



Svenska Örtasällskapet

Libbsticka *Levisticum officinale*

Släktet libbstickor *Levisticum* tillhör familjen selleriväxter *Apiaceae*. Släktet rymmer endast en art *Levisticum officinale*.

På norska heter den Løpstikke, på danska Løvstikke, ibland Maggiört, på finska Liperi, på engelska Lovage och på tyska Berg-Liebstockel, Liebstock.

Namnet libbsticka är en försvenskning av det vetenskapliga namnet på släktet libbstickor, *Levisticum*. Det kan härstamma från Ligurien i Italien där örten växte i överflöd. Det kan också ha med det latinska verbet *levare* att göra, som betyder lätta eller lindra, och då syfta på örtens läkande verkan. Artnamnet *officinale* kommer av latinets *officina* som betyder verkstad, apotek och syftar på artens användning som läkeväxt. Den såldes alltså på apotek och fanns med i farmakopéerna. Libbsticka kan även kallas selleriört, libersticka, libsticka eller losticka. I texten nedan använder jag den beteckning på libbsticka som författaren själv använder. Man kan ibland höra att örten kallas maggiört och på tyska kallas den ofta Maggikraut. Varför då? Ja det var en schweizare vid namn Julius Maggi (han levde på andra halvan av 1800-talet och dog 1912) som introducerade libbstickan som *consommé* och buljong, alltså en smaksättare som underlättade matlagningen och den blev oerhört populär. Dock lär inte libbsticka finnas med i buljongtärningen med namnet Maggi. Fram till 70-talet var libbsticka en vanlig krydda i industriellt fram-

ställda hel- och halvfabrikat. När glutamat blev vanlig som smaksättare försvann libbsticka som krydda.

Utbredning. Arten kommer ursprungligen från östra medelhavsområdet, inhemsk i Iran, och omtalas som odlad redan av Plinius. Redan de gamla grekerna tuggade libbsticka för att underlätta matsmältningen och för att bli av med besvärande gaser i magen. Enligt Karl den store (levde på 800-talet) skulle libbsticka odlas i ”alla hans riken och länder”. Hildegard av Bingen (levde på 1100-talet) rekommenderade libbsticka vid smärtor i halskörtlarna och mot hosta.

Arten är i Sverige känd sedan medeltiden. Den lär ha kommit till Sverige med munkarna och var allmänt odlad på 1500-talet. Torkad och pulvriserad rot tjänade som surrogat för peppar som var dyr på den tiden. De första säkra uppgifterna om förvildad libbsticka i Sverige publicerades på 1700-talet. Libbsticka odlas som kryddväxt och den förekommer ibland naturaliserad eller förvildad. A. J. Retzius skriver i sin ”Försök til en Flora Oeconomica Sveciae” följande om utbredningen: ”Är wäl, så mycket jag har mig bekant, ingenstädes funnen wild i Riket; men då de fläste Bönder och Landmän hafwa gemenligen några stånd i sina hagar och täppor, och den mycket af allmogen nyttjas, kan den anses såsom inhemsk, hälst den gärna på sådane ställen sår sig sjelf, om det tillåtes.” Libbsticka påträffas på torpplatser vid uthus, utkast och ruderatmark.



Svenska Örtasällskapet

Beskrivning. Libbsticka är en högväxt, flerårig ört. Den kan bli över två meter hög, 80-200 cm, och den ökar i omfång år efter år, den breder ut sig en meter eller mer. Den har små gulgröna blommor samlade i förhållandevis små välvda flockar, som har 12 till 20 strålar. 5 ståndare. Pistillen är uppbyggd av 2 fruktblad. Blomflockarna har både allmänt och enskilt svepe med talrika svepeblad. Den blommar i juli-augusti. Blomstjälkarna kan bli över två meter höga men utvecklas inte alltid. Stjälken är tjock, slät, ihålig, kal och blåaktig. Bladen är starkt doftande, smalt triangulära och två till tre gånger pardelade, tjocka, grovtandade och något glänsande. Toppbladen är mindre och skaftlösa. De luktar starkt om man krossar dem. Frukten är äggformig och platt och blir fem till sju cm, är brun med låga ryggåsar och smalt vingade eller trubbiga åsar. Roten är aromatisk och förgrenad, tjock, gråbrun, vit inuti.

Innehållsämnena. Eterisk olja med terpinol och N-butylftalid, som ger den karakteristiska lukten. Kumarinföreningar, garvämnena, harts, vitamin C. Aromämnet sotolon ger örten dess buljongliknande smak.

