

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

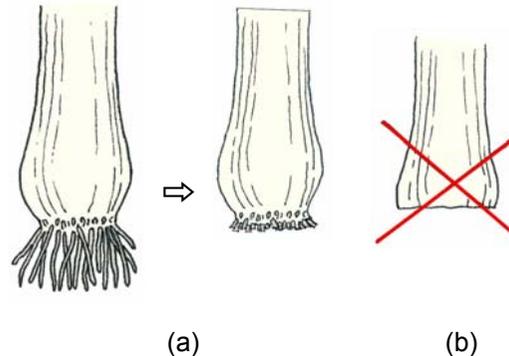
- * Vor der Zubereitung werden die Wurzeln, alte und harte Blätter sowie das äußerste Blatt des Schaftes entfernt. Danach sollte Lauch gründlich mit warmem Wasser gewaschen werden. Da sich Verunreinigungen, wie Erde oder Sand, vor allem zwischen den Blättern im Schaft einlagern, empfiehlt es sich, die Lauchstange längs zu halbieren oder die Blätter bis zur Mitte einzuschneiden. Sie lassen sich dann auseinander biegen und der Lauch ist leichter zu reinigen.
- * Der Frühjahrslauch sowie junge hellgrüne Blätter der anderen Lauchtypen dienen vor allem als Gewürz für Suppen und können auch roh, z. B. für Salate, verwendet werden. Der im Herbst- und Winter angebotene Lauch eignet sich als Gemüse für Eintöpfe und eigene Gerichte. Die Garzeit ist abhängig von der Dicke der Stauden.
- * Längs, d.h. parallel zu den Blattadern geschnitten, schmeckt Lauch milder als in Scheiben. Die Garzeit ist abhängig von der Dicke der Stücke.
- * Geschmacklich verträgt sich Lauch gut mit anderem Wurzelgemüse sowie mit Kartoffeln, Fisch und Fleisch.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

- * Lauch sollte an einem luftigen kühlen Ort bei Temperaturen von ca. 12 °C aufbewahrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält er etwa 5 Tage. Er lässt sich auch einfrieren, sollte zuvor allerdings blanchiert werden.
- * Die Lagerung mit nachreifenden Früchten wie Tomaten, Äpfeln oder Birnen sollte vermieden werden. Diese produzieren Ethylen, auf welches Lauch mit vorzeitigem Verderb reagiert.
- * Ebenso sollte man darauf achten, Lauch nicht neben aromaempfindlichen Lebensmitteln, wie z. B. Butter oder Äpfel, aufzubewahren, da er seinen Geruch auf diese überträgt.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

- ✓ Lauchstangen sollten gerade, dick und fest sein. Sind sie leicht gräulich, ist das ein Hinweis auf beginnenden Verderb.
- ✓ Feste, intensiv gefärbte Blätter zeigen Frische an. Sind die Spitzen hingegen gelb oder welk, dann ist der Lauch überlagert oder von schlechter Qualität.
- ✓ Gerade der Frühjahrs- und Sommerlauch neigt schon im ersten Jahr dazu, verhärtete Blütentriebe (Schosser) zu bilden, was den Geschmack und die Qualität der Inhaltsstoffe beeinträchtigt. Die Blütentriebe lassen sich als dünne Verhärtungen unterhalb des Laubes erfühlen.
- ✓ Nach der Ernte werden die Wurzeln gekürzt (a). Dabei darf der Zwiebelboden nicht abgeschnitten oder verletzt sein, um das Eindringen von Bakterien zu vermeiden (b).



Im Handel werden zwei Klassen von Lauch angeboten:

Bei Lauch der **Klasse I** muss mindestens 1/3 der Gesamtlänge weiß oder zumindest grünlich-weiß sein. Bei Frühjahrslauch betrifft dies nur 1/4 der Gesamtlänge. Leichte Spuren von Erde am Schaft werden toleriert.

In der **Klasse II** darf der Winterlauch auf 3/4 der Gesamtlänge ergrünt sein. Weiche Blütentriebe, kleine Flecken auf Blättern, leichte Farbfehler und Erdeinwaschungen sind erlaubt.

LAUCH

- Spargel des armen Mannes? -



HERKUNFT UND BOTANIK

Der Lauch, auch als Porree, Küchen-, Breit-, Beiss- oder Winterlauch bekannt, kommt aus dem südeuropäischen und vorderasiatischen Raum. Dort wurde er schon früh von den Ägyptern, Griechen und Römern kultiviert. Durch die Römer gelangte er vermutlich auch nach Großbritannien, wo er noch heute ein beliebtes Gemüse ist und sogar als Wahrzeichen verwendet wird. In einigen Ländern wie z. B. den USA ist er dagegen kaum bekannt.



