

FEBRUAR 2017

Lauch-Kartoffeleintopf

Für 4 Portionen

1 dl	Weisswein	
1 dl	Bouillon	in einen Dampfkochtopf geben
1 kg	Lauch	rüsten, waschen, in 3 cm breite Streifen schneiden
500 g	Kartoffeln	waschen, schälen, vierteln, beides zum Wein–Bouillon–Gemisch geben. Dampfkochtopf verschliessen, auf dem 2. Ring 4–6 Minuten kochen (je nach Kartoffelgrösse)
1 EL	Mehl	Mehl mit Rahm anrühren, Lauch–Kartoffel–Flüssigkeit
wenig	Rahm	abbinden, abschmecken

Dazu passen Waadtländer Saucisson oder andere Wurstwaren oder Speck.

Mit etwas Reibkäse oder Schinkenwürfeli und ergänzt mit einem Salat ist dies eine vollständige Mahlzeit.

LAUCH – EIN GESCHICHTSTRÄCHTIGES GEMÜSE

Vitaminreiches Gemüse

Lauch gehört zu den Zwiebelgewächsen. Lauch enthält Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie Mineralstoffe.

Die Schwefelverbindung Allicin verursacht den intensiven Geruch und Geschmack von Lauch. Eine infektionshemmende und heilende Wirkung verdankt der Lauch den schwefelhaltigen Inhaltsstoffen.

Ausserdem wird durch den Genuss von Lauch die Nierentätigkeit gefördert, der Bildung von Nierensteinen entgegengewirkt und eine Anregung der Verdauung und der Gallentätigkeit bewirkt. Auch bei Bronchialerkrankungen ist Lauch hilfreich.

Gefürchtetes Gemüse

Lauch hat eine lange Geschichte. Schon die alten Ägypter, Römer und Griechen kannten und schätzten dieses Zwiebelgewächs. So soll der römische Kaiser Nero beispielsweise seine Stimme mit Hilfe von Lauch gestärkt haben.

Die Beliebtheit von Lauch sank im Mittelalter rapide, glaubte man doch, dass Lauch-Krankheiten wie Cholera auslöst. In jener Zeit voller Mystik und Aberglaube, sollen Hexen und Zauberer die Samen des Lauchs für verschiedene Zwecke eingesetzt haben – kein Wunder mieden die damaligen Menschen dieses Gemüse. Die Furcht, mit einem bösen Fluch belegt zu werden, war gross.

