Libeček – rostlinné „maggi koření“ v naší kuchyni

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/libecek-rostlinne-maggi-koreni-v-nasi-kuchyni.html

Dnes je v kuchyni libeček lékařský zapomenutou bylinou. Libečkem se koření hlavně polévky, ale libeček můžete i se stonky vařit například společně s přílohovými brambory. Vaření s libečkem dává pokrmu nezapomenutelnou vůni i chuť. Ne nadarmo se nazývá „polévkovým kořením“. Průmyslově vyráběné koření z našich kuchyní libeček vytlačilo. Vraťme jej společně zpět do našich kuchyní.

Libeček lékařský – (latinsky Levisticum officinale Koch) – nebo také slovensky Ligurček lekársky je léčivá rostlina využívaná i v kuchyni - jako koření.

Moderní výroba průmyslového koření odsunula libeček do ústraní. Nahradila jej bujónovými kostkami. Naše babičky však libeček využívali zejména do polévek nebo při vaření brambor, a to v dostatečném množství.

I moje babička na jaře přidávala do vody ke starším bramborám mladé výhonky libečku. Brambory tím získaly unikátní chuť.

Libeček je na pěstování nenáročný. Z jedné rostliny ho vyroste tolik, že jej ani nespotřebujete. Pro průměrnou rodinu na celý rok postačí jedna až dvě rostliny. A ještě zbude na zimu nebo pro sousedy.

Libeček je lidově nazýván „vopych“, „vlstek“ nebo také „apich“. Tato rostlina dosahuje v zahrádce výšky až 2 metry. Svůj původ má v Přední Asii a planě roste i v jižní Evropě.

První zmínky o pěstování libečku v Evropě pocházejí z 12. století - z oblasti Ligurie (proto také slovensky „ligurček“).

Libeček je v době květu (červenec – srpen) rostlinou silně medonosnou.

Historicky nahrazoval libečkový kořen jinou zeleninu, a to celer. Libečkové listy se začaly používat jako petrželové koření později.

Libeček byl neodmyslitelnou součástí přípravy jehněčího, skopového i hovězího masa. Dnes se však nevyplatí libeček pěstovat pro kořen. Je to nákladné. Zato pěstovat libeček na listy, to už stojí za to.

Libeček můžete bez problémů pěstovat na zahrádce, ale i v dřevěné bedničce na balkónu. Takže nejste odkázáni pouze na zahrádku.

S přicházející zimou libeček zežloutne a uvadne. Nezoufejte, žluté listy odřízněte a na jaře budete opět odměněni novými listy.

Základem pěstování je dělení starých rostlin. Mám to vyzkoušené. Prostě odrýpnete a zasadíte samostatně.

Celá rostlina obsahuje silici, tzv. ftalidy, které jsou nositeli typické vůně libečku (stejně jako celeru), tzv. „maggi-vůně“. Dále libeček obsahuje hořčiny, enzymy a vitamíny. Zejména v čerstvé rostlině.

Vedle kuchyňského využití má libeček i podpůrný pozitivní vliv na náš organizmus. Dobře ovlivňuje vylučování trávicích šťáv, podporuje činnost srdce, jater, je žlučopudný a močopudný.

Listy libečku sušíme nejlépe v červnu.

RADA

Usušit si můžete i duté stonky libečku. Jsou velmi aromatické. Pokrájejte je na 10-20 cm dlouhé trubky, podélně rozřízněte a usušte. Protože schnout delší dobu, nejlépe přirozeným teplem v kuchyni, navlékněte je na nit a pověste na kuchyňskou linku. Až budou suché, uskladněte je v uzavřené nádobce. Chraňte je před světlem a vzduchem. Jen tak si zachovají na zimu potřebné aroma.

V zimě můžete tyto suché stonky použít do masového vývaru nebo jako dochucovadlo při vaření přílohových brambor.

Využití čerstvých listů libečku je podstatně širší. Libečkové listy můžete použít

- do polévek – zejména polévky bramborové, zeleninové, rajčatové i rybí
- do základu tmavých omáček
- do masových náplní připravených z mletého masa
- do salátů – rajčatového, paprikového nebo míchaného zeleninového salátu
- do výroby vlastního bylinkového másla
- do pomazánek – zejména masových
- na dochucení hovězího, jehněčího, kůzlečího či skopového masa
- na přípravu různých marinád
- do tvarohových pomazánek

Libeček se vhodně kombinuje s majoránkou, rozmarýnem, cibulí a česnekem.

Příležitostně se jako koření používají i plody – dvojnažky – a to zejména do octových pokrmů se zeleninou a houbami.

Libečkový kořen je ideálním doplňkem jarního bylinkového salátu, který připravíme z mladých lístečků čekanky, potočnice, jarní cibulky. Posekáme na jemno, nasolíme a polijeme směsí olivového oleje (3 díly) a citronové šťávy (1 díl).

Pěstujte si libeček doma a využijte všechny jeho dobré vlastnosti ve svůj prospěch.