Liebstöckel

levisticum officinale

Maggikraut, Leberkraut, Suppenkraut, Luststökel, Badekraut, lovage (eng.), livèche (franz.), levistico (ital.), lovage (span.), selâmotu (türk.)

Kategorie

Kräuter, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Die Liebstöckelpflanze ist mehrjährig und kann bis zu 2 m hoch wachsen. Sie hat einen reich verzweigten Wurzelstock, aus ihm treiben im Frühjahr die Jungpflanzen und bilden große gefiederte Blätter mit kantigen Stängeln und gelben Blütendolden. Die Blätter erinnern in der Form und Geschmack an Sellerieblätter und enthalten ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Auch wenn sich die Behauptung hartnäckig hält, ist Liebstöckel kein Bestandteil der Maggiwürze.
Wildformen und Kulturformen lassen sich nicht voneinander unterscheiden. Lange schon ist es auch anderswo heimisch - selbst in Australien. In Italien wird es mit Ligurien in Verbindung gebracht - der lateinische Name soll eine Verballhornung von »ligusticum« oder »ligurisch« sein. Angeblich brachten bereits die Pilgerväter Liebstöckel mit nach Amerika.
Die ausdauernde Staude wird aus Samen oder durch Teilung des Wurzelstocks gezogen. Sie gedeiht im Schatten wie in der Sonne, doch brauchen die tief reichenden Wurzeln frischen, nährstoffreichen, gut durchlässigen Boden. Die Pflanze zieht im Winter ein, ist aber extrem winterhart. Liebstöckel hat eine Blütezeit von Juli bis August.
Die Pflanze enthält ätherische Öle in allen Pflanzenteilen, mit bis zu 70% Alkylphthaliden (diese verursachen den typischen Geruch), Cumarine, Pflanzensäuren.



levisticum officinale



Liebstöckel

Herkunft

Liebstöckel hat seinen Ursprung in Persien, heute wird das Kraut europaweit und in Nordamerika angebaut, wo es auch wild wwächst.

Aroma

Liebstöckel schmeckt frisch und würzig und erinnert an den Geschmack von Sellerie (im Französischen heißt er auch Céleri bâtard, also falscher Sellerie). Getrocknet oder eingefroren behalten die Blätter nahezu ihre gesamte Würzkraft. Die getrockneten Blätter schmecken stärker nach Hefe und Sellerie als die frischen. Die winzigen gerieften und aromatischen Samen schmecken ähnlich den Blättern, doch haben sie zusätzlich einen wärmenden Charakter mit

© 2026 coquina.de

einem Anklang an Nelken.

Verwendung

Liebstöckel wird traditionell vor allem in der ligurischen Küche verwendet. Daher leitet sich auch der Name Liebstöckel ab.

Vom Liebstöckel lässt sich die gesamte Pflanze einschließlich der Wurzeln nutzen. Junge Blätter und Stängel kann man fortlaufend ernten und frisch oder getrocknet brauchen. Die Wurzel kann ab dem 3. Jahr ausgraben werden und wird meist getrocknet für medizinische Zwecke oder für Magen- und Kräuterschnäpse verwendet.

Liebstöckel ist eine schon fast klassisch verwendete Suppenwürze. Sein prägnanter Geschmack ist jedoch genauso in anderen Gerichten sehr willkommen. Die Wurzel eignet sich übrigens hervorragend als Eintopfgewürz. Das Kraut selbst schmeckt zu Gemüse, Bratenfleisch und Lamm, Geflügel, Saucen sowie Eierspeisen. Die feinen Blättchen sollten erst die letzten 10 Minuten mitgekocht werden, damit sie ihr Aroma voll entfalten können und nicht verkochen. Frisch verfeinert gehackter Liebstöckel - alternativ sein getrockneter Samen - Quarkspeisen und Käsebrote. Und die jungen Triebe des Liebstöckels sind blanchiert ein schmackhaft ausgefallenes Frühjahrsgemüse. Liebstöckel harmoniert sehr gut mit Oregano, schwarzem Pfeffer und Dill.

Einkauf / Aufbewahrung

Liebstöckel finden Sie in dem Monaten Mai bis September auf den Wochenmärkten. Samen und gemahlene getrocknete Wurzeln sind im Feinkosthandel erhältlich. Saatgut oder Pflanzen werden in Gartenmärkten angeboten. Die Blätter können jederzeit geerntet werden. In einer Kunststofftüte im Kühlschrank halten frische Blätter 3 bis 4 Tage. Die Stängel schneidet man knapp über dem Boden ab, die äußeren zuerst. Wenn die Samen braun werden, hängt man die eingetüteten Fruchtstände kopfüber zum Trocknen auf. Die Samen halten sich 1 bis 2 Jahre.

Gesundheit

Liebstöckel hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen und Völlegefühl und hat eine harntreibende Wirkung. Ein Tee aus getrockneter Wurzel stärkt bei schwachem, »nervösem« Herz. Halsschmerzen und Heiserkeit werden durch einen Absud der hohlen Stängel gelindert. Für Schwangere und Nierenkranke ist Liebstöckel in größeren Mengen nicht geeignet.

Geschichte

Das seit dem Altertum hoch geschätzte Heilkraut stammt vermutlich aus Ligurien und wurde damals »Panakes« genannt, was »Allheilende« bedeutet. Bei den Römern war das Kraut wahrscheinlich mit der Heilpflanze »ligusticum« identisch, die sie als verdauungsförderndes und harntreibendes Mittel sowie gegen den Biss giftiger Tiere empfahlen. Seit dem Mittelalter war Liebstöckel in allen Kloster- oder Bauerngärten vertreten. Geheime Kräfte wurden dem Kraut zugeschrieben, denn bereits ein Zweiglein bei sich getragen versprach beim anderen Geschlecht erfolgreich zu sein. »Bauch-« sowie »Hauptwee« vertrieb ein Tee aus Kraut und Stängel oder aus der getrockneten Wurzel.

© 2026 coquina.de