

# Lauch/Porree

Botanisch: *Allium porrum* (Liliengewächse)



Lauch, auch Porree genannt, kommt aus dem Mittelmeer. Bereits im 4. Buch Moses wird der Lauch erwähnt und schon die Ägypter verwendeten ihn. Die Griechen kannten bereits verschiedene Lauchsorten. Auf der Insel Melos gab es eine besondere Sorte, die der Insel sogar den Namen Krommyusa, die Lauchinsel, einbrachte. Aristoteles soll einmal geäußert haben soll, dass klare Gekrähe der Rebhühner käme davon, dass sie viel Porree verzehrten. Kaiser Nero schätzte den Lauch sehr und ernährte sich manche Tage nur davon. Die Römer brachten den Lauch auch in alle ihre

Provinzen. Johannes Hartlieb sagte dem Porree nur Böses nach, dass sein Genuss zu Cholera führe. Der Porreesamen spielte in der Hexerei und der Zauberei eine große Rolle. Porree galt auch als schädlich für den Magen und als Verursacher von schlechten Träumen.

Lauch wirkt keimtötend und unterbindet im Darm unerwünschte Fäulnis- und Gärungsprozesse, kann aber auch zu verstärkten Blähungen führen. Porree reizt die Verdauungsorgane leicht und führt dadurch zu einer verstärkten Darmtätigkeit. Lauch ist Vitamin C-haltig und regt die Nierentätigkeit sowie den Appetit an.



Lauch ist ein Teil des Suppengemüses, selbst ein Gemüse und ungekocht Bestandteil verschiedener Salate. Doch auch in Verbindung mit Fleisch bringt Porree seine Würze zum Tragen. Besonders in Frankreich ist er als Beilage zu Fleisch, Fisch und in Soßen beliebt.

Lauch wird im Februar oder März in Saatkisten ausgesät und gut feucht gehalten. Da Lauch ein Dunkelkeimer ist, empfiehlt es sich, die Kisten abzudecken. Ab April kann der Lauch ins Freiland gepflanzt werden. Ein Abstand von 15 cm sollte

zwischen den Pflanzen nicht unterschritten werden. Da Lauch mehr Stickstoff als Kalium und Phosphor benötigt, muss er stickstoffbetont gedüngt werden. Je später gepflanzt wird, desto später kann geerntet werden. Winterharte Sorten können den ganzen Winter über geerntet werden, sollten allerdings etwas mit Reisig vor harten Frösten geschützt werden. Möhren, Tomaten, Sellerie, Kohl, Erdbeeren, Endivien, Kohlrabi und Zwiebeln profitieren davon, wenn Lauch in ihrer Nähe gepflanzt wird. Bohnen, Erbsen, Petersilie und Rote Beete mögen Lauch hingegen in ihrer Nähe gar nicht.

