Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 3: Hören und Hörverluste

Artikel: Lauch
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554550

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lauch

Es gibt zweifellos hübschere Liliengewächse als den Lauch, doch sind seine attraktiveren Verwandten wie Lilien oder Tulpen dafür nicht so gesund. In Bezug auf die inneren Werte gleicht der Porree viel eher anderen engen Verwandten, nämlich Gesundheitsförderern wie Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch oder Bärlauch.

Den Porree, die Welschzwiebel oder den Gemüse-, Feld-, Breit- oder Küchenlauch (*Allium porrum*) gibt es das ganze Jahr hindurch, und er kommt durchwegs aus dem Freilandanbau. Ab Mai gibt es den zarten Frühjahrslauch (oft unter Folie oder Glas gezogen), dann folgt im Juni der Sommerlauch mit dem langen, dünnen Schaft und den hellgrünen Blättern bis ab September bzw. November der Herbst- bzw. Winterporree mit seinem kurzen, dicken Schaft und den dunkelgrünen Blättern auf den Markt kommt. Winterlauch ist sehr frostfest und deshalb bis tief in den Winter hinein frisch zu haben. Die Wintersorten mit ihren dunkel- bis blaugrünen Blättern enthalten besonders viele aromatische Öle und sind deshalb schärfer als die hellgrünen Frühjahrs- und Sommersorten, die feiner und milder schmecken.

Kulturmassnahmen für mehr «Schönheit»

Porree gehört zu den Zwiebelgemüsen, und tatsächlich zeigt die Lauchpflanze in alten Kräuterbüchern noch eine stärkere Zwiebelbildung als die heutigen Sorten. Die Konsumentin wünscht heutzutage Pflanzen mit langen, kräftigen Schäften und einem hohen Weissanteil. Also werden beim Anbau die Schäfte gebleicht und gestreckt, indem die Pflanzen in schmale, bis zu 20 Zentimeter tiefe Furchen gesetzt und während des Wachstums nach und nach mit Erde zugedeckt werden. Trotz dieses relativ hohen Aufwands, wird Porree relativ günstig angeboten.

Ursprünglich stammt der Lauch wohl aus Vorderasien (so ganz genau weiss man das nicht) und war bereits bei den alten Ägyptern, Griechen und Römern ein beliebtes Gemüse. Und schon im Mittelalter wurde er in ganz Europa angebaut. Heute sind Deutschland, Frankreich, die Niederlande, Belgien, Italien und Spanien Anbauschwerpunkte.

Schon vor 2000 Jahren: Heisshunger auf Lauch

Die Israeliten beklagten sich in der Wüste und sehnten sich, des ewigen Mannas überdrüssig, nach den Delikatessen Ägyptens zurück: «Wie wir doch der Fische gedenken, die wir jeweils in Ägypten umsonst zu essen bekamen, der Gurken und der Wassermelonen und des Lauchs und der Zwiebeln und des Knoblauchs.»

