

Schnittlauch *Allium schoenoprasum* L

Namensentstehung

Der Name *schoenoprasum* setzt sich zusammen aus *schoinos* (griechisch ‚Binse‘) und *prason* (griechisch ‚Lauch‘), zu deutsch also ‚Binsen-Lauch‘, und bezieht sich auf die Form der Blätter. Der deutsche Name bezieht sich auf die Tatsache, dass vom Schnittlauch nur die oberirdischen Teile geerntet werden. Vom deutschen Namen leitet sich auch in einigen slawischen Sprachen der Name für Schnittlauch ab, beispielsweise im Tschechischen šnytlík oder im Russischen šnit-luk (шнит-лук). Die botanische Schreibweise „Schnitt-Lauch“ ergibt sich aus der Nomenklatur, nach der Pflanzennamen durch Bindestrich getrennt werden, wenn die Gattung im zweiten Wortteil (in diesem Fall Lauch) korrekt bezeichnet wird.

Beschreibung

Schnittlauch oder **Graslauch** ist eine Gewürzpflanze aus der Familie der Zwiebelgewächse (*Alliaceae*).

Der Schnittlauch ist eine mehrjährige Pflanze und treibt aus einem Wurzelballen lange röhrenförmige Blätter („Schlote“). Schnittlauch wird 15 bis 45 cm hoch und bildet im Sommer violette Blüten.

Der Schnittlauch stammt aus dem Norden; sein Ursprung liegt in Kanada und Sibirien. Während der Eiszeit war die Beringstraße Land (d. h. der Meeresspiegel viel niedriger), sodass viele Taxa sowohl im nördlichen Amerika als auch in Sibirien vorkommen.

Verwertung

Vom Schnittlauch werden anders als bei anderen Zwiebelgewächsen nur die oberirdischen Pflanzenteile geerntet, wobei auch die violette Blüte essbar ist. Die langen Blätter werden tief abgeschnitten und treiben das ganze Jahr über nach. Der Geschmack von Schnittlauch ist zwiebelartig, aber erheblich feiner als beispielsweise bei Zwiebel oder Lauch. Schnittlauch wird frisch, getrocknet, gefriergetrocknet und eingefroren verwendet als Beigabe beispielsweise zu Salaten, Eierspeisen, Suppen, Frischkäse oder Quark. Er harmonisiert gut mit Petersilie, Kerbel und Estragon und ist in dieser Kombination in der französischen Küche als fines herbes bekannt.

Inhaltsstoffe

Schnittlauch enthält viel Vitamin A, B und C.

Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Pflanze beträgt 130,5 mg pro 100 g Frischgewicht. 100 g der Pflanze enthalten im Schnitt 27 kcal, 6,0 g Ballaststoffe, 1,6 g Kohlenhydrate, 0,7 g Fett, 3,6 g Eiweiß und 86 g Wasser.

Informatives

Von den Vitaminen enthält Schnittlauch hauptsächlich größere Mengen an Vitamin A und C. Schnittlauch wirkt bakterienhemmend, anregend auf Appetit und Verdauung und reguliert schonend erhöhten Blutdruck, beugt Tumoren und Blutverklumpung vor und senkt den Cholesterinspiegel. Schnittlauch verhindert die Ansammlung von Wasser im Gewebe und die Bildung von Harnsäure. Er wirkt schleimlösend und stärkt das Verdauungssystem und den Kreislauf. Leonhart Fuchs empfahl im 16. Jahrhundert Schnittlauch zusammen mit Weihrauch und Essig zur Wundbehandlung und bei Trunkenheit.

