

# Liebstöckel



von 4028mdk09 (Eigenes Werk) [CC BY-SA 3.0  
[CC-BY-SA-3.0 , via [Wikimedia Commons](#)

## Eckdaten zur Pflanze

Denk ich an Liebstöckel, dann denke ich zugleich an Suppe! Die Heimat des in der europäischen Küche kaum wegzudenkenen Maggikrauts liegt eher im vorderasiatischem Raum. Trotz ihres Herkunftsgebietes ist der ausdauernde und mehrjährige Liebstöckel eine relativ winterfeste Pflanze, die Temperaturen bis zu  $-15\text{ °C}$  verträgt. Die Pflanze erreicht bei guter Pflege und optimalen Standortbedingungen Wuchshöhen bis zu 2 Meter. Die meist hellgrünen Blätter des Liebstöckels sind markant gefiedert und gesägt. Das Kraut hat eine relativ kurze Blütezeit, die zwischen Juli und August zu erwarten ist. Dann zeigt der Liebstöckel seine gelb respektive gelbgrünen Blüten. Die Pflanze toleriert sowohl sonnige als auch halbschattige Lagen, wenngleich sonnige Standorte bevorzugt werden. Sie fühlt sich am wohlsten in nährstoffreichen und feuchten Böden. Die Bewässerung des Krauts sollte regelmäßig erfolgen. Die Erde sollte immer mäßig feucht gehalten werden. Liebstöckel ist winterhart und muss im frostigen Winter nicht ins Haus geholt werden. Allerdings zählt Liebstöckel nicht zu den immergrünen Kräutern; das Laub verwelkt zum Ende der Vegetationsperiode, treibt aber im Folgejahr wieder aus.

## Medizinisches

Ein Teeaufguss mit den Blättern bewirkt Linderung bei Magen- und Darmbeschwerden. Bewährt hat sich Liebstöckel vor allem bei Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten, da das Kraut nicht nur entzündungshemmend ist, sondern auch harntreibend wirkt. Zudem nennt man den Liebstöckel auch „Gebärmutterkraut“. Nomen ist omen, lindert dieses Kraut doch vielfache Menstruationsbeschwerden.

## Verwendung in der Küche

Der Liebstöckel hat in der Herdkunst seinem chemischen Konkurrenten die feine und liebliche - keineswegs penetrant mundende - Würzkraft voraus. Der Beinamen „Maggikraut“ verkürzt allerdings sein Einsatzgebiet. Liebstöckel passt auch hervorragenden zu Kalb und Geflügel, Salaten, Saucen und zu manchen Fichgerichten.

## Rezepte mit Liebstöckel

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Xing](#)
- [Reddit](#)
- [Tumblr](#)
- [Pinterest](#)
- [Email](#)

[\[Wissenswertes, Kräuter, Liebstöckel\]](#)

From:  
<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:  
<https://kochen.dieckmann.cloud/wissenswertes/krauter/liebstoekel?rev=1624728084>

Last update: **26.06.2021 19:21**

