

Maggikraut auch Liebstöckel genannt

(Levisticum officinale Koch)

Namensentstehung:

Die Synonyme "Maggikraut" und "Suppenlob" bekam das Kraut, wegen seines Geschmacks, der besonders in Suppen nicht fehlen sollte.

Beschreibung:

Die Pflanze wird 1 - 2 m hoch und braucht im Garten mit 50x50 cm recht viel Platz. Liebstöckel ist eine ausdauernde Staude mit dickem, ästigem, geringeltem Wurzelstock. Aus der grundständigen Blattrosette wächst der hohe Stengel, der am Grund bis zu 4 cm dick wird. Er ist röhrig, oben gerieft und hat aufrecht, abstehende Äste. Die zwei- bis dreifach gefiederten unteren Laubblätter können bis zu 70 cm lang und 65 cm breit werden. Die blaßgelben Blüten stehen in zehn- bis zwanzigstrahligen Dolden, die im Durchmesser bis zu 12 cm groß werden können, am Ende der Zweige. Den ziemlich kleinen, gelbgrünen Zwitterblüten fehlt der Kelch. Die gesamte Pflanze riecht nach Maggi



Blütezeit:

Juli - August

Sammelgut:

Blätter, Samen

Anwendung:

Als Gewürz:

Die Blätter werden als **Gewürz**, vor allem in Suppen verwendet. Verwendet man das frische Kraut, sollte man mit der Dosierung vorsichtig sein, denn Liebstöckel würzt in frischem Zustand sehr stark. Wer sich mit der Dosierung noch nicht auskennt, versucht es erstmal mit einem Blatt und steigert die Menge langsam (1/2 Stunde mitkochen). Ist das Kraut getrocknet, verliert es an Intensität. Es passt sehr gut vor allem zu Fleisch- und Fischgerichten, Suppen und Soßen, sauer Eingelegten, Kräutereszig, Eintöpfen und Salaten. Wer Sellerie nicht mag oder nicht im Hause hat, kann ihn problemlos durch Liebstöckel ersetzen.

Die Samen der Pflanze eignen sich als Gewürz zerdrückt auch in Salaten, Backwaren, Reis und Likören

Blattstiele des Liebstöckel schmecken gedünstet als **Gemüse** oder passen gut in Eintöpfe und Gemüsesuppen.

Informatives:

Liebstöckel sind mehrjährig und benötigen viel Platz (50 x 50 cm). Es wird im August ausgesät. Im folgenden März werden die kräftigsten Pflanzen gut platziert gepflanzt und die schwächeren verkompostiert. Später kann man Liebstöckel durch Teilen vermehren. Sie braucht einen kalkhaltigen, tiefgründigen, halbschattigen Boden und sollten immer feucht gehalten werden. Wenn man die Triebe mit Blüten rechtzeitig entfernt, entwickelt Liebstöckel mehr Blätter

Geschichtliches:

Der Gebrauch von Liebstöckel als Gewürz geht bis in die Antike zurück. Auch im alten Rom war es eines der Schlüsselaromen der Römischen Küche. Liebstöckel wurde früher schon in Kloostergärten angepflanzt.