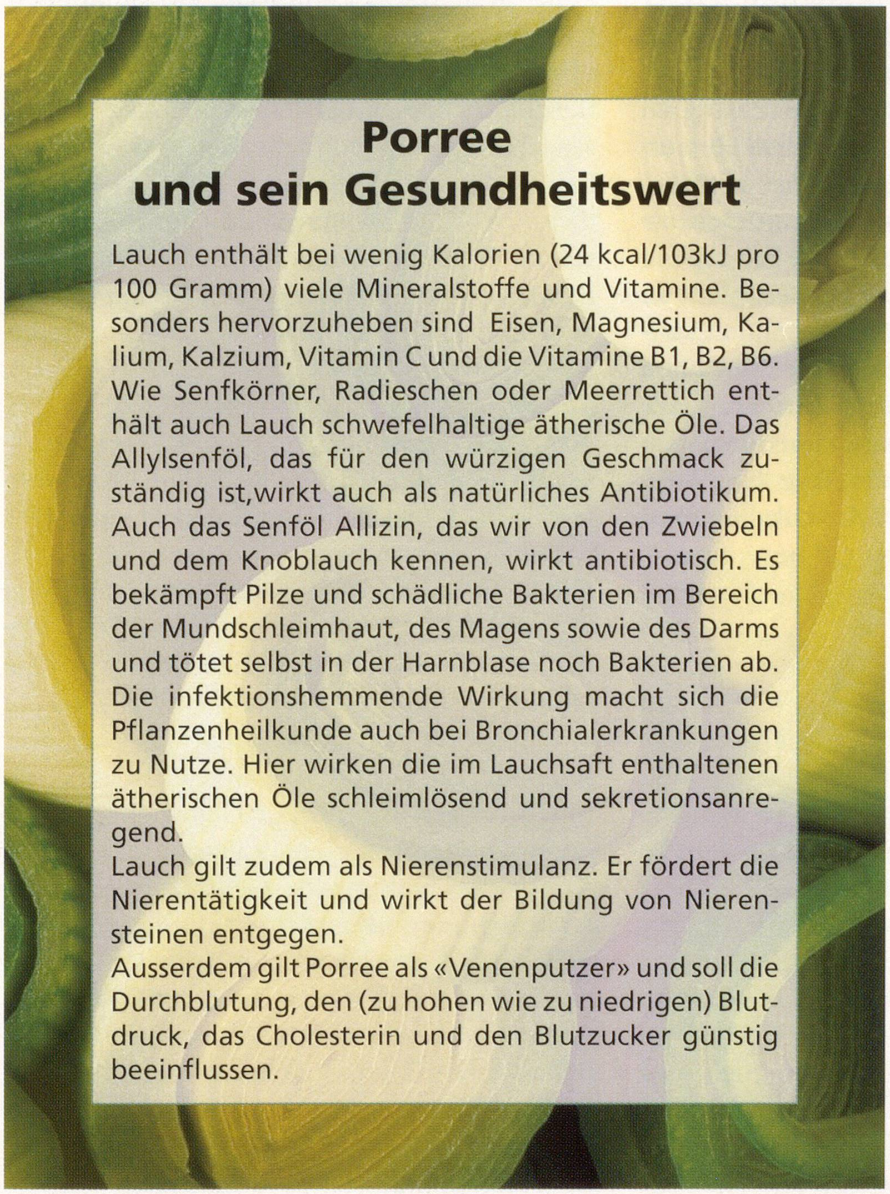
4. Mose 11:5

Lauch im Bauch und in der Küche

Obwohl Lauch immer erhältlich, preiswert und sehr vielseitig verwendbar ist, wird sechsmal weniger davon verzehrt als von Zwiebeln. Der zarte Frühlings- und Sommerlauch lässt sich in feine Ringe geschnitten roh verzehren (Menschen mit empfindlichem Magen sollten darauf verzichten oder ihn mindestens vorher blanchieren),

meist wird dieses Gemüse jedoch gedämpft oder gekocht. Als Gemüse, in Eintöpfen, Aufläufen, Suppen und Saucen wird sein würziger, leicht zwiebelartiger Geschmack geschätzt. Passende Gewürze sind Curry, Kerbel, Lorbeer, Muskatnuss, Paprikapulver, Petersilie und Thymian. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Lauch bestenfalls 10 Tage. Man sollte ihn nicht in der Nähe aromaempfindlicher Produkte lagern, denn auf Butter, Blumenkohl, Äpfel, Birnen und Beerenfrüchte übertragen sich die starken Aromastoffe. Lauch selbst reagiert empfindlich auf Ethylen, wird also von Ethylenausscheidern, wie z.B. Äpfeln, beeinträchtigt.

So genannter Gelber Lauch oder Bleichlauch, der vor allem in der Schweiz beliebt ist, wird vorwiegend im Herbst und Winter angeboten. Er wird vorher auf dem Feld mit schwarzer Folie lichtdicht abgedeckt oder unter Lichtausschluss kühl gelagert. Dadurch wird er besonders zart und entwickelt ein feinwürziges Aroma. • IZR



Porree und sein Gesundheitswert

Lauch enthält bei wenig Kalorien (24 kcal/103kJ pro 100 Gramm) viele Mineralstoffe und Vitamine. Besonders hervorzuheben sind Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Vitamin C und die Vitamine B1, B2, B6. Wie Senfkörner, Radieschen oder Meerrettich enthält auch Lauch schwefelhaltige ätherische Öle. Das Allylsenföl, das für den würzigen Geschmack zuständig ist,wirkt auch als natürliches Antibiotikum. Auch das Senföl Allizin, das wir von den Zwiebeln und dem Knoblauch kennen, wirkt antibiotisch. Es bekämpft Pilze und schädliche Bakterien im Bereich der Mundschleimhaut, des Magens sowie des Darms und tötet selbst in der Harnblase noch Bakterien ab. Die infektionshemmende Wirkung macht sich die Pflanzenheilkunde auch bei Bronchialerkrankungen zu Nutze. Hier wirken die im Lauchsaft enthaltenen ätherischen Öle schleimlösend und sekretionsanregend.

Lauch gilt zudem als Nierenstimulanz. Er fördert die Nierentätigkeit und wirkt der Bildung von Nierensteinen entgegen.

Ausserdem gilt Porree als «Venenputzer» und soll die Durchblutung, den (zu hohen wie zu niedrigen) Blutdruck, das Cholesterin und den Blutzucker günstig beeinflussen.

Rezepte mit Lauch finden Sie «Auf dem Speiseplan» (S. 31)