

Elisabeth Mautner, Dr. Michael Machatschek

# Wissenswertes über den Gemüse-Lauch

Von den bei uns genutzten Kultur-Laucharten ist der Eigentliche Lauch oder Gemüse-Lauch der mildeste, da er bei richtiger Handhabung nicht auf der Zunge brennt und kaum Tränen treibt. Er gilt als Appetitanreger und schafft durch seine reinigende Wirkung ein gutes Wohlbefinden beim Verdauen und fördert die Schleimausscheidung in den Atmungsorganen.

Der Lauch wurde schon als Heilpflanze und Gemüse um 2000 v. Chr. bei den Sumerern und in Ägypten angebaut und verwendet. Später gelangte er zu den Griechen und Römern. So breitete sich die Lauchkultur in den Gärten und Äckern des gesamten Mittelmeerraums aus und kam schließlich nach Mitteleuropa. Den Laucharten wurde eine große Bedeutung beigemessen, da sie ursprünglich bei uns nur für spezielle Anwendungen oder als wertvolle Kulturkost eingeführt wurden.



## Herkunft

Die Art Lauch (*Allium ampeloprasum* subsp. *ampeloprasum*) ist eine gezüchtete Pflanze und gehört in die Unterfamilie der Lauchgewächse (Allioideae), die zur Familie der Amaryllidgewächse (Amaryllidaceae) zählt. Der Lauch kommt aus der Stammsippe des Ackerlauchs (*Allium ampeloprasum*), welcher seine Vorfahren an den Felsküsten des mediterranen Bereichs hatte. Die Wildpflanze Lauch als Vorstufe des Kulturlauchs existiert nicht mehr!

Der Name „Lauch“ stammt aus dem Mittelhochdeutschen „louch“. Der Lauch besitzt auch noch andere Bezeichnungen, wie Porree, Breitlauch, Winterlauch, Welschzwiebel, Gewöhnlicher Lauch, Spanischer Lauch, Aschlauch, Fleischlauch,... Bis in die 1960er, 1970er Jahre verwendete man im deutschsprachigen Raum für Lauch häufig die Bezeich-

nung „Porree“. In Österreich ist nach wie vor dieser Name üblich. Der Begriff Gemüselauch wäre eine eindeutige Bezeichnung für den Eigentlichen Lauch oder Porree und würde zu keiner Verwirrung oder Verwechslung mit anderen Laucharten führen.

## Welche Merkmale besitzt der Lauch?

Es handelt sich um eine zweijährige krautige Pflanze. Die halbjährige Pflanze erlangt je nach Sorte eine Wuchshöhe von 30–80 cm. Wir ernten und essen ja Großteils die Jungpflanzen des ersten Jahres.

Der Lauch besitzt verdickte lange breite Blattscheiden, welche sehr dicht aneinander liegen und einen gemeinsamen stangenartigen Schaft bilden – dieser speichert die Nährstoffe. Im zweiten Jahr kommt es auch zu zwiebelartige Ausbildungen, die im Grun-

de genommen Brutknollen darstellen. Die Blattscheiden setzen sich in flache, 1 bis 5 cm breite und gefaltete Blattspreiten fort. Aus botanischer Sicht spricht man von linealischen bis lanzettlichen Laubblättern.

Der große, reichblütige Blütenstand besitzt mehrere, lang geschnäbelte Hüllblätter. Diese sind länger als der kugelige, doldige Blütenstand. Der bis faustgroß werdende Blütenstand steht auf einem glatten Blütenstängel. Die feinen, weißen bis hellpurpurnen Blütenhüllblätter (Perigon) sind je nach Sorte 4,5 bis 5 mm lang und 2 bis 5 mm breit. Die einzelnen zwittrigen Blüten sind radiärsymmetrisch aufgebaut. Aus der Blüte entwickeln sich viele eirunde Kapsel Früchte. Selten bilden sich auch im Blütenstand Brutknollen.

