

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 5

Artikel: Von Kopf bis Fuss ein Pflänzchen mit viel Aroma
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724210>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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 Roth/Betty Bossi

Es heisst, in Sachen Koriander gebe es nur begeisterte Zustimmung oder schaudernde 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 Doldenblüters 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. Daraus 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 Süppchen daraus zubereiten. Maggi braucht 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.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

- 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 Rüebli. Diese und auch Liebstöckel gehören zu den Pflanzen, die Allergien auslösen können.

Cholesterin

Bei salzärmer 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 vorsichtig 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

coop