



Lauch – Köstliches Heilgemüse

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 28 Januar 2021

Lauch ist ein vielseitiges und gesundes Gemüse. Er wird gratiniert, ins Omelette gebacken, zu Pasta gereicht, in Form einer Quiche serviert oder gemeinsam mit Kartoffeln zu einer köstlichen Suppe verarbeitet. Einst wurde der Lauch nicht nur als Gemüse, sondern auch als Heilpflanze hochgeschätzt.

Lauch: Ein Gemüse mit glorreicher Geschichte

Der Lauch (*Allium porrum*) oder Porree zählt wie die Zwiebel und der Knoblauch zur Familie der Narzissengewächse, schmeckt aber viel milder als seine scharfen Verwandten. Er wird nun schon seit mindestens 4000 Jahren als Gemüse- und Gewürzpflanze kultiviert und war früher auch eine anerkannte Heilpflanze.

Wer weiss, ob die prachtvollen Pyramiden in Ägypten je erbaut worden wären, wenn er den Arbeitern nicht als stärkendes Mahl gedient hätte? Der von Starallüren geplagte Kaiser Nero soll sogar täglich Lauch gegessen haben, da er daran glaubte, er könne dadurch seine Gesangsstimme verbessern.

Aus diesem Grunde erhielt er auch den wenig schmeichelhaften Spitznamen "Porrophagus" (Lauchfresser). Der Lauch wirkt auf die Bronchien zwar tatsächlich schleimlösend, sich von ihm aber mehr Musikalität zu erhoffen, ist dann wohl doch etwas zu viel verlangt.

Von Italien aus bahnte sich der Lauch schliesslich seinen Weg nach Mittel- und Nordeuropa, wo das aromatische Gemüse freudig aufgenommen wurde.

Davon kündigt bis heute, dass der Lauch als Nationalsymbol das Wappen von Wales (England) ziert und ein Hauptbestandteil des schottischen Nationalgerichtes "Cock-a-leeki" ist, das bei besonderen Anlässen wie Hochzeiten nicht fehlen darf. Doch der Lauch überzeugt auch aufgrund seines Nährwertes.

Diese Nährwerte, Vitamine und Mineralstoffe sind im Lauch enthalten

In 100 g rohem Lauch sind durchschnittlich die folgenden Nährwerte, Vitamine und Mineralstoffe enthalten:

Nährwerte

Nährwert	Nährwerte pro 100 g Lauch
Energie	25 kcal / 105 kJ
Kohlenhydrate	3.2 g
Eiweiss	2.1 g
Fett	0.2 g

Vitamine

Vitamin	Vitamine pro 100 g Lauch
Vitamin C	24 mg
Vitamin B ₃ (Niacinäquivalent)	897 µg
Beta-Carotin	739 µg
Vitamin B ₃ (Niacin, Nicotinsäure)	530 µg
Vitamin E	527 µg
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	263 µg
Vitamin B ₅ (Pantothensäure)	140 µg
Vitamin A (Retinoläquivalent)	123 µg
Folsäure	103 µg
Vitamin B ₁ (Thiamin)	79 µg
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	68 µg
Vitamin K	47 µg
Vitamin B ₇ (Biotin)	2.0 µg

Mineralstoffe

Mineralstoff	Mineralstoffe pro 100 g Lauch
Kalium	279 mg

Calcium	63 mg
Schwefel	58 mg
Phosphor	49 mg
Chlorid	24 mg
Magnesium	15 mg
Natrium	4 mg

Selbstverständlich enthält der Lauch – wie jedes andere Gemüse auch – noch viele andere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wir möchten Ihnen jedoch insbesondere jene vorstellen, die im Lauch auch in relevanten Mengen enthalten sind, für die also der Lauch eine besonders gute Quelle darstellt, wie z. B. für das Vitamin K oder die weiter unten aufgeführten speziellen sekundären Pflanzenstoffe.

Beachten Sie bitte, dass Sie den Lauch nicht in grösseren Mengen roh essen werden. Wenn Sie den Lauch aber dünsten, dämpfen, kochen oder was auch immer, dann kommt es naturgemäss zu Nährstoffverlusten.

Beim Dünsten – eine der schonendsten Zubereitungsmethoden – gehen beispielsweise 25 Prozent des Vitamin C verloren. Beim Vitamin K hingegen ist nur mit Verlusten von etwa 5 Prozent zu rechnen. Informationen zu Nährstoffverlusten beim Kochen finden Sie [hier](#).

Doch wie wirken sich die Nährstoffe im Lauch nun direkt auf die Gesundheit aus?