## Ausbringung und Kulturmaßnahmen

Entweder zieht man die Pflänzchen vor oder sät direkt im Beet aus. Die Aussaat erfolgt je nach Reife- und beabsichtigter Erntezeit der Sorten im Februar, März oder April und eine Auspflanzung erfolgt im Mai bis Juni auf humose, eher schwerere, lehmreiche Bodentypen.

Es werden beim Säen oder Auspflanzen ca. 10 - 15 cm tiefe, trichterförmige Löcher gemacht oder V-Gräben gezogen, wo nach dem Anwachsen der Lauch „zum Lauchbleichen“ später nach und nach angehäufelt



wird. Die Abstände der Reihen betragen ca. 35 cm und in der Reihe 15 - 20 cm. Der Samen soll in einer Saattiefe von 1 - 2 cm liegen oder werden in diesem Ausmaß mit Erde überstreut.

Auf keinen Fall soll aus den benachbarten Pflanzen eine Beschattung gegeben sein, denn der Lauch benötigt reichlich Licht und Wärme. Der Lauch soll nicht bedrängt oder von anderen Pflanzen oder Objekten abgedeckt werden.

Zuerst lässt man ihn etwa zwei Monate anwachsen. Danach ist der Schaftgrund 2 bis 3 x anzuhäufeln und sind die unteren Blätter zurückzuschneiden. Diese Maßnahmen tätigt man, damit der Scheiden- oder Schaftgrund bleich und der Schaft länger wird. Der Gemüselauch gilt als starker

Nährstoffzehrer – er benötigt gute organische Dünger (4 kg/m<sup>2</sup> Gartenfläche) z.B. in Form von Kompost oder gut kompostiertem Stallmist. Regelmäßige Wasserversorgung sprich Gießen ist obligat. Und dann sieht man den Sommer über schön langsam die „Erdäpfel-suppe mit Lauch gewürzt“ heranwachsen.

## Balkontauglich?

Der Lauch benötigt nährstoff- und humusreiche Lehmböden mit guter Wasserversorgung. Ist der Boden zu dichttonig oder sandhältig, so kann er in Gefäßen angebaut leichter austrocknen, weshalb die Verhältnisse auf dem südorientierten Balkon oder im sonnenbeschienenen Balkonkisterl für das Gedeihen zu extrem sind. Der prallen Hitze ausgesetzt, kann der Gemüselauch sehr scharf werden und können die Blätter vertrocknen.

## In Mischkultur

Die Benachbarung anderer Pflanzen und die Vorsehung einer weiten Fruchtfolge sind bedeutend. Dabei spielen allelopathische Wechselwirkungen, die durch die Abgabe von selbst produzierten oder beim Zerfall freigesetzten chemischen Verbindungen zwischen Pflanzen derselben oder verschiedenen Arten und Mikroorganismen bzw. Pflanzen und Pilzen induziert werden, eine große Rolle für Ertrag und natürliche Schadeinflüsse.

In gereihter Mischkultur geht der Lauch gut mit Endivien- und andere Salatarten, Feldsalat, Gurken, Kohlrarten, Kohlrabi, Karotten, Sellerie, Schwarzwurzel, Tomaten und Erdbeeren. Kamille und Ringelblume sollten den Lauch begleiten. Ungünstige Nachbarn im Gartenbeet stellen z.B. Bohnen, Erbsen, Knoblauch und Rote Rübe dar.

Die Kombination der Pflanzung von Tomaten oder Paradeiser mit Lauch und Petersilie erwies sich als sehr vorteilhaft.



Erst mit Wurzelpetersilie und Porree gepflanzt soll der Tomatengeschmack 'paradiesisch' werden.

## Biologischer Pflanzenschutz

Den Geruch von Porree meiden verschiedene Schadinsekten. Eine Mischkultur z.B. mit Zwiebel, Lauch oder Schwarzwurzel wirkt mindernd für das Auftreten der Karottenfliege. Oder man berücksichtigt den Zeitpunkt der Eiablage im Juni und sät vorzeitig früher oder danach an. Und genauso erfolgt eine positive Wechselwirkung umgekehrt: Im Anbau mit Karotten und Wurzelpetersilie gemischt kann der Porree die Zwiebelfliege fernhalten. Und Paradeiser, Ringelblume und die Zichorienarten wie auch Salat wehren vom Lauch die Lauchmotte ab.

