



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Lauchtastisch! Mit Porree gesund und fit durchs Jahr

**Schlank, aromatisch und ganzjährig frisch aus regionalem Anbau verfügbar: Lauch, in manchen Regionen auch Porree genannt, ist ein Küchenklassiker mit unendlich viel Potential.**

**29. November 2021.** Lauch für den Bauch: Der fein-würzige Gemüseklassiker ist beliebt – nicht nur in Deutschland. In ganz Europa und fast der ganzen Welt hat er die Küchen erobert. Jeder kennt ihn als Bestandteil des Suppengrüns. Aber viele kennen ihn auch als grandiosen Hauptdarsteller – zum Beispiel in Flammkuchen, Curry oder Quiche. Darüber hinaus lässt er sich grillen, überbacken, frittieren, roh oder gekocht verspeisen und ist – besser geht's kaum – auch noch unkompliziert in der Handhabung. Das Allium-Gewächs, das in puncto Aroma seine Verwandtschaft mit Zwiebel, Schnittlauch, Bärlauch und Knoblauch kaum verleugnen kann, ist vor allem in der kalten Jahreszeit beliebt. Denn bei niedrigen Temperaturen wächst die Pflanze deutlich langsamer und kann ihr fein-würziges Aroma noch besser ausbilden.

### Schön ist er auch, der Lauch

Die weiß-grüne Wunderwaffe gegen Herbst- und Wintertristesse punktet neben ihren geschmacklichen Qualitäten auch mit ihrer Optik. Denn das Freilandgemüse kann sich durchaus sehen lassen mit seinen langen weißen Stielen und dem grünen Deckblatt! Sein gerader Schaft kann bis zu 40 Zentimeter lang und bis zu acht, kräftige Zentimeter dick werden. Im unteren Bereich ist der zum Wurzelgemüse zählende Lauch weiß, denn er wächst teils wie eine Wurzel in der Erde. Im oberen Bereich des Schaftes hat die Lauch- bzw. Porreestange dagegen grüne, fächerartig auseinanderfallende Blätter. Und besonders dekorativ ist das Allium-Gewächs, wenn man es auswachsen lässt. Dann entwickelt er nämlich einen wunderschönen Blütenball – bestehend aus Hunderten kleiner lilafarbener Blüten.

### Genuss von der Stange

Besonders beliebt ist bei deutschen Verbrauchern der weiße Teil der Porreestange. Nicht zuletzt deshalb setzen die Erzeuger auf ausgeklügelte Anbau-Methoden. Sie errichten Dämme und pflanzen die Setzlinge in vorgestanzte Löcher. Dabei bleibt die Erde im Wurzelbereich locker-luftig und schützt die Pflanze gleichzeitig vor starkem Niederschlag und Fäulnis. Das Beste daran: Bei dieser Anbaumethode ist der Weißanteil des Schaftes besonders lang. Und das gilt übrigens



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVEO / Ariane Bille / Lauch-Suppe mit gegrilltem Ziegenkäse und Walnüssen

für alle Lauchsorten: Denn man unterscheidet Sommer-, Herbst- und Winterlauch, der selbst klirrender Kälte trotzt und von Oktober bis April geerntet wird. Er ist weitaus intensiver im Geschmack als der Sommerlauch. Und auch äußerlich ist ein leichter Unterschied erkennbar: Denn der Winterlauch hat einen kräftigeren Schaft als der Sommerlauch und dunklere, blaugrüne Blätter.



© BVE0 / shutterstock / yuris /  
Lauchpflanzen im Gemüsegarten

## Wissenshunger

### Weitgereiste Gemüsestangen

Schon 2100 v. Chr. wurde Lauch in der Stadt Ur im heutigen Irak angebaut. Auch die alten Ägypter kannten die langen grünen Stangen. Sie sollen seinerzeit insbesondere die Arbeiter beim Bau der Pyramiden gestärkt haben. In der Antike war Lauch vor allem im Mittelmeerraum verbreitet, von wo aus er auch seinen Geschmackssiegeszug über ganz Europa und die Welt startete.

Übrigens: Lauch war im Altgermanischen Ritual so heilig, dass er einer Rune ihren Namen gab. Und auf den britischen Inseln soll er sogar einem König als Erkennungszeichen seiner Truppen gedient haben und ist bis heute eines der Nationalsymbole von Wales.



© BVE0 / shutterstock / D\_M /  
Lauchstangen

### Power

Lauch schmeckt nicht nur unfassbar lecker, er tut auch so einiges für einen gesunden Körper. Denn dank der reichhaltigen Depots an Vitamin B1, B2, C, E, K und Folsäure 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. Außerdem besitzt er so wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Mangan. Lauch ist zudem eines der wenigen Lebensmittel mit hohem Gehalt an Inulin und gilt deshalb als das Darmgesundgemüse schlechthin. Der lösliche Ballaststoff steht nämlich im Ruf positive Wirkungen auf die Darmflora zu haben, weshalb Inulin häufig auch als Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen eines gesunden Darmflora-Aufbaus eingenommen wird.



