



## Pressemitteilung

### **Stangenweise Hochgenuss: Mit Lauch frisch und fit durch den Herbst**

**Lauch liefert jede Menge Vitamine, um fit durch den Herbst zu kommen. Die Verbraucher wissen das zu schätzen. 61.500 Tonnen des Stangengemüses, das auch als Porree bekannt ist, gingen im vergangenen Jahr über deutsche Ladentheken\*. Der Großteil stammt aus heimischer Erzeugung – mit steigender Tendenz. Allein seit 2004 hat sich die Anbaufläche in Deutschland um 10 Prozent vergrößert. Sie liegt nun bei mehr als 2.600 Hektar.**

**Berlin, 25. November 2014.** Das Ganzjahresgewächs Lauch ist in der kalten Jahreszeit besonders begehrt. Der Grund liegt in der Reifezeit. Bei niedrigen Temperaturen wächst die Pflanze langsamer und kann ihr fein-würziges Aroma und die leicht scharfe Geschmacksnote noch besser ausbilden. Auch der hohe Vitamingehalt macht das Gemüse zu einer beliebten Winterspezialität. Denn dank der reichhaltigen Depots an Vitamin B1, B2, C und E unterstützt Lauch das Immunsystem des Körpers perfekt im Kampf gegen aufziehende Infekte. Seine Senföle regen zudem den Stoffwechsel an und wirken aktivierend – genau das Richtige an dunklen Tagen.

#### **Am liebsten ganz viel Weiß**

Beim Anbau der weiß-grünen Wunderwaffe gegen die Herbst- und Wintertristesse setzen die deutschen Erzeuger auf clevere Methoden. Sie schütten Dämme auf, die die Erde im Wurzelbereich locker und luftig hält. Dadurch sind die Zwiebelgewächse vor übermäßigen Niederschlägen und Fäulnis geschützt. Ist der Damm aufgeschüttet, werden die Setzlinge in vorgestanzte Löcher gepflanzt. Dadurch ist der Weißanteil des Schafts bei der Ernte besonders lang. Ein Merkmal, das den Wünschen der deutschen Verbraucher voll entspricht.

#### **Beim Säubern halbe Sachen machen**

Bis auf die feinen Wurzelenden und die obersten Blattspitzen können alle Teile des Lauchs gegessen werden. Vor der Zubereitung Wurzelende und Blattspitze einfach abtrennen. Wenn die Stange nicht allzu schmutzig ist, nur die äußere Schicht entfernen. Da Lauch beim Wachsen oftmals Erde umschließt, sollte der innere Teil sorgfältig gereinigt werden. Dafür das Gemüse am besten der Länge nach halbieren und gründlich unter kräftig fließendem Wasser auswaschen. Tipp: Das Reinigen gelingt besonders gut, wenn die einzelnen Lauchblätter mit den Fingern vorsichtig auseinandergespreizt werden.

### **So erkennt man Spitzenware**

Wer Lauch einkauft, sollte zunächst die Blattspitzen in Augenschein nehmen. Diese müssen frisch aussehen und fächerartig nach oben stehen. Der Schaft sollte fest, die Wurzel weiß sein. Von Ware, bei der sich die Blätter lösen oder Risse und Verfärbungen zu erkennen sind, sollte man besser die Finger lassen. Im Kühlschrank kann Lauch bis zu zwei Wochen aufbewahrt werden. Zum Einfrieren das Gemüse zunächst waschen, in Ringe schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. In der Tiefkühltruhe bleibt es anschließend bis zu acht Monate genießbar.

### **Genuss von der Stange**

Trotz unterschiedlicher Verwendungsmöglichkeiten wird Lauch oft als reines Suppengemüse betrachtet. Dabei verleiht die fein-würzige Zwiebelpflanze vielen herzhaften Gerichten eine besondere Note: als schmackhafte Füllung in Quiches, Pasteten und Aufläufen oder als leckere Beilage zu Braten- und Fischgerichten. Auch roh als Fingerfood-Snack zu Kräuter- und Knoblauchdipp oder im Salat gibt Lauch eine gute Figur ab.

### **Schon gewusst?**

- Durchschnittlich 1,5 Kilogramm des Gemüses hat jeder deutsche Haushalt im vergangenen Jahr gekauft.
- Rund 70 Prozent des hierzulande verkauften Lauchs wurden auf heimischen Feldern angebaut.
- Hauptanbaugebiet Nummer 1 ist Rheinland-Pfalz. Von hier stammt gut ein Drittel der deutschen Ware. Auf Nordrhein-Westfalen entfallen 26, auf Niedersachsen 14 Prozent.

\* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

### **Rezepte für das ganze Jahr**

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legt das Ehepaar Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

### **Lauch-Ziegenkäse-Quiche (4 Personen)**

**Zubereitungszeit:** Ca. 110 min

**Schwierigkeitsgrad:** leicht





### **Für den Quicheteig**

150 g Butter  
300 g Mehl  
1 Ei  
4 EL Wasser  
2 EL Öl  
5 g Salz  
Linsen zum Beschweren

### **Für die Füllung**

500 g Lauch  
50 g Butter  
100 g Ziegenkäse  
50 g Kapstachelbeeren  
1 Ei  
50 ml Sahne  
Meersalz  
1/5 Bd Schnittlauch

### **Zubereitung**

1. Für den Quicheteig alle Zutaten bis auf die Linsen vermengen und eine Stunde ruhen lassen. Anschließend den Teig etwa 3 cm dick ausrollen und blindbacken: Den Teig ausrollen, in eine Tartelette-Form legen, den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier auslegen und mit Linsen oder anderen Hülsenfrüchten beschweren. Bei 160 °C Heißluft etwa 8 min backen. Die Linsen nach dem Backen wieder entfernen.
2. Für die Füllung den Lauch in feine Streifen schneiden und gut waschen. Trocken legen. Den Lauch in etwas Butter und Salz andünsten. Auf ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. Den Ziegenkäse klein zupfen, die Kapstachelbeeren von ihrer Hülle befreien und vierteln.
3. Das Ei und die Sahne mixen und mit Salz abschmecken. Den abgetropften Lauch, Kapstachelbeeren und den Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit der Ei-Sahne-Mischung vermengen. Nochmals mit Salz abschmecken.
4. In den vorgebackenen Teig füllen und ca. 15-20 min im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Heißluft garen.
5. Anschließend die Tarte herausnehmen und servieren.

### **Über „Deutschland – Mein Garten.“**

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus



Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>