

## Was ist eigentlich Porree?

Porree ist ein enger Verwandter von Zwiebeln und Knoblauch, jedoch viel milder in Geschmack und Geruch. Die Bezeichnung „Lauch“, die früher nur in Süddeutschland und am Mittelrhein gebräuchlich war, hat sich mittlerweile in ganz Deutschland ausgebreitet.

### **Anbauggebiete**

Der Porree ist eine Kulturform des Ackerlauchs, welcher wild im Mittelmeerraum vorkommt. Er wird heute in ganz Europa angebaut. In Deutschland liegen die größten Anbauggebiete im Rheinland und in Nord-Niedersachsen. In den USA ist Porree interessanterweise kaum bekannt.

### **Gesundheitlicher Wert**

Porree ist ein sehr altes Kulturgemüse. Bei den Germanen galt er als Muntermacher und in Frankreich glaubte man, dass er zu mehr Mut verhilft... Wissenschaftlich nachgewiesen sind diese Vorstellungen nicht, allerdings lässt sich belegen, dass Porree

- durch seinen hohen Anteil an Senfölen das Keimwachstum hemmt, (besonders in den Nieren)
- die Gallenproduktion anregt und somit die Fettverdauung fördert,
- in den grünen Pflanzenteilen reich an Beta-Carotin ist, (wichtig für Haut, Haar und Augen)
- eine Menge Vitamin C enthält (wichtig für die Immunabwehr)
- und außerdem Eisen (wichtig für Sauerstofftransport im Körper; Muskeln, Haut, Haare, Nägel),
- Zink (wichtig für Immunabwehr, Blutzuckerspiegel, Hormonhaushalt)
- und Calcium liefert. (für Knochen und Zähne)

### **Zubereitung**

In feinen Restaurants wird oft der grüne Teil der Porreestange weggelassen. Leider gehen damit auch viele wertvolle Vitamine verloren! Die grünen Blätter können sehr gut verwendet werden, wenn sie allzu deftig ausfallen, einfach etwas feiner schneiden.

Der Porree wird geputzt, indem das Ende mit den Wurzeln abgeschnitten und welches, fleckiges Laub entfernt wird. Da sich zwischen den einzelnen Schichten leicht Sand ablagert, wird die Stange der Länge nach halbiert und sehr gut gewaschen. Je nach Verwendungszweck wird er dann in feine Ringe oder Stücke geschnitten.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!  
Das Team von Essen für Kinder