Odling. Eventuellt kan fröna behöva stratifieras, dvs utsättas för kyla, ca 3°, i några veckor om de inte gror vid normal sådd. Ett annat tips är att så färskt frö på sensommaren. Ett tredje tips är att undervärma på 15° underlättar groningen. Plantera ut eller gallra till ca 60 cm avstånd. Man kan också ta rotskott vår eller höst. Libbsticka trivs utmärkt på en solig till halvskuggig plats med kraftig, lucker, lerbaserad jord. Ett tips är att ha två plantor, varav den ena

får blomma så att den ger frön och på den andra skär man bort blommorna så att större bladmassa utvecklas. Vinterhärdig när den växer i humusrik och lucker jord. I fuktig och sumpig jord eller tung lerjord med konstant fukt får rotstocken skador. Vattnas regelbundet och göds emellanåt. Beskär till marknivå på våren. Man kan också dela plantor på våren eller hösten. Se till att varje del har några skottanlag.

Libbsticka är mycket frisk och brukar inte drabbas av sjukdom eller skadegörare. Om det ändå händer så kan man ta till såplösning.

Skörd. De delar man använder är blad, jordstam och rot. Skördas från juni till oktober, bladen plockas färska efter behov. Fäst halm kring stjälkar 2-3 veckor före skörd och ät dem blekta som läcker grönsak. Efter blomningen brukar bladen få en bittrare smak, så det är bäst att skörda tidigt på sommaren. 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 efterhand och faller ner på duken. Fröna håller sig i flera månader i en mörk glasburk med tätslutande lock. De kan användas som krydda i bröd, bakverk och inläggningar. Efter 2-3 år kan rötter grävas upp före blomningen. Man kan torka bladen i knippen. Torkad libbsticka är starkare än färska, bra att tänka på. Den som vill skörda som yrkesodlare gör, skördar stjälkarna när de är 30-50 cm höga och man kan skörda flera gånger per säsong.

Användning kulinariskt. Libbstickans blad kan användas som selleri. Man kan se libb-



Svenska Örtasällskapet

stickan som en allmän smakförstärkare. Den är också en av ingredienserna i Maggibuljong och lämpar sig väl som krydda i soppor och grönsaksrätter. Smaken bevaras under kokning. Dock är smaken mycket stark varför det räcker med ett litet blad. Hackade blad kan användas i kall sås till grillat. Stjälkarna kan ätas råa med dressing eller kokas och ätas som sparris. Fröna kan användas som krydda i bröd, ris, potatismos, ost och sallader. Roten kan rivras rå i sallader, syltas eller pulvreras till krydda. Hackad libbsticka kan blandas med dill och gräslök och användas som pynt på soppor, smörgåsar, sill osv. Blad av libbsticka kan användas som örte. Man kan också ha den i örtsalt. Lisbeth Almark skriver att libbsticka och rysk dragon är viktiga stomkryddor i det örtsalt som hon gör. Kryddsmör med libbsticka kan klickas på potatis, grönsaker och kött. Stjälken kan ångkokas och serveras med vit sås. Unga stjälkar kan kanderas.

Annemarta Borgen skriver att när hon torkar libbsticka så klipper hon av de största bladen, tar in dem och lägger dem direkt på torkgallret och ställer in det mitt i ugnen som står på låg värme och sätter en träsked i ugnsluckan. Tolv timmars torktid brukar räcka.

Marguerite Walfridson skriver att dagens människor i allmänhet inte känner till libbstickans kraft men att det finns äldre människor "...som ännu minns hur kryddan smakar. De har som barn blivit tvingade att dricka avkok på libbsticka för att hämta kraft efter långvarig förkylning, magsjuka eller annan sot, som stulit energi och livsmod. Dessa människor använde sedan inte frivilligt libbsticka i matlagningen."

Användning medicinskt. På 1500-talet prisades libbstickan av Salernoskolan för sin menstruationsökande verkan. Libbstickan verkar lugnande och aptitstimulerande. Roten har slem- och kramplösande verkan och är bra mot munsår, magkatarr, luftvägsbesvär, blåskatarr och menstruationssmärter. Den har använts i mediciner mot gikt och reumatism. Den torkade, findelade roten grävs upp på våren och anses vara fem gånger så verksam som bladen, varför man endast bör ta femtedelen av de för bladen angivna doserna. Örten är även hosthämmande, urindrivande och väderspänningsfördelande. Man har använt den för att öka urinmängden vid ödem. Tack vare att libbsticka har en så tydlig sälta så kan man använda mindre salt i maten, vilket är bra för den som måste minska på saltet.

