

Stangenweise Hochgenuss: Mit Lauch frisch und fit durch den Herbst

Veröffentlicht am: 25.11.2014, 10:10

Pressemitteilung von: **Pressebüro deutsches Obst und Gemüse** // Sophie Christin Wanke

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

Pressekontakt

Frau Sophie Christin Wanke
Berater

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Im Zollhafen 24
50678 Köln, Deutschland

Telefon: 0221-56938-111

E-Mail: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

Website: deutsches-obst-und-gemuese.de

Firmenportrait

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- und Marketingmaßnahmen.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>