© BVE0 / shutterstock / Dean Clarke /  
Lauchernte

### Einkauf

Frischen Porree erkennt man an festen, tiefgrünen und knackigen Blättern. Sie sollten frisch aussehen, fächerartig nach oben stehen und keine Risse oder gelb-braune Verfärbungen haben. Der mittlere Teil sowie der Wurzelansatz sollten strahlend weiß und fest sein. Wurden die Blätter entfernt, kann man gut an den Schnittstellen erkennen, ob der Lauch noch frisch ist.



© BVE0 / shutterstock / Brent Hofacker /  
frisches Lauchgemüse im Detail

### Lagerung

Lauch sollte grundsätzlich kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt er gut eine Woche frisch. Die Stangen sollten aber nicht neben aroma-empfindlichen Lebensmitteln wie Butter oder Blumenkohl lagern. Diese übernehmen sonst den zwiebelartigen Geschmack. Das Gemüse deshalb am besten in einer Frischebox aufbewahren.

- Tipp: 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.

### Küchen-Hacks:

- Vom Lauchgrün lassen sich gut und gern auch die ersten 10 bis 15 Zentimeter oberhalb des weißen Schafts verwenden. Es ist im Geschmack etwas herber.
- Vor der Zubereitung das Wurzelende und die Blattspitzen kappen. Falls die Stange nicht allzu schmutzig ist, genügt es nur die äußere Schicht abzutrennen.
- Zur Reinigung das Gemüse am besten der Länge nach halbieren und gründlich unter fließendem Wasser waschen.

### Zubereitung

Lauch schmeckt – in feine Ringe geschnitten – als würzige Beilage in der Suppe, in einer sahnigen Soße als Beilage zu Fleisch oder einfach pur mit ein paar Gewürzen und Olivenöl beträufelt aus der Pfanne oder dem Backofen. Auch auf dem Grill macht er sich bestens und ist in Form eines leckeren Gemüsespießes eine perfekte Alternative zu Fleisch. Vor allem Sommerporree bietet sich aber auch als Rohkost oder Salat an. Lauch schmeckt exzellent als Quiche-Belag, zum Überbacken von Aufläufen oder als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten. Hierfür verwendet man am besten die hellen und hellgrünen Teile des Lauchs. Die außenliegenden grünen Lauchblätter passen dagegen hervorragend in Suppen und Eintöpfe.

- Tipp: Dank seiner stabilen Konsistenz eignet sich Lauch auch zum Befüllen mit leckeren Cremes, für einen Wrap oder als Roulade



© BVE0 / shutterstock / OksanaFedorchuk  
Sogenanntes Blumenkohl-Lächeln



© BVE0 / shutterstock / Natali 44 /  
frisch geschnittene Lauchringe



© BVE0 / shutterstock / Kifor production /  
Koch mit Lieblingszutat

Rezept-Tipp:

## Lauch-Suppe mit gegrilltem Ziegenkäse und Walnüssen

**Zutaten für 2 Personen als Hauptspeise**  
(oder 4 Personen Vorspeise):

- 1 Schalotte
- 1 große mehlig kochende Kartoffel
- 1/2 säuerlicher Apfel
- 2 Stangen Lauch
- 1–2 EL Olivenöl
- 300 ml Wasser
- 200 ml Schlagsahne
- 1 TL Meersalz
- Pfeffer
- 100 g Ziegenkäse-Rolle
- 1 Handvoll Walnussbruch
- 1/2 TL Zucker
- 1 Handvoll Trauben

### Zubereitung:

Einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 25 Min.

- Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Kartoffel und Apfel schälen. Apfel vom Kerngehäuse befreien und Kartoffel und Apfel grob würfeln. Lauch putzen, gründlich unter fließendem Wasser waschen und in feine Streifen schneiden. Ein paar Streifen zum Garnieren beiseitelegen. Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte darin anbraten. Apfel und Kartoffeln dazugeben und 5 Min. mitbraten. Mit Wasser ablöschen und 10 Min. köcheln.
- Lauch, Sahne und Salz dazugeben und weitere 8–10 Min. bei geschlossenem Deckel garen.
- Währenddessen Ziegenkäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bröckeln, Walnussbruch und Zucker darüber streuen und auf oberster Schiene im Ofen etwa 5 Min. goldbraun gratinieren. Trauben waschen und halbieren.
- Topf von der Herdplatte nehmen und das Gemüse zu einer Suppe pürieren. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In Suppenschüsseln geben, mit gratiniertem Käse, Trauben und Lauchstreifen dekorieren und genießen.
- Tipp: Dazu passt ein knackiges Baguette.



© BVEO / Ariane Bille /  
Zutaten



© BVEO / Ariane Bille /  
Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille /  
Zubereitung



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### 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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille / Lauch-Suppe mit gegrilltem Ziegenkäse und Walnüssen



© BVEO / Ariane Bille / Lauch-Suppe mit gegrilltem Ziegenkäse und Walnüssen

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin