

## Warenkunde – der Lauch

Lauch oder Porree, lateinisch *Allium ampeloprasum* genannt, gehört zu der Familie der Amaryllisgewächse. Archäologische Funde haben ergeben, das man das Zwiebelgemüse schon 2100 vor Christi zu schätzen wusste. Ursprünglich kam der wilde Ackerlauch aus den Mittelmeerraum und Vorderasien. Schon bei den Ägyptern, den Griechen und den Römern stand der Lauch regelmäßig auf dem Speiseplan. Das beliebte Zwiebelgemüse hat auch seine Fans in Europa und wird hier mittlerweile ganzjährig angeboten.

### **Lauch - Kultur und Qualität**

*Für die Anzucht der Pflanzen erfolgt die Aussaat im Februar bis März im Frühbeet oder Gewächshaus. Die kräftigen Jungpflanzen werden im Mai ins Freie gesetzt. Eine Direktsaat soll so früh wie möglich in humusreicher Erde erfolgen. Der Reihenabstand soll 30 cm betragen und in der Reihe etwa 10 cm. Wer selbst sein grünes Gemüse im Garten ökologisch anbaut, erspart der Umwelt chemische Spritzmittel und sich selbst den Weg zum Supermarkt.*

*Der Vorteil für die Gesundheit ist frisches und unbehandeltes Gemüse, das nichts an seinen wertvollen Inhaltsstoffen eingebüßt hat. Eine sehr gute Alternative ist der Bio-Bauer in der Nähe, der regionale Wochenmarkt, das Bio-Fachgeschäft oder letztendlich der Supermarkt. Das ganze Jahr über kann so der Verbraucher frischen Lauch in bester Qualität und Güte zu kaufen. Der Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter-Porree unterscheidet sich im Geschmack und in der Größe der Stangen. Die helleren Frühjahr und Sommer-Sorten sind etwas dünner, zarter, aromatisch und haben einen langen geschlossenen Schaft. Der dunkelgrüne, dickschäftige Herbst- und Winterlauch ist mittellang und kräftig mit enger Blattstellung. Es gibt sehr gute und ertragreiche Sorten für die Überwinterung auf dem Feld. Ernten und kaufen soll man nur gesunde, feste, fächerhaft nach oben stehende Porree Stangen mit weißen Wurzelhaaren. Gut verpackt und oft auch als lose Ware kommt das Gemüse in den Handel.*

### **Lagerung des Lauches**

*Zu Hause im Gemüsefach des Kühlschranks ist der Lauch 1 bis 2 Wochen haltbar. Dabei soll das Gemüse nicht in der Nähe von Äpfel, Birnen und Tomaten gelagert werden. Da durch die Ethylen Empfindlichkeit der Reifegrad beschleunigt wird und alles schneller verdirbt.*

### **Verwendung von Lauch**

*Das universelle Multitalent Lauch ist aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken. Ob blanchiert als Gemüse, zu Fisch und Fleischgerichten, für feine Suppen und herzhaft Eintöpfe, zum Backen einer Tarte oder einer Quiche, deftiger Aufläufe oder ganz frisch in den Salat und Quark. Das Lauchgemüse lässt sich in zwei Geschmacksnuancen unterscheiden. Der weiße Teil ist fein, zart und schmeckt süßlich bis leicht scharf. Der grüne Teil enthält viel gesundes Beta Carotin, ist fester und kräftig bis brennend würzig.*

*Tipp: Grünen Lauch etwas feiner schneiden! Das Blanchieren macht Lauch milder! Vor dem Verzehr wird von dem Lauch das Wurzelende abgeschnitten und verwelkte Teile werden entfernt. Anschließend der Länge nach aufschneiden und unter fließenden Wasser sehr gründlich säubern sowie in die gewünschte Form schneiden. Zum beliebten Einfrieren wird das Gemüse blanchiert, runtergekühlt und schockgefrostet. Für exklusive Würzmischungen kann der Lauch getrocknet werden. Regelmäßig gegessen wirkt das Zwiebelgemüse entschlackend, entwässernd, verdauungsfördernd, infektionshemmend, schleimlösend und Antibakteriell. Nachteilig können Blähungen sein.*