

Kräuterwissen Januar 2016

# EGK Newsletter

## Schnittlauch

Schnittlauch – *Allium schoenoprasum* / Zwiebelgewächs – Alliaceae  
Flurnamen: Binsenlauch, Pfannkuchen-Kraut

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Hierzulande wird dieses Kraut schon seit vielen Jahrhunderten verwendet. Wo der Schnittlauch ursprünglich beheimatet war, lässt sich aber nicht mit Bestimmtheit sagen. Man vermutet den Ursprung dieses bekannten Krautes aber in unseren südlichen Nachbarländern.

Einer Legende zufolge, soll Kaiser Nero (37 – 68 n. Chr.) Schnittlauch mit viel Öl vermischt gegessen haben, um eine schöne Stimme zu bekommen und um ein grosser Sänger zu werden. In unserem nördlichen Nachbarland, in Deutschland, war es vor allem Kaiser Karl der Große, welcher den Anbau von Schnittlauch vorantrieb.

Da der Schnittlauch und all seine Verwandten beliebte und weitverbreitete Gewürzpflanzen sind, finden sich in fast allen Kulturen auf unserer Erde Hinweise und Geschichten über diese Pflanze.



## Botanik und Kultur

Etwa 700 Arten von meist stark riechenden, zwei- und mehrjährigen Zwiebel- und Knollenpflanzen umfasst diese grosse Gattung. Es erstaunt deshalb nicht, dass es sich je nach Herkunft – ob in Südafrika oder auch in den nördlichen Ländern in Europa – um teils sehr unterschiedliche Arten handelt.

Diese horstbildende Staude ist winterhart. Wir unterscheiden die fein-, mittel- und grobröhrigen Sorten wie z. B. den bekannten «Grolau». Schnittlauch kann gesät, aber auch durch Teilung alter Stöcke vermehrt werden.

Damit die Pflanze gedeiht, ist ein feuchter, lockerer Boden unabdingbar. Zudem sollte der Standort sonnig oder höchstens halbschattig sein. Nährstoffreiche und humose Gartenböden sind für ein gutes und gesundes Wachstum notwendig und von Vorteil.

Schnittlauch lässt sich leicht im Kräutergarten anpflanzen, aber auch im Topf und auf der Fensterbank halten. Er ist winterhart und kann also auch während der kalten Jahreszeit draussen gehalten werden. Auf eine gleichmässige Feuchtigkeit der Erde ist wie bereits vorgeannt zu achten und vor allem im Blumentopf und im Balkonkasten ist es wichtig, dieses wunderbare Küchenkraut regelmässig mit einem Kräuter- und Gemüseflüssigdünger zu düngen. Im Freiland kann auch mit Kompost oder anderen Mitteln gedüngt werden.

Im Garten hat Schnittlauch sogar noch einen zusätzlichen Nutzen, denn durch seinen starken Geruch kann er sogar gewisse Schädlinge abhalten oder vertreiben.

Und noch ein kleiner Kulturtyp: Schnittlauch und Petersilie sind wegen ihrer unterschiedlichen Ansprüche keine guten Nachbarn; d.h. sie sollten nicht zusammen gepflanzt werden.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Obwohl Schnittlauch medizinisch kaum je eine Bedeutung erlangt hat und demzufolge auch nicht dafür verwendet wird, wirkt sich die Verwendung positiv auf unsere Gesundheit aus.

Schnittlauch ist reich an Vitamin C sowie an den Mineralstoffen Phosphor und Kalium. Der Genuss von Schnittlauch ist aber auch sonst sehr empfehlenswert, da seine ätherischen Öle schleimlösend und antibakteriell, wie auch harntreibend wirken. Auch bei Magenentzündung und Blähungen kann das Würzen mit Schnittlauch dazu beitragen, die Beschwerden etwas zu lindern.

## Verwendung in der Küche

Schnittlauch ist eine sehr dankbare Pflanze. Sie liefert fast ganzjährig erntereife grüne Stängel, resp. Röhren. Am besten frisch verwendet zu den verschiedensten Speisen, wie Saucen, Suppen in den verschiedensten Variationen, Kräuterbutter, Quark- und Eierspeisen, wie auch in Pfannkuchen-Teig. Anmerkung: daraus ist möglicherweise der Flurname Pfannkuchenkraut abgeleitet worden.

Fein gehackt kann Schnittlauch auch sehr gut als Brotaufstrich – z. B. mit Butter oder Frischkäse – genossen werden. Wer Schnittlauch vor allem für die Küche und den Genuss ernten will, sollte die Blütenstängel regelmäßig entfernen. Wenn man aber auch die dekorativen Eigenschaften des Schnittlauchs zu schätzen weiss, kann man die Pflanze ruhig Blüten treiben lassen. Die Blüten mancher Schnittlauchsarten lassen sich gut zu «gluschtigen» – und auch essbaren – Dekorationen verarbeiten.



## Rezept

### Schnittlauchricotta mit hausgemachtem Knäckebrötchen

#### Zutaten Schnittlauchricotta

- 220 g Ricotta
- 2 Bund Schnittlauch
- wenig Salz

#### Zutaten Knäckebrötchen

- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Hartweizengriess (Chnöpflimehl)
- ½ TL Trockenhefe, ca. 4 g
- ½ TL Salz
- 150 ml Wasser
- 3 EL Olivenöl

Schnittlauch fein schneiden. Schnittlauch und Salz unter den Ricotta rühren. In kleine Schale füllen.

Alle Zutaten zusammen zu einem Teig kneten. Teig 20 Minuten ruhen lassen. Blech in den Backofen schieben, vorheizen auf 220°C. Teig halbieren. 1 Teil des Teiges auf wenig Mehl so dünn wie möglich auswallen. Heisses Blech aus dem Backofen nehmen, den Teig sofort auf das heisse Blech legen, bei 220°C 7 – 8 Minuten backen. Dann die 2. Hälfte auswallen und backen. Das Knäckebrötchen in Stücke brechen und zusammen mit dem Schnittlauchricotta servieren.

**Tipp:** Das Knäckebrötchen kann in einer Dose längere Zeit aufbewahrt werden.