Ballaststoffe: Lauch ist gut für die Darmflora

Der Lauch gehört zu den wenigen Lebensmitteln mit hohem Inulingehalten. [Inulin](#) ist ein löslicher Ballaststoff mit äusserst vorteilhaften Wirkungen auf die [Darmflora](#), weshalb Inulin häufig auch als Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen eines gesunden Darmflora-Aufbaus eingenommen wird.

Der regelmässige Verzehr von Lauch kann daher sehr gut zur Darmgesundheit beitragen. Lauch nährt dabei nicht nur die nützlichen Darmbakterien, sondern regt zudem die Darmtätigkeit an.

Menschen, die nach Lauchverzehr zu Blähungen neigen, können diesen durch das Würzen mit [Kümmel](#) vorbeugen.

Vitamin K: Lauch beugt Osteoporose vor

[Vitamin K](#) reguliert die Blutgerinnung, so dass der Lauch als wirklich sehr gute Vitamin-K-Quelle dem Blut wieder eine gesunde Konsistenz verleihen kann. Ausserdem ist Vitamin K sehr wichtig für den Knochenaufbau, da es dafür sorgt, dass Calcium in die Knochen eingebaut wird und nicht etwa an den Blutgefässwänden abgelagert wird.

In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass Frauen in den Wechseljahren seltener an einer Osteoporose erkranken, wenn sie ausreichend mit Vitamin K versorgt sind.

Betacarotin: Lauch schützt vor freien Radikalen

Lauch ist eine gute Betacarotin-Quelle und zeichnet sich somit auch durch seine antioxidativen Eigenschaften aus. Das Betacarotin fängt freie Radikale ab und schützt infolgedessen die Körperzellen – ganz besonders die Augen und die Haut – vor einer Schädigung.

Studien haben gezeigt, dass Betacarotin Herzerkrankungen vorbeugen und vor Krebs schützen kann. Leider schneiden viele Menschen den grünen Teil der Lauchstange ab und werfen ihn einfach weg. Tun Sie dies besser nicht, denn genau dort steckt 300-mal so viel Betacarotin wie im weissen Abschnitt.

Vitamin C: Lauch stärkt das Immunsystem

Lauch enthält relativ viel Vitamin C, wodurch die Abwehrkräfte angeregt werden. Wenn Sie das gesunde Gemüse also öfter auf den Speiseplan setzen, können Sie sich z. B. vor lästigen Erkältungen schützen.

Wenn Sie den Lauch mit eisenhaltigen Lebensmitteln wie der Hirse kombinieren, können Sie die positive Wirkung auf das Immunsystem noch verstärken, da der Körper das pflanzliche Eisen durch das Vitamin C besser verwerten kann.

Mangan: Lauch wirkt gegen Depressionen und Demenz

Mangan ist ein essentielles Spurenelement und ein wichtiger Bestandteil vieler Enzyme. Wer viel Lauch isst, kann überdies die Aufnahme des Vitamins B1 steigern, das wiederum für starke Nerven wichtig ist.

Zudem haben Studien gezeigt, dass eine erhöhte Zufuhr von Mangan gegen Depressionen sowie Altersdemenz wirkt und epileptische Anfälle auf natürliche Weise verringern kann.

Lauch – Die Heilwirkung

Im Gegensatz zu seinem Geschwisterpaar Knoblauch und Zwiebel ist der Lauch noch immer ein Stiefkind der medizinischen Forschung und wird heute nicht mehr als Heilpflanze eingestuft. In der traditionellen Medizin waren/sind z. B. die folgenden Anwendungsbereiche des Lauchs von Bedeutung:

- Entschlacken
- Herzkreislauf-Erkrankungen
- Anregung der Nierentätigkeit und Vorbeugung von Nierensteinen
- Förderung der Verdauung
- Beschleunigung des Gallenflusses
- Bronchialerkrankungen

Da der Lauch dieselben bzw. ähnliche Inhaltsstoffe enthält wie seine medizinisch anerkannten Verwandten, darunter z. B. schwefelhaltige ätherische Öle und Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe), sollte ihm im Bereich der [Phytotherapie](#) endlich wieder mehr Bedeutung zukommen.

Viele Experten sind sich nämlich einig, dass Lauch zumindest dazu beitragen kann, solchen Erkrankungen vorzubeugen, die im Zusammenhang mit oxidativem Stress und chronischen Entzündungen stehen, wie z. B. Arteriosklerose, Diabetes Typ 2 und Krebs.

Kaempferol im Lauch schützt das Herz und wirkt gegen Krebs

Der Lauch zeichnet sich durch einen besonders hohen Polyphenolgehalt aus und enthält z. B. beachtliche Mengen des Flavonoids Kaempferol. Bislang konnte in diversen Studien nachgewiesen werden, dass Kaempferol die Innenwände der Blutgefäße vor Schäden schützen kann und somit auch zur Herzgesundheit beiträgt. Dies wird darauf zurückgeführt, dass Kaempferol die freien Radikale abfängt und neutralisiert.

