



*Gar liebliches Kraut...*

Der Name unseres geschätzten Küchenkrautes hat weder mit Liebe noch mit einem Stock zu tun. Vielmehr stammt er vom früheren Namen *Ligustrum Levisticum* (lat. *libusticum ligusticum*) ab, was soviel heißt wie „Kraut aus Ligurien“. Dennoch hat sich die Mär, dass Liebstöckel neben seinen vielen Heilkräften auch die Liebe anregt, bislang hartnäckig gehalten. Im Zweifelsfalle raten wir: ausprobieren.

„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, damit 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“. Dies wusste der italienische Arzt und Botaniker Matthiolus über das würzige Kraut. Ihm selbst konnte es zuletzt jedoch nicht mehr helfen, Mattiolus, Leibarzt der Kaiser Ferdinand I. und später Maximilians II. in Prag, starb im Jahre 1577 an der Pest.

Hildegard von Bingen beschreibt, dass der Duft von Liebstöckel „die Neigung vergrößert und sich gar lieblich den Frauensleuth anthut, so sie davon ins Badfaß

# Liebstöckel

geben“.

In Franken trugen die Bauernmädchen ein Sträußchen Liebstöckel unter dem Mieder, um damit den Liebsten zu locken. Und in Schlesien wurde am Johannistag den Tieren Liebstöckel in ihr Getränk gegeben, damit die Hexen ferngehalten wurden.

Liebstöckel hat einen stark würzigen Geschmack, der an das flüssige, industriell hergestellte „Maggi“ erinnert. Deshalb wird es auch „Maggikraut“ genannt. Liebstöckel (*Levisticum officinale*) ist auf jeden Fall eine Pflanze, die in keinem Kräutergarten fehlen sollte.

Anspruchsvolle *H*andwerkskunst für Haus und Garten.



**Auf dem Kauf 5  
21335 Lüneburg**

Tel. 0 41 31/24 71 03 · Fax 24 71 28  
jens.jurischka@jurischka-design.de  
www.jurischka-design.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Große Auswahl an Bronzen und Wasserspielen.



### ● *Einfacher Anbau*

„Liebstöckel ist eines der bekanntesten Kräuter“, erläutert Gärtnerin Kathrin Busse aus Böddenstedt. Man braucht lediglich eine Pflanze, um eine robuste und dauerhafte Staude im Garten anzusiedeln. Weil Liebstöckel tief wurzelt, sollte darauf geachtet werden, dass es an einem Einzelstandort angepflanzt wird. Liebstöckel erreicht im Blütenstand eine Höhe von bis zu zwei Metern, auch dies ist schon beim Pflanzen zu bedenken. Das Kraut wird so etwa 60 Zentimeter hoch und bevorzugt einen halbschattigen Platz mit nährstoffreichem Boden. „Liebstöckel ist stark abhängig von den Nährstoffvorräten im Boden und dies ist dann auch direkt am Wuchs ablesbar“, so Kathrin Busse.

### ● *Ernte und Verarbeitung*

Das stark aromatische Kraut eignet sich besonders für den Eintopf und deftige Gemüse- und Fleischgerichte. Die Blätter können frisch geerntet und gleich verarbeitet werden. Im Kräuterpesto mit Öl und Salz kann Liebstöckel über längere Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es kann aber auch für den Winter zum Trocknen aufgehängt werden und verbreitet dann seinen angenehm-krautigen Geruch im Raum.

### ● *Herkunft und Verbreitung*

Liebstöckel stammt vermutlich aus dem Nahen oder Mittleren Osten, vielleicht aus Persien. Von dort kam es über das Mittelmeergebiet ins restliche Europa. Wild findet es sich lediglich in warmen Gebieten. Da es aber in Gemüse- und Kräutergärten angebaut wurde und wird, kann es auch in kälteren Regionen Europas stellenweise verwildert auftreten. Schon um 800 wird die Pflanze in der Landgüterverordnung Karls des Großen erwähnt. Liebstöckel ist auch eine der 23 Pflanzen, die der Benediktinermönch Walafridus Strabo im 9. Jahrhundert in seinem Lehrgedicht beschreibt.

Ab dem Mittelalter wird es immer wieder zur Verwendung als Medizin und Küchengewürz beschrieben, teilweise mit ungewöhnlicher Verwendung. So pries es beispielsweise Bock (1551) als Mittel gegen Schlangenbisse und Melancholie.

Im Althochdeutschen wurde die Pflanze „lubistechal“ genannt, daraus soll im Laufe von Jahrhunderten der Name Liebstöckel entstanden sein.

### ● *Besonderheit: schottisches Liebstöckel*

Eine Besonderheit ist schottisches Liebstöckel (*Levisticum scoticum*), das wie der Name schon sagt aus Schottland stammt. Es ist geschmacklich aber nicht vergleichbar mit dem uns bekannten Kraut, eher vergleichbar mit einer kräftigen Petersilie. Es bildet ebenfalls schöne weiße Dolden aus, quasi eine Miniaturausgabe des großen Liebstöckels. „Schottisches Liebstöckel ist auch eine schöne Staudenpflanze mit sehr dekorativen Blättern für den Garten, die den ganzen Sommer ansehnlich bleibt“ so Kathrin Busse.



Samenstand an der verdorrten Blütendolde.



Blütendolde des englischen Liebstöckels.

