

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-LAUCH: DER „WINTERSPARGEL“.

Lauch, auch Porree genannt, ist wie Zwiebel ein Liliengewächs und zählt zu den am längsten vom Menschen kultivierten Gemüsearten. Man vermutet, dass er bereits zur Bronzezeit der Ernährung diene. Im alten Ägypten war Lauch überaus beliebt, die Oberpriester wurden damit bezahlt. Im 4. Buch Mose ist Lauch erwähnt. Die Griechen kannten bereits verschiedene Lauchsorten.

Im Mittelalter allerdings war es verpönt, Lauch roh zu essen. Man vermutete, das würde Krankheiten begünstigen. Zu Unrecht! Vor rohem Lauch seien lediglich diejenigen gewarnt, die mit einem lieben Menschen auf Tuchfühlung zu gehen gedenken.

SCHÄRFE MIT WIRKUNG

Lauch gilt als „natürliches Antibiotikum“. Die enthaltenen schwefeligen Inhaltsstoffe (Senföle) wirken infektionshemmend und unterbinden im Darm unerwünschte Fäulnis- und Gärungsprozesse. Neben den für diese Wirkungen zuständigen sekundären Pflanzenstoffen, die besonders in Bio-Lauch reichlich vorkommen, enthält Lauch weiters viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Besonders Vitamin C und K sowie Folsäure sind enthalten. Bei den Mineralstoffen ist der Gehalt an Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Mangan beachtlich.

Lauch ist aufgrund der Inhaltsstoffe nicht nur als Lebensmittel, sondern auch in der Volksheilkunde wichtig: Er regt die Nierentätigkeit an und wirkt der Bildung von Nierensteinen entgegen. Lauch wirkt auch appetitanregend und fördert Gallentätigkeit und Verdauung. Außerdem wird er bei Bronchialerkrankungen eingesetzt. Da Lauch gerne überdüngt wird, ist der Griff zu Bio-Lauch ratsam. Die Bio-Variante enthält weniger unerwünschte Inhaltsstoffe und ist zudem würziger.

LAGERUNG

Lauchstangen können bis zu zwei Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. Da Lauch ethylenempfindlich ist, sollte er nicht in der Nähe von Äpfeln oder Birnen aufbewahrt werden. Achtung: Lauch nicht neben aromaempfindliche Lebensmittel legen, da er seinen intensiven Geruch gerne weitergibt.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Lauch ist zarter und im Geschmack milder als Zwiebeln. Wer es nicht zu scharf mag, kann daher die Zwiebel durch Lauch ersetzen. Der begehrteste, weil feinste Teil am Lauch ist der weiße Schaft, doch auch die grünen Blätter sind essbar. Die welken, harten Außenblätter werden entfernt, da sie zu streng schmecken und ev. faserig sind. Dann die Wurzeln abschneiden und das obere Ende stutzen. Vor dem Waschen werden die Stangen der Länge nach eingeritzt, damit mit dem Wasserstrahl Sand und Erdteilchen gut ausgespült werden können. Lauch kann roh und gegart verwendet werden. Als Rohkost wird er gerne gemischt, z. B. mit Fenchel, Sellerie, Apfel und Orange. Dazu passt ein Joghurtdressing. Gedünstet oder gekocht schmeckt Lauch als Gemüsebeilage, in Eintöpfen, Ragouts, Gulasch, überbacken als Gratin und in Aufläufen oder als Belag für pikante Kuchen oder Quiches. Die Garzeit beträgt – je nach Stangendicke – 15 bis 30 Minuten.

DAS MENÜ DER WOCHE:

200 g Kichererbsen – über Nacht einweichen
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1-2 Stangen Lauch
2 Karotten
3/4 l Suppe oder Wasser
Pfeffer aus der Mühle
Salz

Teig:
200 g Vollkornmehl
125 g Butter
3 EL kaltes Wasser
Salz, Pfeffer
1 EL geriebener Käse
Belag:
800 g Lauch
2 EL Butter
Muskat
Pfeffer aus der Mühle
Salz
200 g Sauerrahm oder Crème fraîche
3 Eier
100 geriebener Käse

2 EL Rohrzucker
1 EL Butter
5 EL Haferflocken
300 g reife Birnen
500 ml Joghurt
Ingwer nach Geschmack
1-2 EL Honig

2 Hühnerbrüstchen
1/2 Bund Petersilie, gehackt
3 EL Sherry
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
400 g Lauch
2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

LAUCH

Lauch-Karottensuppe mit Kichererbsen

(4 Portionen)

Kichererbsen in Wasser weich kochen. Knoblauch fein hacken, Lauch feinringelig schneiden, Karotten grob raspeln. Das Gemüse in Olivenöl kurz anbraten, Kichererbsen dazugeben, aufgießen, würzen und rd. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Dann rd. die Hälfte der Suppe pürieren und den Rest dazu geben. Abschmecken.

Lauch-Quiche

(4 Portionen)

Aus den Zutaten rasch einen Teig kneten, eine halbe Stunde ruhen lassen. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden, in Butter andünsten. Rahm bzw. Crème fraîche mit Eiern verrühren, mit Pfeffer, Salz und Muskat kräftig würzen und mit dem Lauch mischen. Den ausgerollten Teig in eine gefettete Quiche- oder Springform legen, dabei einen 2 cm hohen Rand formen, mit der Gabel öfters einstechen und bei 175 °C 10 bis 15 Minuten ohne Belag backen. Dann die Lauchmasse auf dem Mürbteig verteilen, und weitere 30 Minuten backen. Ca. 10 Minuten vor Backende mit Käse bestreuen.

Himbeeren mit Ingwerjogurt und Haferflockenkrokant

(4 Portionen)

Zucker und Butter hellbraun schmelzen, die Haferflocken dazugeben und unter ständigem Rühren knusprig rösten. Die Krokantmasse auf ein leicht geöltes Backblech oder auf Backpapier geben, erkalten lassen und grob hacken.

Birnen waschen, würfelig schneiden und in Dessertschalen verteilen. Joghurt mit Honig und geriebenem Ingwer verrühren und über die Birnen geben. Mit Haferflockenkrokant bestreuen.

Für die Jause: Lauwarmer Lauchsalat

(4 Portionen)

Die Hühnerbrüstchen häuten, mit Sherry, Petersilie und Olivenöl eine Stunde marinieren, dann würzen und braten. Lauch in 5 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen und in der Marinade aus Essig, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Kochwasser ziehen lassen. Hühnerbrüste in dünne Scheiben schneiden, auf dem Lauch anrichten und lauwarm servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at