## Soll Lauch zur Blüte kommen?

Grundsätzlich nutzt man den Lauch im ersten Jahr als Gewürz oder für Kochspeisen. Für die Samenproduktion lässt man ihn im Garten stehen und schützt ihn vor Bruch. Im zweiten Jahr lagert er dann vermehrt sekundäre Inhaltsstoffe ein und vermehrt Faserstoffe. Blühen lässt man ihn nur, wenn man die Samen für die Vermehrung ernten möchte. Dann treibt auf einem Stängel ein hoher Blütenstand, eine faustdicke Scheindolde mit zahllosen Einzelblüten, aus. In den

Fruchtkapseln finden sich im Herbst kleine schwarze Samen. Wenn die Blüte entfernt wird, kann es im zweiten Jahr zur Bildung einer oder mehrerer (Brut-) Zwiebeln kommen.

## Lagerung

Eine Überwinterung ist im Freien möglich, allerdings kann der Schnee den Lauch niederdrücken und brechen oder der Frost die Qualität in Mitleiden-schaft ziehen.

Oder man schlägt sie im Freien in frostsicherer Lage ein oder gibt sie in Kübel mit sandreicher Erde und lagert diese in einem kühlen, leicht feuchten Raum. Ab und zu sollte man den Lauch dann etwas gießen. Bekommt er über die Lagermonate kein Wasser, dann kann er sehr scharf werden.



## Verschiedene Sorten

Man unterscheidet zwischen frühen Sorten für die Sommer-nutzung, Herbstsorten, Winter-sorten und welche, die man nach der Überwinterung im Frühjahr ernten kann. In den Bezeichnungen sind vielfach die Erntemöglichkeiten ange-gaben. Dazu einige Beispiele:

Die helleren Sorten *Frühe Riese* und *Bavaria* sind rasch-wüchsige Sommersorten. Diese sind nicht winterhart. *Herbst-riesen* gelten bei guten Stand-ortsbedingungen als sehr groß-wüchsige Sorten. Die Sorte *Blaugrüner Herbst* besitzt einen langen weißen Stangen-schaft. Die Ernte erfolgt im November und Dezember vor dem Schnee.

Bei *Tenor* handelt es sich um eine französische Herbstsorte mit einfacher Zwiebelbildung. Sie ist relativ frostsicher und besitzt einen wunderbaren Ge-schmack. *Blaugrüner Winter* oder die Sorte *Winterriesen* dienen auch der Überwinterung. *Hilari* ist eine großwüchsige Sorte aus der Schweiz. Sehr schlanke und hochwüchsige Sorten stammen z.B. aus Bulgarien.

## Welche Inhaltsstoffe?

Den intensiven Geruch der Laucharten bedingen ätherische, schwefelige Ölverbindungen. Der Lauch führt neben anderen Vitaminen vor allem Vitamin A, B, C und K und Fol-säure. An erwähnenswerten Mineralstoffen enthält er Kali-um, Calcium, Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Mangan, welche wichtig für unsere Bedarfsdeckung im aus-laufenden Winter und im Früh-jahr sind. Durch die höheren Gehalte an Schwefelverbindungen sind Winterlaucharten frostbeständiger bei der Lage-rung drinnen und draußen.

