

Liebstockel-Gemüsebrühe

Zutaten

1 Sellerieknolle, 5 Stangen Lauch, 300 g Möhren, 300 g Petersilienwurzel, 150 g Salz, 50 g getrocknetes Liebstockel

Zubereitung

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und locker auf zwei Backbleche verteilen. Den Backofen auf 50 °C die ganze Nacht anlassen. Das Gemüse ist



dann trocken und wird in einer guten Küchenmaschine zu Pulver gemahlen. Mit dem Salz und dem klein gerebelten Liebstockel vermischen und in ein Glas für den Wintervorrat abfüllen.

Als Geschmacksvertärker findet getrocknetes Liebstockel Verwendung in Eintöpfen und deftigen Suppen ähnlich wie die Maggi-Würze. Daher auch der volkstümliche Beiname Maggikraut.



Liebstockel (Levisticum officinale) mehrjährig

Dieses aromatische Doldengewächs wurde aus Südeuropa von den Benediktiner-Mönche in die nördlichen Länder mitgebracht. Der Name Liebstock hat weder mit „Liebe“ noch mit „Stock“ etwas zu tun. Der Name ist hervorgegangen aus dem lateinischen levisticum.

Im Garten

Aussaat: Anfang April oder im Frühjahr durch Wurzelteilung.

Diese Staude kann bis zu 2 m hoch werden.

Standort: Sonnig bis halb schattig, nährhafter Gartenboden. 50 x 50 cm je Staude.

Ernte: Frische Blätter ab Mai - Oktober.

Sollten Wurzeln zum Trocknen geerntet werden, dann erst im Herbst ausgraben.



Liebstockel-Kartoffelsuppe



Mit großer Freude wird jedes Jahr im Frühling eine Kartoffelsuppe mit frischem Liebstockel gekocht. Diese Suppe schmeckt köstlich und gibt Kraft und Inspirationen für die nächste Gartensaison.

Heilanzeigen

Liebstockel gilt als Schleim lösend und vor allem als wasser- und schweißtreibend sowie als krampfstillend. Das ätherische Öl regt die Nierensekretion an.

Harntreibender Tee: 4 TL Liebstockel mit 2 Tasse kaltem Wasser ansetzen, mehrere

Stunden ziehen lassen, dann kurz aufkochen. 2 Tassen

täglich trinken. Im Mittelalter wurde die Wurzel der Pflanze

als Magenmittel und für die „Drüsen am Hals“ verwendet.

Das Spektrum seiner Anwendungsmöglichkeiten ist außerordentlich breit.



Verdauungs-Schnaps

Zutaten: 0,7 l Wodka (geschmacksneutral), 5 EL brauner

Zucker, 2 Zweige Liebstockel

Zubereitung: Zutaten in der Flasche gut mischen. 14 Tage stehen lassen, abseihen und dunkel lagern

Vorsicht, nicht bei Schwangerschaft !