

Von Kopf bis Fuss ein Pflänzchen mit viel Aroma

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 5

PDF erstellt am: **04.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-724210>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Von Kopf bis Fuss ein Pflänzchen mit viel Aroma

Vorsicht ist ein kluger Rat im Umgang mit Kräutern. Zu viel des Guten kann zu ungewollten Nebenaromen führen. Ein liebevoll-zurückhaltender Umgang ist beim Liebstöckel besonders ratsam.



Bilder: Oliver Foth/Betty Bossi

Es heisst, in Sachen Koriander gebe es nur begeisterte Zustimmung oder schauernde Ablehnung. In Sachen Liebstöckel verhält es sich ziemlich ähnlich wie mit Koriander, der «Petersilie Asiens». Entweder man mag das Maggikraut oder eben nicht. Maggikraut heisst es übrigens, weil es wie die weltberühmte Würze riecht und schmeckt. Und zur Herstellung derselben auch verwendet wird.

Man vermutet, dass die ursprüngliche Heimat des Doldenblütlers im Nahen Osten, eventuell in Persien, liegt. Meistens heisst es, es seien die Mönche gewesen, die ihn zu uns gebracht hätten. Heute wächst Liebstöckel überall in Europa, wird in Gärten kultiviert, wuchert stellenweise verwildert und ist von Kopf bis Fuss, mit Blatt und Stiel ein intensives Pflänzchen: Alles an ihm ist Aroma.

Wenn die winterharte Pflanze im Garten einen Lieblingsplatz – vorzugsweise an der Sonne – gefunden hat, kommt sie jedes Jahr wieder und wird so gross, dass eine Familie ihren ganzjährigen Liebstöckelbedarf für Küche und Hausapotheke damit decken kann.

Früher riet man den Müttern, Liebstöckelabsud ins Badewasser der Töchter zu geben, weil es hiess, das Sorge für eine schöne, zarte und glatte Haut. Auch Pickel und Schweissfüsse sollen mit Liebstöckel behandelt worden sein. Daher wird er manchmal noch Badekraut genannt. Und als Aphrodisiakum sei er ebenfalls ganz erfolgreich. Es muss ja einen Grund geben, dass er auch Liebstängel oder Lustkraut genannt wird.

Er sollte nicht überdosiert werden, wird schnell dominant, ja bitter. Ganz köstlich schmeckt das kräftige Kraut im Kartoffelsalat und im Kartoffelstock. Mit Fisch ist *Levisticum officinale* eine Traumpaarung. Und wer wirklich einmal so richtig in den Liebstöckel eintauchen will, soll ein Süsschen daraus zubereiten. Maggi brauchts dann keines mehr.



Poulet mit Ofenkartoffeln an Liebstöckel-Vinaigrette

Hauptspeise für 2 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Braten im Ofen: ca. 50 Min.

Zutaten

1 Poulet (ca. 800 g)

1½ EL Erdnussöl

1 TL Paprika

1½ TL Salz

350 g kleine Frühkartoffeln

250 g grüne Spargeln

1 Schalotte

je 3 Zweiglein Liebstöckel und glattblättrige Petersilie

¼ Bund Schnittlauch

1 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Zubereitung

→ Poulet innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Öl, Paprika und Salz verrühren, Poulet innen und aussen mit 1/3 davon bestreichen.

→ Blech in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens erhitzen. Poulet mit der Brustseite nach oben auf das Blech legen, ca. 20 Min. braten.

→ Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder ganz lassen, mit der restlichen Marinade mischen, zum Poulet aufs Blech legen, ca. 15 Min. mitbraten. Spargeln je nach Dicke längs halbieren oder ganz lassen, aufs Blech legen, ca. 15 Min. fertig braten. Garprobe Poulet: Mit einer Fleischgabel zwischen Schenkel und Brust einstechen, der austretende Fleischsaft muss hell und klar sein.

→ Für die Vinaigrette Schalotte fein hacken, Kräuter fein schneiden. Zitronensaft und Öl verrühren, Schalotte und Kräuter daruntermischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

→ Poulet tranchieren, mit Kartoffeln und Spargeln anrichten, Vinaigrette darüberträufeln.

Energiewert pro Person:

ca. 3151 kJ/755 kcal

Fett 48,5 g; Eiweiss 44,5 g; Kohlenhydrate 35 g

Was Liebstöckel bewirkt

Allergien

Liebstöckel gehört zur Pflanzenfamilie der Doldengewächse. Hierzu zählen viele Gewürze und Gemüsesorten wie zum Beispiel Petersilie, Anis, Dill, Fenchel, Kümmel, Sellerie und Rübli. Diese und auch Liebstöckel gehören zu den Pflanzen, die Allergien auslösen können.

Cholesterin

Bei salzarmer Diät wird Liebstöckel häufig zum Würzen eingesetzt. Eine interessante Alternative für Patienten mit zu hohen Cholesterinwerten. Liebstöckel selbst enthält übrigens kein Cholesterin, sodass die Speisen bedenkenlos mit diesem Gewürz verfeinert werden können.

Diabetes

Liebstöckel enthält nur 0,8 Gramm Fett sowie 5 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm – für Diabetiker problemlos. Maggikraut hat ein stark würziges Aroma und wird normalerweise nur in kleinen Mengen verwendet.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Laut der Volksmedizin soll Liebstöckel einen stärkenden Effekt auf das Herz haben. Achtung: In der Schwangerschaft ist Liebstöckel tabu, weil er eine Wehen fördernde Wirkung hat. Auch bei Nierenerkrankungen sollte der Genuss von Liebstöckel vorgängig mit dem Arzt besprochen werden.

Übergewicht

Mit bescheidenen 42 Kalorien pro 100 Gramm fällt Liebstöckel nicht ins Gewicht. Übrigens: Liebstöckel gilt seit je vor allem für Männer als Aphrodisiakum. Daher auch seine Beinamen Liebstängel oder Lustkraut.

Verdauung

In der Volksmedizin wird Liebstöckel eingesetzt, um den Harnfluss anzuregen und um zu entwässern. Ebenso löst Liebstöckel Krämpfe und bekämpft Blähungen, stärkt den Magen und regt den Appetit an. Zudem ist es sinnvoll, Speisen mit Liebstöckel zu würzen, wenn man unter Aufstossen, Sodbrennen und Völlegefühl leidet.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop