

LAUCH

Lauch, auch Porree genannt, gehört wie die Zwiebel und der Knoblauch zur Familie der Amaryllisgewächse. Der uns heute bekannte Lauch kam wahrscheinlich im Mittelalter aus Italien nach Mitteleuropa und ist eine Kulturform des Ackerlauches. Schon um 2.100 vor Christi Geburt war die grüne Porreestange aufgrund ihrer schmackhaften Würze sehr beliebt. Der zweijährige krautige Garten-Lauch, der bis zu achtzig Zentimeter hoch werden kann, bildet im Gegensatz zur Wildform keine Zwiebel, sondern zeichnet sich durch ein dichtes Wurzelwerk aus. Im Bereich des weißen bis hellgrünen Schafts sind die Blätter ähnlich wie bei den Zwiebeln röhrig miteinander verwachsen. Am oberen Ende sind sie riemenartig überhängend und zeigen einen blaugrünen Farbton.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Die Erde sollte humus- und nährstoffreich sein, ein tiefgründig gelockerter Boden ist für den Lauch von Vorteil.

Nachbarn: Lauch kann gut nach Frühkartoffeln im selben Beet angebaut werden. Gurken, Möhren, Rettich, Sellerie, Kohlrabi, Majoran und verschiedene Salatarten sind perfekte Nachbarn für eine Mischkultur. Weniger geeignet hingegen sind Busch- und Stangenbohnen sowie Erbsen und Rote Bete.

Aussaat/Pflanzung: Üblicherweise erfolgt die Aussaat von Lauch in flachen Schalen. Legt man jeweils zwei der kantigen schwarzen Körner in Erdpresstöpfen oder Topfplatten aus, erspart man sich das Pikieren. Wenn die Pflänzchen gerade bleistift dick sind, ist der optimale Zeitpunkt gekommen, um Porree zu pflanzen. Die Jungpflanzen werden im Abstand von 15 bis 20 Zentimeter in Reihen mit 40 bis 60 Zentimeter Abstand gesetzt. Bei der Sommerpflanzung kürzt man die Blätter kräftigerer Pflanzen um etwa ein Drittel ein, um die Verdunstung zu senken. Man setzt die Pflanzen in etwa 15 Zentimeter tiefe Rillen oder Pflanzlöcher, wobei darauf zu achten ist, dass sie senkrecht im Boden stehen und keine Erde in die Blattachseln fällt. Danach werden die jungen Lauchstangen gut angegossen, sodass sie gründlich mit Erde eingeschlämmt und standfest sind.

Pflege: Zwischen den einzelnen Reihen sollte man öfter hacken und dabei die Lauchstangen mit Erde anhäufeln. Außerdem benötigen die Pflanzen eine gleichmäßige Wasserversorgung, um gute Erträge zu bringen. Das Anhäufeln sorgt für glatte, weiße Schäfte und schützt Winterporree vor dem Durchfrieren. Dabei lockert man die Erde zwischen den Reihen mit der Hacke und füllt nach und nach die Pflanzfurchen auf. Später schiebt man die Krümel vorsichtig an den Schaft heran.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Von Anfang Juli bis Ende August wird Sommerporree geerntet, von Anfang September bis Dezember Herbstporree und von Dezember bis Ende Mai Winterporree.

Vorgehen: Mit Hilfe einer Grabegabel lockert man die Wurzeln des Lauches und kann ihn somit einfach aus dem Boden ziehen. Die äußersten Blätter des Lauches können abgemacht werden.

Lagerung: Eingeschlagen in Erde oder Sand, lässt sich Lauch in einem kühlen Keller am besten lagern. Auch im Kühlschrank – eingewickelt in eine Kunststoffolie oder Tüte – bleibt er für mehrere Tage frisch. Ein weiterer Vorteil dieser Methode ist, dass der zwiebelartige Geruch nicht auf andere aromaempfindliche Lebensmittel wie Butter übergehen kann. Man kann das Wurzelgemüse ebenso gut einfrieren. Dann ist zu beachten, dass das Gemüse im besten Fall tiefgekühlt weiterverarbeitet wird, denn beim Auftauen verändern sich Textur und Geschmack zum Negativen.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Lauch hat einen fein-würzigen Geschmack, der durch die Verwandtschaft mit Zwiebel, Schnitt- und Bärlauch sowie Knoblauch geprägt ist. Von der Wurzel bis zur grünen Spitze kann beim Lauch alles verwendet werden. Gekocht, gedünstet, geschmort, blanchiert oder kurz angebraten: Es gibt viele Möglichkeiten, Lauch in der Küche zuzubereiten. Ob als Gemüsebeilage, in Suppen, Quiches, Eintöpfen oder auch in Aufläufen – das Gemüse ist vielseitig einsetzbar. Schon bei einer geringen Menge, zum Beispiel roh im Salat, überzeugt Lauch mit beeindruckender Würzkraft. Bei der Zubereitung von Porree gilt: Je schonender die Garmethode, desto gehaltvoller bleibt der Lauch, da wichtige Vitamine und Elemente erhalten bleiben. Besonders gut harmoniert Lauch übrigens mit folgenden Gewürzen: Kerbel, Kümmel, Estragon, Liebstöckel, Petersilie, Thymian, Muskatnuss und Chili. Mit nur 61 Kalorien pro 100 Gramm ist Lauch ein sehr gesundes, kalorienarmes Gemüse. 100 Gramm enthalten – bezogen auf den Tagesbedarf – 45 Prozent Vitamin K, 100 Prozent Betacarotin und 25 Prozent Vitamin C. Der sehr hohe Insulin-Gehalt wirkt sich positiv auf die Darmflora aus, Vitamin K ist wichtig für den Knochenaufbau und beugt Osteoporose vor. Das essenzielle Spurenelement Mangan, welches für eine gesteigerte Aufnahme des Vitamin B1 sorgt, ist ebenfalls in Lauch zu finden. Es sorgt für starke Nerven und wirkt gegen Depressionen und Demenz.