

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 10

Artikel: Die lange Karriere des Grünen
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078401>

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: 05.04.2026

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

Was Lauch bewirkt

Allergien

Nahrungsmittelallergien auf Lauch sind Einzelfälle. Bekannt sind mögliche Kreuzreaktionen innerhalb der Familie der Lauchgewächse auf Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch.

Cholesterin

Einerseits findet sich in Lauch kein Cholesterin, andererseits steckt in ihm der Pflanzenstoff Allicin, der für den typischen Lauchgeschmack verantwortlich ist und zudem das schädliche LDL-Cholesterin senkt. Menschen mit zu hohen Blutfettwerten sollten daher regelmässig Lauch in ihren Speiseplan einbauen.

Diabetes

Lauch enthält den Ballaststoff Inulin, der Blutzuckerspitzen nach dem Essen abmildert. Das Gemüse ist daher für Personen mit erhöhten Blutzuckerwerten sehr empfehlenswert.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Lauchgewächse – zu denen auch Zwiebel, Knoblauch und Bärlauch gehören – sind gut für die Gesundheit. Dies ist unter anderem dem sekundären Pflanzenstoff Quercetin zu verdanken, der ein besonders wirkungsvoller Radikalfänger ist. Die Inhaltsstoffe der Lauchgewächse erweitern die Gefässe und senken den Blutdruck – ganz wichtig im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Übergewicht

Porree – so ein anderer Name für Lauch – liefert viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe: Die wichtigsten sind Provitamin A, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Natrium und Kalzium. Diese «Gesundheits-Grosspackung» gibts mit nur 24 Kalorien pro 100 Gramm Gemüse. Eine leichte, empfehlenswerte Verführung für Leute aller Gewichtsklassen.

Verdauung

Lauch wirkt sich in vielerlei Arten günstig auf den Körper aus. Durch den hohen Ballaststoffgehalt kommt der Darm richtig in Schwung. Auch wird die Nierentätigkeit angekurbelt, der Bildung von Nierensteinen entgegengewirkt und die Tätigkeit von Galle und Verdauung gesteigert. Allerdings kann Porree Blähungen verursachen.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linig

Die lange Karriere des Grünen

Früher war Lauch hierzulande ein verkochtes Ding, das in der Suppe badete. Davon kann keine Rede mehr sein.

Er war ein Bestandteil des Suppengrüns, durfte als Würzgemüse mit Petersilie, Sellerie und Rüeblli die Suppe aromatisieren. Vielleicht ist der Röstigraben auch ein Lauchgraben, jedenfalls wissen unsere Freunde im Westen sehr viel mehr mit ihm anzufangen: ob im klassischen Lauchgratin oder im kräftigen Papet Vaudois, dem Waadtländer Laucheintopf mit der Saucisson, ob in der Vichyssoise der Franzosen, einer der weltbesten Suppen, oder als köstliche Lauchtorte mit dünnem Teigboden – eine Vorspeise, für die wir

den Elsässern immer dankbar sein werden. Und was – Richtungswechsel! – in Asiens Küchen mit Lauch auf den Tisch kommt, das kann uns nur Bewunderung entlocken.

Der Lauch ist ein uralter Genosse, schon Sumerer, Ägypter, die ganze Antike haben ihn gemocht. Bei den alten Germanen war er gar heilig. Er stammt mit Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch und Spargeln aus der Familie der Liliengewächse.

Im Sommer ist der Lauch heller, im Winter dunkelgrün, manchmal fast blau-grün. Je dunkler, desto würziger das Aroma. Und desto feiner sollte er geschnitten werden. Klar, es gibt viel Rüst-abfall beim Freilandlauch, ein gutes Drittel muss halt über die Klinge springen.

Lauch hat zwar eine zarte Konsistenz und verkocht schnell, aber er ist ein

mächtiger Aromatiker und kann den ganzen Kühlschrank «parfümieren». Drum überflüssiges Grün abschneiden und die Stangen gut verpackt in einem Folienbeutel im Gemüsesack des Kühlschranks aufbewahren. So geht das gut für ein paar Tage.

Im Grunde genommen ist der Kerl geduldig, multifunktional, schlank und schön. Ein idealer Partner also. Nur anbrennen darf man ihn nicht. Dass ihn die Haute Cuisine mittlerweile heiss (und kalt) liebt, hat seinem Ruf enorm gut getan. Wer hätte früher rohen Lauch im Salat gegessen? Oder ein lauwarmes Lauchgemüse mit Koriander, Orangensaft und -zeste und Ingwer? Lauch und Curry, Lauch und Safran, Lauch und Anis – wie gesagt, der lange Grüne ist geduldig. Eine Freude für Experimentierfreudige.

Gaby Labhart

Lauch ist besonders in den Gebieten westlich von uns ein überaus beliebtes Gemüse.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Lauch-Siedfleisch-Suppe mit Käseküchlein

Hauptspeise für 2 Personen

Suppe:

1 TL Olivenöl
250 g Lauch, in feinen Streifen
wenig Salz und Pfeffer
½ Liter Gemüsebouillon
300 g Rindfleisch zum Sieden
1 cm frischer Meerrettich

Käseküchlein:

50 g Gruyère, grob gerieben
50 g Magerquark
1 TL Schnittlauch, fein geschnitten
wenig Salz und Pfeffer
1 ausgewallter Pizzateig

Suppe: Öl erwärmen, Lauch ca. 2 Min. andämpfen, würzen, Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Fleisch beigegeben, knapp unter dem Siedepunkt ca. 1 ½ Std. ziehen lassen.

Käseküchlein: Käse, Quark und Schnittlauch mischen, würzen. Teig entrollen, auf wenig Mehl etwas dünner auswallen. 4 Rondellen von je ca. 9 cm Durchmesser ausstechen, in die Vertiefungen eines Muffins-Blechs legen. Käsemasse gleichmässig darin verteilen. Tipp: übrig gebliebenen Teig zu kleinen Brötchen formen und mit den Käseküchlein backen. Oder Teig zusammenkneten und einfrieren.

Backen: Ungefähr 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Fleisch in dünne Tranchen schneiden, in tiefe Teller verteilen, Suppe darübergiessen, Meerrettich darüberreiben. Käseküchlein dazu servieren.

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std. 45 Min. Backen: ca. 20 Min.

Energiewert/Person ca. 2677 KJ/639 kcal



Bild: www.coop.ch/rezept