

KRÄUTERLEXIKON



Schnittlauch (*Allium schoenoprasum* L.)

Verwendeter Pflanzenteil

Die langen, röhrenförmigen Blätter; sie werden fast nur frisch oder eingefroren verwendet.

Pflanzenfamilie

Alliaceae (Lauchgewächse)

Geruch und Geschmack

Ähnlich der Zwiebel aber wesentlich zarter und feiner.

Inhaltsstoffe

Schnittlauch enthält ähnliche Inhaltsstoffe wie seine Verwandten die Zwiebeln und der Knoblauch. Weiters enthält Schnittlauch beträchtliche Mengen der Vitamin A und C.

Herkunft

Wahrscheinlich Zentralasien, aber die Pflanze kommt heute praktisch in ganz Europa wild oder verwildert vor, selbst in Gebirgslagen.

Anwendung in der Küche

Feingeschnittener frischer Schnittlauch wird gerne beim Servieren über Fleischsuppen und Gemüsegerichte gestreut und viele Saucen, besonders solche auf der Basis von Ei oder Joghurt, gewinnen durch großzügige Zugabe von gehacktem Schnittlauch. Schnittlauch enthaltene Gerichte sollten nicht mehr gekocht, gebraten oder gebacken werden, da dabei das zarte Aroma dieses Gewürzes verlorengeht.

Anwendung für Heilzwecke

Schnittlauch ist appetitanregend, fördert die Verdauung und wirkt zum Teil blutdrucksenkend. Besonders im Frühjahr liefert er die wichtigen Vitamine.

Haus und Garten

Schnittlauch ist sehr feuchtigkeitsliebend und ausdauernd. Alle 2 bis 3 Jahre sollte es allerdings geteilt und umpflanzte werden. Er wird 15-30 cm hoch. Kann allgemein auch in "Nordlage" gezogen werden. Schnittlauch läßt sich aber auch gut aus Samen ziehen: Am besten im Frühjahr in kleinen Pflanzentöpfchen aus Torf auf der Fensterbank vorziehen, dann in den Garten setzen.