Schnittlauch

allium schoenoprasium

Prieslauch, Panekokenkraut, chives (eng.), ciboulette (franz.), erba cipollina (ital.), asatsuki (jap.), cebollino (span.), frenk soğanı (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Lauchgewächse (alliaceae)

Beschreibung

Schnittlauch (allium schoenoprasum), auch Graslauch, Binsenlauch, Brislauch, Grusenich, Jakobszwiebel oder Schnittling genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lauch (allium). Schnittlauch wird als Gewürz verwendet und ist eine häufig vorkommende Kulturpflanze. Schnittlauch ist eines der bekanntesten Küchenkräuter aus der Familie der Zwiebelgewächse (alliaceae). Die Blütezeit reicht je nach Standort von Mai bis August. Anders als beim Weinberg-Lauch (Allium vineale) oder dem Gemüse-Lauch (Allium oleraceum) bildet der Blütenstand des Schnittlauchs keine Brutzwiebeln aus.Die grasarigen Blätter wachsen in Gruppen und können von Februar bis November frisch geerntet werden. Schnittlauch als wildwachsende Pflanze war auch im Mittelalter als Binsenlauch bekannt.



allium schoenoprasium



Schnittlauchblüte

Herkunft

Seine ursprüngliche Heimat hat Schnittlauch in Zentralasien, er wächst aber seit Jahrhunderten in gemäßigten Breiten Europas, Nordamerikas und Asiens.Molekulargenetische Untersuchungen indizieren, dass die Sektion Schoenoprasum in Eurasien und Nordamerika weitverbreiteten Ursprungs ist und sich bei Allium schoenoprasum genetisch drei geographische Gruppen ausgebildet haben: eine europäische, eine asiatisch-sibirische sowie eine iranisch-kaukasische. Die ostasiatischen Populationen haben sich dabei vermutlich über Beringia bis auf den nordamerikanischen Kontinent verbreitet. Die skandinavischen Populationen wurden wohl erst durch die Wanderung aus südeuropäischen Standorten nacheiszeitlich gebildet.

Aroma

Alle Teile des Schnittlauchs haben ein leichtes Zwiebelaroma und einen Zwiebelgeschmack.

Verwendung

Schnittlauch ist seit dem frühen Mittelalter in Kultur. Es gibt zahlreiche Sorten, die in Bezug auf Wuchshöhe und Blattdicke sehr unterschiedlich sind. Neben den typischen lilablühenden Formen treten auch weiß blühende auf. Gelegentlich wird Schnittlauch auch als Zierpflanze in Gärten, beispielsweise in Steingärten, sowie zur Dachbegrünung verwendet. In der Küche werden die Stiele und Blüten genutzt. Schnitlauch sollte nicht gekocht werden, da dann das typische Aroma

© 2026 coquina.de

verloren geht.
Schnittlauch wird frisch oder tiefgefroren, wegen des geringen Aromas seltener getrocknet oder gefriergetrocknet verwendet und ist Bestandteil der fines herbes der französischen Küche. Als Küchengewürz geerntet werden nur die oberirdischen Röhrenblätter. Fein geschnitten wird er Salaten, Suppen, Eigerichten oder auch Mayonnaise zugefügt. Das Schnittlauchbrot, ein Butterbrot, reichlich belegt mit Schnittlauchröllchen, ist in Bayern und Österreich eine beliebte Komponente der Brotzeitplatte. Schnittlauch ist ein Bestandteil der Grünen Soße, sowohl nach der Frankfurter als auch der Kasseler Rezeptur, eines typischen Gerichts der deutschen Regionalküche, das sich besonders im hessischen Raum großer Beliebtheit erfreut.

Einkauf / Aufbewahrung

Schnittlauch aus Töpfen bekommt man mittlerweile zu jeder Jahreszeit frisch. Trotzdem empfiehlt es sich, besonders im Frühsommer und Sommer zuzugreifen, denn dann kommt Schnittlauch vom Freiland, hat am meisten Nährstoffe und Vitamine und schmeckt am besten.
Schnittlauch kann auch gefroren oder getrocknet gekauft werden. Eingefroren schmeckt er aber längst nicht so gut wie frischer Schnittlauch und bekommt vor allem beim Einfrieren einen unangenehm Beigeschmack.
Besser ist es also, Schnittlauch frisch im Bund oder im Topf zu kaufen. Der Topf hat natürlich einen Vorteil:
Erntet man den Schnittlauch daraus auf die richtige Weise, wächst er nach und man hat länger etwas davon. Der Trick dabei ist, die Erde immer leicht feucht, aber nie nass zu halten und immer einen Rest der Halme stehen zu lassen. Außerdem lohnt es sich, die gekaufte Version im Topf direkt umzutopfen und im Idealfall auf mehrer Töpfe zu teilen. Ihre Behältnisse sind meist bereits beim Kauf zu eng für die Wurzeln.
Ein Bund-Schnittlauch zum Frischhalten in ein Glas mit Wasser zu stellen, ist nicht die beste Methode. Länger hält er sich, wenn Sie ihn abspülen, etwas trocken schütteln, in eine kleine Plastiktüte geben und ihn ins Gemüsefach legen.

Ersatz

Ist kein Schnittlauch zur Hand, mag vielleicht eine kleine Zwiebel das Aroma ersetzen.

Gesundheit

Schnittlauch enthält ätherische Öle, die gegen Bakterien wirken und die Verdauung fördern. Schnittlauch ist auch eine gute Quelle für Vitamin C, das das Immunsystem stärkt. Schnittlauch enthält auch Vitamin K, das für die Knochengesundheit und die Blutgerinnung wichtig ist. Schnittlauch enthält auch schwefelhaltige Verbindungen, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben können.

Geschichte

Schnittlauch war im Altertum offenbar nicht bekannt. Die Kultur ist wohl im frühen Mittelalter aus Italien in das nördliche Europa gelangt. Nicht unwesentlich hat zu seiner Verbreitung die im Capitulare de villis ausgesprochene Empfehlung beigetragen. Zudem galt den Menschen im Mittelalter der Schnittlauch als Medizin für Jugend und Schönheit, was nicht ganz falsch sein kann, wenn man weiß, dass den Zwiebeln allgemein eine verjüngende Wirkung zugeschrieben wird. In der Volksmedizin wird Schnittlauch als Mittel gegen Wurmbefall genutzt.

© 2026 coquina.de