Abbildung eines Lauchs auf einem britischen Pfundstück

Durch Züchtung der Perlzwiebel (*Allium ampeloprasum* L.) hin zu einer kleineren Zwiebel entwickelte sich der Lauch (*Allium porrum* L.).

Zusammen mit Knoblauch, Schnittlauch, Zwiebel und Spargel gehört der Lauch zur Familie der Liliengewächse (*Liliaceae*). Im Gegensatz zur Zwiebel, die schmale rohrförmige Blätter hat, sind die des Lauchs breit und flach. Lauch ist eine zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr wird eine Blattrosette gebildet und erst im darauffolgenden Jahr bildet sich durch den winterlichen Kältereiz ausgelöst der kugelige Blütenstand.

Der typische, ca. 40 cm lange und bis zu 8 cm breite helle Schaft des Lauchs entsteht durch die spezielle Anbaumethode. Die Jungpflanzen werden in ca. 20 cm tiefe Furchen gesetzt, welche während des Wachstums immer wieder mit Erde aufgehäufelt werden. Da die Pflanze dem Licht entgegen wächst, strecken sich die Unterblätter. Weil diese wie eine Wurzel unter der Erde wachsen, bleiben sie weiß. Aus diesem Grund wird Lauch zum Wurzelgemüse gezählt.

ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Lauch wird fast weltweit angebaut; Haupterzeugungsgebiet mit einer Anbaufläche von 20.800 ha ist Europa. Deutschland importiert vor allem aus den Niederlanden, Belgien, Frankreich, Italien und der Türkei. Während Importware ganzjährig angeboten wird, reicht die Saison für einheimischen Lauch von Juni bis Februar. Bayerischer Lauch kommt hauptsächlich aus Gundelfingen, Kitzingen, dem Knoblauchsland und Niederbayern. Je nach Erntezeitpunkt werden verschiedene Lauchtypen unterschieden:

- ★ **Frühjahrslauch** wird im Gegensatz zu den anderen Lauchtypen unter Glas oder Folie gezogen und schon im Mai und Juni geerntet.
- ★ **Sommerlauch** wächst, wie im allgemeinen für den recht anspruchslosen Lauch üblich, im Freiland und ist von Juni bis September im Angebot.
- ★ **Herbstlauch** wird von September bis November geerntet.
- ★ **Winterlauch** kann von November bis ins Frühjahr gekauft werden.

Der Frühjahrs- und Sommerlauch besitzt sehr lange, dünne Schäfte sowie grüne oder hellgrüne Blätter. Die Schäfte des Herbst- und Winterlauches sind kürzer und dicker, ihr Laub ist dunkel- bis blaugrün. Der Geschmack ist intensiver.

Wird Lauch unter einer lichtdichten Folie gezogen, entsteht der sogenannte **Bleich-** oder **gelbe Lauch**. Typische Kennzeichen sind sehr lange, weiße Schäfte und ein feiner Geschmack.

In Deutschland werden ca. 2,4 % der Gemüseanbaufläche zur Lauchproduktion genutzt. Im Jahr 2003 wurden auf einer Fläche von 2.227 ha rund 65.000 t Porree geerntet. Jährlich isst jeder Deutsche 1,2 kg Lauch.



INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Der kalorienarme Lauch ist bei regelmäßigem Verzehr aufgrund seiner Inhaltsstoffe ein für die Gesundheit sehr wertvolles Gemüse. An Mineralstoffen enthält er besonders viel Kalium und Calcium - wichtig für die Muskulatur bzw. den Knochenaufbau. Auch Vertreter der Gruppe der stoffwechselfördernden B-Vitamine sowie die Vitamine E und C sind reichlich vorhanden. Für alle Prozesse im Körper, die mit einer hohen Zellteilungsrate verbunden sind, z. B. während der Hautneubildung oder der Schwangerschaft, ist die Folsäure unerlässlich.

i Kennzeichnend für Lauch sind die für den Geschmack und das Aroma verantwortlichen ätherischen Öle, z. B. das Allylsenöl oder das Allicin, welche sich auch in der Zwiebel oder dem Knoblauch finden. Diese schwefelhaltigen Verbindungen wirken antimikrobiell und besitzen blutzucker- sowie cholesterinsenkende Eigenschaften.

Roher Lauch enthält pro 100 g folgende Inhaltsstoffe:

Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	89
Eiweiß (g)	2,2
Fett (g)	0,3
Kohlenhydrate (g)	1,8
Energie (kcal)	19

Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	5	Vitamin A (µg)	11
Kalium (mg)	235	Vitamin B ₁ (µg)	86
Calcium (mg)	87	Vitamin B ₂ (µg)	68
Magnesium (mg)	18	Vitamin C (mg)	26
Phosphor (mg)	46	Vitamin E (µg)	529
Eisen (mg)	1	Niacin (µg)	530
		Folsäure (µg)	28

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)