

## SAISONKALENDER



Bild: PhotoEd/fotolia

### Porree/Lauch

#### Gesundheitswert

In Porree stecken reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Das Zwiebelgewächs enthält außerdem schwefelhaltige ätherische Öle, die zum typischen Porree-Geschmack beitragen. Sie wirken entzündungshemmend und schleimlösend und regen Verdauung, Kreislauf und Nieren an.

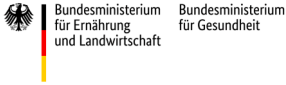
#### Einkaufstipps

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Blattenden frisch und knackig sind.

#### Richtige Lagerung

Bewahren Sie Lauch im Gemüsefach des Kühlschranks auf. In Plastikfolie gewickelt verliert

er weniger Feuchtigkeit und gibt seinen intensiven Geruch nicht an andere Lebensmittel ab.



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/porreelauch/>**