Immer wieder wird die Frage gestellt: Wenn der Lauch gelb wird, ist er dann ungenießbar? Dazu Folgendes: Verfärben sich die grünen oder blaugrünen Lauchblätter von den Spitzen her gelb, so beginnen darin die

Gtm. Klaus Wenzel

# Natürlicher Winterschmuck, der nicht nur uns Menschen erfreut



Natur im Garten beschäftigt sich auch in der kalten Jahreszeit mit der Natur und der damit verbundenen Vielfalt im Garten. Wer mit offenen Augen durch seinen Garten oder durch die Natur geht, wird sehen, dass die Natur nur beim schnellen Hinschauen in Winterruhe ist. Wer genau hinschaut und hinhört, wird sehr schnell merken, dass auch im Winter in den Gärten Hochbetrieb herrscht. Zwar ist es uns Menschen eher zu kalt für die Arbeit im Garten, aber die Tier- und Pflanzenwelt scheint davon unbeeindruckt zu sein. Gerade aus diesem Grund ist es

unumgänglich, die Natur auch im Winter „arbeiten“ zu lassen und nicht falsch einzugreifen. Wenn es vor einigen Jahren noch „Mode“ war, alles im Garten abzuschneiden, sämtliches Laub entfernt und neuer Mulch über die Beete gegeben wurde, damit im Frühling alles perfekt aussieht, durfte zum Glück auch hier die Natur als Vorbild wirken. In einem „Natur im Garten“-Garten soll ja im Herbst nichts zurückgeschnitten werden, um der Vielfalt an Insekten und Tieren auch im Winter Unterschlupf und Nahrung zu bieten. Blüten und Samenstände, vergessene Beeren oder am

➔ Fortsetzung von Seite 23 „Wissenswertes über den Gemüse-Lauch“

Abbauprozesse, weshalb man diese logischerweise dann nicht mehr essen soll. Das Innere des Schaftes ist weiß oder gelblich. Verfärben sich hingegen der äußeren Bereiche des Schaftes (oder die Stange) gelb und bleibt dieser knackig und saftig, so ist dieser ohne weiteres essbar.



## Gesundheitliches

Ein heilkräftiges, schwefelhaltiges ätherisches Öl übt eine Reizwirkung auf die Produktion und Absonderung der Se-



Wintergemüse Lauch, gebraten

krete durch Magen- und Darmdrüsen aus. Ebenso wirkt dieses auf Leber und Gallenblase. Lauch in kleinen Mengen gegessen, ist wie ein Besen für die Verdauung: Roh gegessene Laucharten räumen die Verdauungsgänge von Parasiten und säubern die Blutgänge von Verschlackungen und Kalkansammlungen. Der Gemüselauch hält Fäulnis- und Gärungsprozesse hintan. Er fördert neben der Blutreinigung die Harnreinigung. Roh sollte man davon allerdings nicht große Mengen verzehren, da es zu Vergiftungen kommen kann.

In Frankreich wird Stangenlauch mit Milch und Erdäpfeln,

leicht gesalzen, als Volksheilmittel bei Nierenproblemen gegessen. Wir essen diese Diätesspeise mit Wildpflanzenfermenten. Lauch gilt auch als altes Hustenmittel, indem man ihn geschnitten in Milch kocht. Wenn diese ausgekühlt ist, püriert man und versetzt die Mischung mit Honig. Esslöffelweise erfolgt die Einnahme bei Husten. Bei rheumatischen Gelenksproblemen wird zerquetschter Lauch aufgelegt.

## Einsatz in der Küche

Der Lauch wird sowohl als Gemüse (meist Winterlauch) und gemeinsam mit anderen Gemüsearten auch als Küchengewürz



Ferment aus Knopfkraut, und Lauch mit Toast

würz (meist Sommerlauch) genutzt. Sein Duft ist hochgradig appetitanregend und wird als unentbehrliche Suppenwürze eingesetzt. Man kann ihn als Gemüse oder Salat kalt oder warm essen. In der köstlichen Lauchtorte oder im Speckkuchen kommt der Lauch besonders gut zur Wirkung. Man kann diese warm als Vorspeise oder Hauptgericht oder auch kalt verzehren.

Wer den rohen Lauch für Salat aber als zu scharf empfindet, kann ihn nur leicht dünsen und dann mit Salz, etwas Pfeffer, Muskatnuss und Piment dezent würzen. ■