

**GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon**



# Lauch

Auch unter dem Namen „Porree“ bekannt. Der Lauch wird grob in zwei Sorten unterteilt: Den Sommer – und den Winterlauch. Er hat eine leicht scharfe Geschmacksnote und ähnelt der Zwiebel, ist aber etwas milder.

## Lauch

### Herkunft von Lauch

Lauch ist auch unter dem Namen „Porree“ bekannt und gehört zu der Familie der Lauchgewächse (Allioideae). Der ursprüngliche Lauch, der Ackerlauch, wurde schon etwa 2000 Jahre v. Chr. gerne verwendet. Ihm gebührt sogar die Ehre eines der Nationalsymbole von Wales zu sein. Denn einer Legende nach soll der heilige David in einer Schlacht gegen die Sachsen seinen Soldaten befohlen haben, als Erkennungszeichen eine Stange Lauch am Helm zu tragen. Lauch stammt aus dem Mittelmeerraum, wird aber heute in beinahe ganz Europa kultiviert. So kann man auch in Deutschland ganzjährig Lauch von ansässigen Bauern kaufen.

### Aroma von Lauch

Der Lauch wird grob in zwei Sorten unterteilt. Den Sommer- und den Winterlauch. Während der milde Sommerlauch, wie der Name schon andeutet, in den Sommermonaten geerntet wird, ist die Erntezeit für den etwas kräftigeren und in seinem Geschmack intensiveren Winterlauch erst ab November. Lauch hat eine leicht scharfe Geschmacksnote und ähnelt der Zwiebel, ist aber etwas milder.

### Inhaltstoffe von Lauch

Lauch enthält Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und verschiedene Mineralstoffe wie Eisen, Calcium und Kalium, hat aber auch einen hohen Anteil an Beta-Carotin und Folsäure.

### Anwendung von Lauch

#### In der Medizin

Schon die Römer wussten die heilende Wirkung des Lauchs zu schätzen. So soll Kaiser Nero so viel Lauch konsumiert haben, dass er später sogar als „Porrophagus“ – Lauchfresser, bekannt wurde. Er glaubte, die enthaltenen Senföle würden seine Stimme ölen. Senföle haben den Ruf, den Stoffwechsel anzuregen und als natürliches Antibiotikum bei Atem- oder Harnwegsinfektionen zu wirken. Auch wer entschlacken möchte, ist gut mit dem Lauch beraten. Er soll die Nierenfunktion und Verdauung anregen und zudem entzündungshemmend wirken. Seine Blätter wurden früher als Wickel gegen Insektenstiche verwendet. Eine kleine Nebenwirkung: der Verzehr von Lauch kann bei empfindlichen Personen Blähungen hervorrufen

#### In der Küche

Lauch kann sowohl als Gemüse, als auch als Gewürz verwendet werden. Man kann ihn kalt als Salat zubereiten, oder warm in einem Lauchkuchen oder in einer Gemüsesuppe verarbeiten. In der elsässischen Küche wird Lauch als Zutat für den Elsässischen **Flammkuchen** genutzt und sorgt hier für den geschmacklichen Kontrast zum salzigen und deftigen Speck. Lauch-Tipp: Wer Verdauungsbeschwerden hat, sollte den Lauch nicht roh sondern lieber gedünstet essen.

Lauch ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe**, **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe**, **GEFRO Jägersoße**, **GEFRO Sauce Bolognese**, **GEFRO BIO Sauce Bolognese**, **GEFRO Pikante Pfanne »Korn&Lauch**, **GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak**, **GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause GEMÜSE-LUST**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause TASTE OF ASIA**, **GEFRO BALANCE Suppen-Pause GRÜNE WELLE**, **GEFRO Gemüsebrühe PUR**,