Lauch

allium porrum

Porree, Breitlauch, Fleischlauch, Welsch, Witerlauch, leek (eng.), poireau (franz.), porro (ital.), puerro (span.), naganegi (jap.), pırasa (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Lauchgewächse (alliaceae)

Beschreibung



allium porrum

Lauch (Allium ampeloprasum Lauch-Gruppe, Synonym: Allium porrum), auch Porree (von gleichbedeutend lateinisch porrum), Breitlauch, Winterlauch, Welschzwiebel, Gemeiner Lauch, Spanischer Lauch, Fleischlauch genannt, ist eine Sortengruppe des aus dem Mittelmeerraum stammenden Ackerlauchs (Allium ampeloprasum). Dieses Gemüse zählt zur Gattung Allium in der Unterfamilie der Lauchgewächse (Allioideae).
Die zweijährige Pflanze bildet im Gegensatz zu den verwandten zwiebelartigen keine rundliche Zwiebel aus, sondern bildet nur einen langen Schaft. Die Bläter der bis zu 80 cm hohen Pflanze sind ca. 3 cm breit und flach und gehen im unteren Teil in den weißen Schaft über. Im zweiten Jahr entwickelt sich eine weiße Zwiebelblüte, die jedoch für den Gemüseanbau uninteressant ist. Lauch wird daher im ersten Jahr geerntet.

Herkunft

Lauch hat seinen Ursprung im Mittelmeerraum.

Aroma

Das Aroma erinnert an das der Frühlingszwiebel, ist jedoch milder im Geschmack. Das Aroma wird vor allem durch die enthaltenen ätherischen Öle, vor allem dem Allylsenföl geprägt.



Lauch (allium porrum)

Verwendung

Lauch wird sowohl als Gemüse (meist Winterlauch) als auch als Küchengewürz (meist Sommerlauch) genutzt; man kann ihn als Gemüse oder Salat kalt oder warm essen. Zusammen mit Karotten und Sellerie wird Lauch als Gewürz in Suppen als sogenanntes Suppengrün verwendet. Weitere Verwendung findet er auch in der nordhessischen Spezialität Speckkuchen oder als Lauchtorte in kalter und heißer Ausführung. Lauch wird auch als Gemüse zu Fleisch- und Gefügelgerichten.

Einkauf / Aufbewahrung

Die unterschiedlichen Laucharten und deren unterschiedliche Erntezeit bilden ein ganzjähriges frisches Angebot. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich Lauch problemlos eine Woche lagern.

Ersatz

Je nach Gericht kann man auch Gemüsezwiebeln oder Frühlingszwiebeln verwenden.

Gesundheit

© 2026 coquina.de

Der Verzehr von Lauch führt bei der Verdauung, ähnlich wie Zwiebeln zu Blähungen.
Lauch enthält unter anderem Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Mangan. Die Schwefelverbindung Propanthial-S-oxid, die aus Isoalliin und dem katalysierenden Enzym Alliinase entsteht, verursacht den intensiven Geruch und Geschmack von Lauch. Das Sulfoxid Cycloalliin kommt ebenfalls in diversen Laucharten vor.

Geschichte

Der Lauch ist eine Kulturform des Ackerlauchs (allium ampeloprasum), welcher wild im Mittelmeerraum vorkommt und in verschiedenen Formen kultiviert wird. Lauch war schon um 2100 v. Chr. bekannt. Der sumerische Herrscher Urnammu ließ ihn in den Gärten der Stadt Ur anbauen. Auch im alten Ägypten war Lauch in Verwendung. Nach Herodot soll er den Arbeitern, die die Pyramiden erbauten, als Nahrung gedient haben. Danach war Lauch in der Antike im gesamten Mittelmeergebiet geschätzt. Wahrscheinlich ist der Lauch (lateinisch porrum) im Mittelalter aus Italien nach Mitteleuropa gekommen.
LaukaR, Lauch findet sich als Runeninschrift auf zahlreichen Brakteaten der Völkerwanderungszeit in Skandinavien. Lauch wird hier als Heilpflanze interpretiert. Eine Verbindung zu Odin wurde behauptet, aber auch bezweifelt.
Auf den britischen Inseln soll Lauch vom Britenkönig Cadwallader um 640 als Erkennungszeichen für seine Truppen verwendet worden sein. Porree ist eines der Nationalsymbole von Wales und entspricht damit der englischen Rose und der schottischen Distel.

© 2026 coquina.de