

Levisticum officinale



Allmänt

Libbsticka är en flerårig växt som kan bli över två meter hög. Blad och frö har en stark jästsmak (påminner om selleri). Från den köttiga, betliknande rotstocken kommer varje år bronsfärgade bladrosetter som så småningom skiftar till saftigt grönt och har dubbla till tredubbla parflikiga blad. Under högsommaren bildas gula blomflockar på de kraftiga stjälkarna.

Libbstickan hör hemma i Sydeuropa och har troligen förts till oss av romarna. Hos oss har den varit känd som krydd- och medicinalväxt sedan många hundra år. Libbstickan är en viktig kryddört i vårt kök.

Tack vare sin starka och mycket intensiva doft och smak är libbstickan förskonad från många skadedjur. Dock kan den av och till drabbas av bladlöss, som lättast avlägsnas med en kraftig vattenstråle. Om bladen vissnar och blir bruna och hela växten verkar hängig och blek, lider den förmodligen av näringsbrist.

Libbstickan tillhörde de örter som enligt kejsar Karl den Stores befallning (cirka år 800) skulle odlas i "alla hans riken och länder". Vid denna tidpunkt hade libbstickan länge odlats som läkeört kring Medelhavet, där den allt ifrån antiken hade använts som urindrivande medel och för att få igång menstruationen.

Klimatzon

Växer i klimatzon I-V (VI).

Jordmån

Libbstickan behöver inte planteras på trädgårdens bästa plats för att växa bra, den trivs utmärkt på en solig till halvskuggig plats med lucker, lerbaserad jord. Till hushållsbruk kan man använda två plantor. Den ena får blomma så att den ger frön. Den andra beskärs på blommorna för att största möjliga bladmassa ska utvecklas. Växterna räcker länge, för man ska krydda försiktigt med libbsticka.

Plantering/sådd

Libbsticka förökas genom sådd eller delning. Planteringsavstånd 1,5 meter.

Skötsel/gödsling

Libbstickan är fullständigt vinterhärdig så länge den växer i humusrik och lucker jord. Den tjocka och köttiga rotstocken klarar till och med den strängaste vinter utan skador och skjuter varje vår nya blad.

Bara i fuktig och sumpig jord eller tung lerjord med konstant fukt, får rotstocken skador. Då dör libbstickan inom kort. Libbstickan ska vattnas regelbundet och gödslas emellanåt.

Skörd

Skördas från juni till oktober, bladen plockas färska allt efter behov. När de gula blomflockarna mognat och blivit bruna kan de skäras av och skördas på frön. Häng flockarna upp och ner på ett luftigt ställe och bred en ren duk nedanför. Fröna mognar efter hand och faller ner på duken, där de kan samlas ihop. Fröna håller sig i flera månader i en mörk glasburk med tättslutande lock. De kan användas som krydda i bröd, bakverk och inläggningar.

Användning

De färska bladen används i dag i soppor, ett enda blad kan göra en menlös soppa mustig. Libbstickablada ingick tidigare i buljongextrakt och buljongtärningar. Libbsticka har även använts som smakkorrigens i ost. Libbstickaroten verkar mildt urin- och svett drivande, antiseptiskt, slemlösande och hostbefordrande, kramplösande och väderfördelande samt stimulerar aptiten och produktionen av matsmältningsafters. Dock ska den ej användas vid njursjukdomar eftersom den kan irritera njurarna.

Libbsticestjälkarna kan kanderas på samma sätt som angelika, men får inte samma fina smak. I klostrens örtagårdar ansågs libbstickan hjälpa mot många sjukdomar. Den kan lindra matsmältningsbesvär, halsont och feber. Den verkar framför allt lukthämmande, värmande och antiseptiskt.

Källor

FOBO:s handbok 1980

Lyckas med trädgården

Naturmedel 1992, Hälsokostrådet

Läkeväxter förr och nu, forum

Denna sida bygger på en artikel som publicerades i FOBO:s handbok. Du kan läsa originalversionen [här](#).