Libbstickans antiseptiska egenskaper gör den bra mot en del hudproblem. Man kan göra en dekokt och blanda i badvattnet. Till ett bad behövs ca 50 g rot och 6 dl vatten. Koka roten, sila ifrån vattnet och håll i badet.

Arvid Månsson Rydaholm skriver i sin bok "En mycket nyttig Örta-book att libbstickan har 19 dygder. Här återges några. 3. Är hon de kvinnor god, som dägga eller di giva, om hennes blad sjudes uti vin, och gives kvinnan till att dricka. 4 Roten och fröet kokat, och det druckit, utdriver den gulesot, och den svarta melankolia. 13 Hennes vatten gör ett klart ansikte, om man tvättar sig där med. 14 Hennes vatten helar kräftan, om man tvättar honom där med. 17 Är det dem gott som ictavärk och krampvärk hava i fötterna.



Svenska Örtasällskapet

Veterinärmedicinskt. Inom veterinärmedicinen används den som slemlösande och urindrivande medel och som ett medel mot ohyra. Libbsticka har sk. repellerande verkan på insekter, det är också därför den inte så lätt får insektsangrepp. Krossade blad som stryks runt ögon och analöppning på djur ger färre flugor under sommardagar när just flugor är mycket bevärliga. Förr fanns därför libbsticka ibland vid ladugårdsdörrar också därför.

Myter och skrönor. Den starka doften gjorde att man förr använde den för att driva bort råttor, vägglöss, huggormar och annat otyg. Rektor Henriksson uppger att i Dalsland ”planterades hon vid bostäderna ifall vägglöss hade inkommit, för att fördriva dessa och för att hålla ormarna på avstånd.” Man planterade gärna en libbsticka vid ingången för att förhindra att häxor och troll kom in i huset. Upphängd på dörren ansågs libbsticka skydda mot pest och en rotbit i munnen hade samma funktion. I bondbyarna planterades libbsticka vid föråd och logar då doften ansågs verka avskräckande på råttor. Krossade frön och rötter ansågs bota bett av hundar och huggormar. Annemarta Borgen skriver om en Simon Paulli som berättar om en man som fick synen tillbaka med hjälp av libbsticka. På tyska kallades libbsticka också Badekraut för den användes i varma sittbad överallt och ansågs öka könsdriften något fantastiskt.

Libbstickan har använts som afrodisiakum (kärleksmedel). Detta kommer förmodligen av det tyska namnet Liebestock, som i

sin tur är en förvanskning av namnet Levisticum. Liebe betyder kärlek och ordets makt är stor. Den har ansetts bota könsjukdomar, förhöja könsdriften samt lindra vid kärlekssjuka (obesvarad kärlek). Ingen häxa med självaktning kunde klara sig utan libbsticka.

Bladen kunde läggas i en trött vandrars skor för att uppliva hans fötter och sinnen inför den fortsatta färden.

Libbsticka är nära släkting till strandloka, Ligusticum scoticum. Denna är lägre och har vita blommor i flock. Strandloka kan användas i mat på samma sätt som libbsticka men har inte lika stark smak.

I boken ”Lilla Klosterapoteket” kan vi läsa om ett genomspolande te på libbsticka. Häll 2 dl kokande vatten över 1-2 tsk finfördelad rot av libbsticka, täck över och låt dra 15 minuter, sila sedan. Drick 1 glas vatten för varje kopp te för bättre genomspolande effekt.

Varning. Havande kvinnor och personer med njurproblem bör inte dricka avkok på libbsticka, eftersom den kan irritera njurarna. Längre tids användning av te på libbsticka kan förorsaka överkänslighet mot ljus.

Källor:

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna förlag 2011

Lisbeth Almark: Min örtagård Rabén Prisma 1998



Svenska Örtasällskapet

Den virtuella floran

Örtmedicin och växtmagi Det bästa 2001

Lesley Bremness: Vår örtabok Prisma
2000

Jekka McVikar: Örtaboken Wahlströms
1994

Marie Hansson och Björn Hansson:
Kryddväxter Norstedts 2010

Harald Nielsen: Läkeväxter förr och nu.
När?Var?Hur?Serien Forum 1976

Paper Kilian: Lilla Klosterapoteket LevNu
w&w2005

Marguerite Walfridson: Krydderi LTs för-
lag 1986

Annemarta Borgen: Min örtagård Forum
1985

Arvid Månsson Rydaholm: En mycket nyt-
tigh Örta-book Bokförlaget Rediviva 1987