Ausserdem gibt es schon eine ganze Reihe von Untersuchungen, die gezeigt haben, dass Kaempferol Krebs vorbeugen, bereits vorhandene Tumorzellen in den Tod treiben und das

Wachstum von [Metastasen](#) verhindern kann. Diese Forschungsergebnisse konnten anhand einer an der *West Virginia University* durchgeführten Studie bestätigt werden.

Zudem wird dem Kaempferol eine antimikrobielle sowie entzündliche Wirkung zugeschrieben. Auch das nachfolgend beschriebene Allicin wirkt antimikrobiell und entzündlich, so dass sich diese Stoffe gegenseitig verstärken und unterstützen können – und aus dem Lauch ein ganz besonderes Lebensmittel machen.

Allicin im Lauch: Ein natürliches Antibiotikum

Im Lauch befindet sich eine schwefelhaltige Aminosäure namens Alliin. Sie befindet sich im Zellplasma. In kleinen Zellbläschen (Vakuolen) bewahrt die Zelle ein Enzym auf – die sog. Alliinase. Wird der Lauch (oder auch der Knoblauch oder eine Zwiebel) zerkleinert, dann werden die Vakuole zerstört. Die Alliinase trifft jetzt auf das Alliin und wandelt es in Sekundenschnelle in Allicin um.

Allicin ist für den typischen scharfen Geruch und Geschmack von Lauch, Knoblauch und Zwiebel verantwortlich. Auch ist es das Allicin, das eine starke antibakterielle und pilztötende Wirkung mit sich bringt.

Forscher sind mitunter der festen Überzeugung, dass Allicin ein [natürliches Antibiotikum](#) darstellt und im Hinblick auf die zunehmende Antibiotikaresistenz zukünftig ein vielversprechender Wirkstoff sein könnte.

Allicin erhöht ferner die körperliche Fitness, senkt den Cholesterinspiegel sowie den Blutdruck und gilt bereits jetzt als anerkanntes Mittel gegen Arteriosklerose.

Äusserlich werden entsprechende Präparate gegen Pilzkrankungen sowie Infektionen eingesetzt, die durch Parasiten (z. B. Zecken) übertragen werden. Auch in der Krebsforschung gilt Allicin als besonders interessant, da er laut verschiedener Studien Krebszellen unschädlich machen kann.

Wenn Sie in den vollen Genuss der wertvollen Inhaltsstoffe des Lauchs kommen möchten, sollten Sie beim Einkaufen, Lagern und Zubereiten die folgenden Tipps beherzigen.

Lauch: Was ist beim Einkauf zu beachten?

Sie können den Lauch das ganze Jahr über im Supermarkt oder auf Wochenmärkten kaufen. Von Juni bis September wird der zarte, mildere Sommerlauch (Sorten wie Faraday und Volta) angeboten und von September bis zum Frühjahr der kräftigere und schärfere Herbst- bzw. Winterlauch (Sorten wie Fahrenheit und Galvani).

Das "Saisonloch" bis zum Juni wird überbrückt, indem unter Folie angebauter Lauch auf den Markt gebracht wird.

Achten Sie beim Kauf in jedem Fall darauf, dass der Lauch feste grüne Blätter und einen weissen Schaft hat. Sollte das Grün des Lauchs schlapp aussehen oder beschädigt sein, sollten Sie die Stange besser liegen lassen. Und falls sich die weissen Wurzelhaare bereits braun verfärbt haben, hat das Gemüse seine guten Zeiten ebenfalls schon weit hinter sich gelassen.

Wie wird Lauch am besten gelagert?

Lauch kann – eingewickelt in eine Plastikfolie – im Gemüsefach des Kühlschranks etwa fünf Tage gelagert werden. Die Folie oder Tüte verhindert die Verdunstung und sorgt dafür, dass die Blätter des Lauchs frisch und straff bleiben.

Auch verhindert diese Lagermethode, dass der Lauch seinen zwiebelartigen Geruch auf aromaempfindliche Lebensmittel wie z. B. Butter oder angeschnittene Früchte überträgt.

Des Weiteren lässt sich der Lauch auch prima einfrieren. Da sich beim Auftauen allerdings die Textur und der Geschmack zum Negativen verändern, sollten Sie ihn nicht auftauen lassen, sondern tiefgekühlt weiterverarbeiten. Am besten ist es, den Lauch vor dem Einfrieren zu säubern, in feine Streifen oder Ringe zu schneiden und zu blanchieren. Tiefgekühlt hält sich Lauch mindestens 3 Monate.

