lassen sich übrigens auch gut trocknen – so büßt der Liebstöckel zwar ein wenig an Kraft ein, dafür kann man unabhängig davon, ob er gerade Saison hat, oder nicht, seine Lieblingsgerichte damit veredeln.

In der Küche ist der Liebstöckel als Maggikraut bekannt und würzt mit seinen Blättern Kräuterquark und Suppen aller Art.

In der Medizin werden Wurzel und Samen des Liebstöckels für den Harnapparat, Verdauung und weibliche Fortpflanzungsorgane eingesetzt.

Wenn die mehrjährige Pflanze im Garten erstmal einen Lieblingsplatz gefunden hat kommt sie jedes Jahr wieder und wird so gross, dass eine normale Familie ihren ganzjährigen Liebstöckelbedarf für Küche und Hausapotheke damit decken kann.

Steckbrief

Heilwirkung: Achtung! Nicht in der Schwangerschaft anwenden.

anregend, blutstillend, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schweisstreibend, Appetitlosigkeit,

Abmagerung, Blasenentzündung, Blasensteine,  
Nierenleiden, Nierensteine, Blähungen, Magenbeschwerden,  
Mangel an Magensäure, Verdauungsschwäche, Verstopfung,  
Stoffwechsel anregend, Rheuma, Gicht,  
Wassersucht (Ödeme), Menstruations fördernd,  
Menstruationskrämpfe, Mittelohrentzündung,  
Halsentzündung, Kehlkopfentzündung,  
Mundschleimhautentzündung, Bronchitis, Husten,  
Herzschwäche, Wassersucht, Ödeme, Nervenschwäche,  
Nervosität, Ekzeme, Furunkel, eitrige Wunden,  
Gewürz,

wissenschaftlicher Name: *Levisticum officinale*

Pflanzenfamilie: Doldenblütler = Apiaceae

englischer Name: Lovage

volkstümliche Namen: Badkraut, Gebärmutterkraut,  
Gichtstock, Leibstöckle, Leppstock, Levestock, Liebesröhre,  
Liebrohr, Liebstengel, Lobstock, Lübstock, Lustecken,  
Luststöckel, Maggikraut, Nervenkräutel, Rübestöckel,  
Saukraut, Sauerkrautwurz, Schluckwehrohr, Wasserkräutel

Verwendete Pflanzenteile: Blätter als Gewürz,

Wurzel und Samen in der Heilkunde

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Angelikasäure, Apiol, Apfelsäure, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Fette, Gummi, Harze, Invertzucker, Kampfer, Carvon, Isovalerinsäure, Cumarine, Myristicin, Umbelliferon

Sammelzeit: Blätter: Frühjahr,

Wurzel: Zeitiges Frühjahr oder Spätherbst,

Samen: Spätsommer