

Ernährungstipp

Lauch - Stangen mit Pepp

Lauch, oder auch Porree genannt, ist eine aus dem Mittelmeerraum stammende Pflanze, die zur Familie der Liliengewächse zählt. Er wird auch als „edler Bruder der Zwiebel“ bezeichnet. Schon die alten Ägypter zählten den Lauch zu ihren Leibspeisen.

Je nach Anbauzeit unterscheidet man zwischen Sommer-, Herbst- und Winterlauch, wobei der Sommerlauch die aromatischere Sorte ist. Der Schaft ist weiß, gerade und fast geschlossen. Die weiße bis grünlich-weiße Färbung dieses Schaftes entsteht durch Bleichen. Dazu werden die Pflanzen während des Wachstums nach und nach mit Erde bedeckt. Sommersorten sind länger und dünner, die Blätter sind nicht so dunkelgrün wie die der Herbst- und Wintersorten. Die Länge, Dicke und Farbe des Lauchs ist von der jeweiligen Sorte und Anbauzeit abhängig. Dies sind keine Qualitätskriterien. Der Schaft soll jedoch weiß und gerade sein und keine zwiebelartige Verdickung aufweisen. Die Blätter sollen kräftig grün, die Blattspitzen frisch und knackig sein. Greifen sie beim Einkauf zu den fest geschlossenen Stangen. Lauch mit gelbbraun gefleckten oder welken Blättern sollte nicht mehr gekauft werden. Lauch besticht durch seine pikant herbe, zwiebelähnliche Würze. Er ist jedoch wesentlich milder als die Zwiebel. Frühjahrs- und Sommersorten schmecken feiner und zarter im Vergleich zu den kräftigeren Herbst- und Wintersorten. Der charakteristische Geruch des Lauchs wird durch schwefelhaltige, ätherische Öle (Allyl-Senföle) verursacht. Allicin wirkt antibakteriell und hilft schädliche Bakterien und Pilze im Verdauungstrakt auszuschalten. Lauch enthält auch noch beträchtliche Anteile an Kalium, Kalzium, Eisen und Ballaststoffen, was diesem Gemüse einen hohen ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Wert verleiht. Lauch kann roh in Salaten oder gegart als Gemüse zubereitet werden. In Suppen ist Lauch ein wesentlicher Bestandteil des Suppengrüns - probieren sie als Alternative unser Juli-Rezept.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.