So wird Lauch richtig geputzt

Das Schwierigste an der Verwendung von Lauch ist die Vorbereitung. Der Schaft des Lauchs bleibt nur deshalb weiss und zart, da er – ähnlich wie der weisse [Spargel](#) – beim Wachsen immer wieder mit Erde angehäufelt wird. Demzufolge kann in jede Lauchsicht Erde gelangen, die vor der Zubereitung entfernt werden muss.

Nachdem Sie also die äusserste, nicht so schöne Lauchsicht und die obere Spitze der grünen Blätter entfernt haben, sollten Sie den Lauch unter fliessendem Wasser gründlich reinigen. Besonders einfach gelingt dies, wenn Sie ihn der Länge nach durchschneiden und dann die einzelnen Schichten abspülen. Ist der Lauch erstmal von der Erde befreit, geht es an die Zubereitung.

Lauch: Die Zubereitung

Einerseits eignet sich Lauch hervorragend als Gemüsebeilage, andererseits kann er auch als Hauptzutat in Suppen, Quiches, Eintöpfen und Aufläufen den Ton angeben. Er passt ebenfalls in Pasta-Sossen und auch hervorragend in ein Risotto.

Da Lauch sogar in geringer Menge über eine beeindruckende Würzkraft verfügt, kann mit ihm auch z. B. ein Kartoffelpüree verfeinert werden.

Lauch kann gekocht, gedünstet, geschmort, blanchiert und kurz gebraten werden. Doch je schonender die Garmethode, desto gesünder ist die abwechslungsreiche Stange. Ausserdem kann Lauch roh gegessen werden (in feine Ringe geschnitten) und verleiht z. B. bunten Salatkreationen seine typische aromatische Note.

Bedenken Sie bei der Zubereitung auch, dass der Sommerlauch viel feiner schmeckt als der Winterlauch. Der Sommerlauch eignet sich z. B. sehr gut, um wie Spargel im Ganzen gedünstet und mit einer Kräutersosse (z. B. Salsa verde) serviert zu werden.

Wie bereits erwähnt, werden die grünen Blätter leider oft als Abfall angesehen, obwohl sie viel mehr von den medizinischen Wirkstoffen (z. B. Betacarotin oder Polyphenole) enthalten. Das herb schmeckende Porreegrün kann bis zu 15 Zentimeter oberhalb des weissen Schafts verwendet werden.

In Bezug auf passende Gewürze harmoniert der Lauch sehr gut mit Kerbel, Kümmel, Estragon, Liebstöckel, Petersilie, [Thymian](#), Muskatnuss oder auch Chili.

Quellen

- Chen AY et al, "A review of the dietary flavonoid, kaempferol on human health and cancer chemoprevention, Food Chem, Juni 2013, (Ein Review über das Flavonoid Kaempferol in der Ernährung in Bezug auf die Gesundheit des Menschen und die Krebs-Chemoprävention)
- Xiao HB et al, "Protective effects of kaempferol against endothelial damage by an improvement in nitric oxide production and a decrease in asymmetric dimethylarginine level, Eur J Pharmacol, August 2009, (Die Schutzwirkungen von Kaempferol gegen Endothelschädigung durch eine Verbesserung in der Stickstoffmonoxid-Produktion und eine Senkung des asymmetrischen Dimethylarginin-Levels)

- Daniele Del Rio et al, Dietary (Poly)phenolics in Human Health: Structures, Bioavailability, and Evidence of Protective Effects Against Chronic Diseases, Antioxid Redox Signal, Mai 2013, (Diätetische (Poly)phenole in der menschlichen Gesundheit: Strukturen, Bioverfügbarkeit und Beweise von Schutzeffekten gegen chronische Krankheiten)
- Jamie Adams et al, "Vitamin K in the Treatment and Prevention of Osteoporosis and Arterial Calcification, Am J Health Syst Pharm, August 2005, (Vitamin K bei der Behandlung von Osteoporose und Arterienverkalkung)
- Ankri S et al, "Antimicrobial properties of allicin from garlic Microbes Infect, Februar 1999, (Antimikrobielle Eigenschaften von Allicin im Knoblauch)
- Sengupta A et al, "Allium vegetables in cancer prevention: an overview, Asian Pac J Cancer Prev, Juli 2004, (Lauchgemüse in der Krebsprävention: Ein Überblick)
- Feldberg RS et al, "In vitro mechanism of inhibition of bacterial cell growth by allicin, Antimicrob Agents Chemother, Dezember 1988, (In-vitro-Mechanismus der Hemmung des Bakterienzellwachstums durch Allicin)
- Shona Botes, "Leeks contain anti-cancer compounds, Natural News, Mai 2011, (Lauch enthält Anti-Krebs-Komponenten)
- "Leeks, The worlds healthiest foods, (Lauch)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker