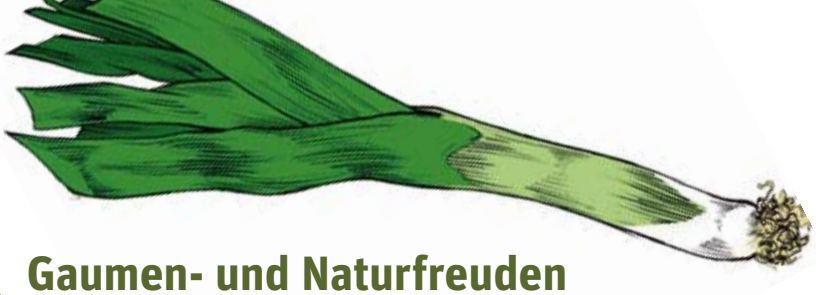

Gaumen- und Naturfreuden
mit Erica Bänziger

Lauch – Winterspargel mit Heilwirkung

Der zur Familie der Liliengewächse gehörende Lauch kann mehr, als man ihm zutraut.

Der Verwandte des Knoblauchs ist nicht mehr aus dem Gemüseangebot wegzudenken. Das zeigen zahlreiche Rezepte, in denen der heilkräftige und schmackhafte Lauch sogar die Hauptrolle spielt. So zum Beispiel beim Waadtländertopf und der Lauchwähe; aber auch beim Pot-au-feu oder in der Bündner Gerstensuppe ist die weissgrüne Stange unentbehrlich. Fein geschnitten, isst er sich roh zur Abwechslung auch als Salat. Gedämpft, noch lauwarm, mariniert mit einer Sauce Vinaigrette, ist Lauch als Vorspeise eine Delikatesse!

Die Herkunft des Porrees, wie man ihn auch nennt, ist schwer auszumachen. Man vermutet seine Heimat rund um das Mittelmeer und in Vorderasien. Zu uns kam er wahrscheinlich von Italien aus über den Gotthard. Da der robuste Lauch an seinen Standort nur relativ wenig Anforderungen stellt, wird er heute in den meisten europäischen Ländern für den Eigenbedarf meist im Freiland angebaut. Einzig für ganz frühe Ernten kultiviert man ihn unter Folientunnels. Eine Spezialität ist zudem der Bleichlauch: Man pflanzt ihn in tiefe Furchen und häuft während seines Wachstums Erde auf – das bleicht ihn auf natürliche Weise.

Lauch schmeckt nicht nur, er hat auch etwas zu bieten. Reichlich Mineralstoffe zum Beispiel, einen hohen Kalzium- und Eisengehalt, auch die als Antioxidantien wirkenden Vitamine A, E und C, und die für die Nerven wichtigen B-Vitamine. Regelmässiger Genuss fördert demnach Knochenwachstum, Blutbildung, Robustheit, und weil Lauch sogar Schwefel in sich trägt, wirkt er auch heilend und infektionshemmend. Wer es mit den Bronchien hat, erfreut sich seiner schleimlösenden Wirkung. Da Lauch die Tätigkeit der Niere unterstützt, hilft er auch beim Entschlacken, was der Bildung von Nierensteinen entgegenwirkt. Ein rundum gesundes Wintergemüse also, dieser «Winterspargel».

Aufgrund seiner vielseitigen Heilwirkungen wurde der Lauch schon im Altertum von Hippokrates und Diskurides zur Behandlung von verschiedenen Krankheiten empfohlen. Auch Kräuterpfarrer Johann Künzle empfahl bei Insektenstichen und rheumatischen Beschwerden das Auflegen von zerquetschten Lauchblättern. Lauch soll gemäss alten Überlieferungen aber noch mehr als nur die Gesundheit fördern. Er soll auch die Sexualkraft stärken, weshalb schon der römische Kaiser Nero Unmengen davon gegessen haben soll.

Erica Bänziger lebt im Tessin, ist Ernährungsberaterin, gibt Kochkurse und schreibt Kochbücher.
Zuletzt erschienen: Vegan mediterran – genussvoll rund ums Mittelmeer. 2014. Fona-Verlag, 128 S. Fr. 24.80
www.ericabänziger.ch

FÜR EIN NACH-HALTIGES WACHSTUM

Integrale Politik arbeitet auf das Wachstum der Bewusstheit aller Menschen hin.

Die Finanzwelt, die Wirtschaft, die Politik und die Medien feiern das Wachstum des wirtschaftlichen Ausstosses, der Geldmenge, der Investitionen und des Konsums als Garant unseres Wohlstands und Reichtums. Sie schliessen jedoch die Augen vor der Tatsache, dass die Menschheit bereits heute 1,5 mal mehr Ressourcen verbraucht als die Erde zur Verfügung stellen kann. Wir Schweizerinnen und Schweizer verbrauchen sogar dreimal mehr.

Das wirtschaftliche Wachstum führt uns also in ein Desaster. Wir meinen, das ist Grund genug, eine Wirtschaft ohne Wachstum anzustreben. Dafür benötigen wir ein Wachstum an Bewusstheit.

Informieren, mitmachen und mitdiskutieren: www.integrale-politik.ch

Integrale Politik
Aus der Intelligenz des Herzens