

Schnittlauch

Sorten

- **Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)** – mehrjähriges Zwiebelgewächs, feintröhrlige Halme, klassisches Küchenkraut
- ZenGreens-Sorte im Garten vorhanden (genaue Sortenbezeichnung siehe Saatguttüte)

Standort & Boden

- Sonnig bis halbschattig (im Halbschatten etwas milderer Geschmack und schwächerer Wuchs)
- Lehmig-sandiger, durchlässiger, feuchter, kalk- und humoshaltiger Boden
- Keine Staunässe, aber regelmäßige Feuchtigkeit wichtig

Aussaat & Pflanzung

- Kaltkeimer und gleichzeitig Lichtkeimer: Samen oberflächennah aussäen, nicht tief einarbeiten
- Aussaat spätewinters bis frühes Frühjahr, nur frisches Saatgut verwenden (Keimfähigkeit lässt nach ca. 1 Jahr nach)
- Alternativ: Vermehrung durch Teilung bestehender Horste (einfacher als Aussaat)
- Horste alle 3–4 Jahre teilen, wenn sie überaltern

Pflege

- Regelmäßig gießen, gleichmäßige Feuchtigkeit halten
- Nur im Frühjahr/Frühsummer düngen (Kompost), im Winter keine Düngung
- Regelmäßiges Schneiden fördert neuen, zarten Austrieb
- Blüten sind essbar (milder als Halme), nach der Blüte werden die Halme jedoch faseriger – daher regelmäßig zurückschneiden, um Blüte zu verzögern
- Guter Beetrnachbar für Karotten, Erdbeeren, Tomaten, Salat, Gurken, Rosen

- Schlechter Nachbar: Hülsenfrüchte (hemmt deren Knöllchenbakterien) und Rotkohl

Ernte

- Ganzjährig möglich, Halme 2 cm über dem Boden abschneiden
- Regelmäßiges Ernten fördert kräftigen Nachwuchs
- Winter-Ernte durch "Treiberei" möglich (Topf ab Hochsommer nicht mehr schneiden, dann kühl gelagert antreiben)

Lagerung

- Frisch am aromatischsten, hält sich einige Tage im Kühlschrank (feucht eingeschlagen)
- Sehr gut zum Einfrieren geeignet (klein geschnitten), behält Farbe und Aroma gut
- Zum Trocknen weniger geeignet – verliert deutlich an Geschmack

Schädlinge & Krankheiten

- Sehr robust, dank schwefelhaltiger Öle meist schädlingsresistent
- Schnittlauchrost (*Puccinia allii*): rostrote Flecken auf den Blättern, meist bei feuchtkühler Witterung – befallene Halme radikal zurückschneiden und im Hausmüll (nicht Kompost) entsorgen
- Gelbe Halme meist Folge von Staunässe, Nährstoffmangel oder überaltertem Horst – Standort wechseln oder Horst teilen
- Fruchtfolge beachten: erst nach 4 Jahren wieder Lauchgewächse an gleicher Stelle

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g, frisch):** ca. 30 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 92 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 4,4 g
- **davon Zucker:** ca. 1,9 g
- **Eiweiß:** ca. 3,3 g
- **Fett:** ca. 0,7 g
- **Ballaststoffe:** ca. 2,5 g
- **Vitamine:** sehr hoher Gehalt an Vitamin C und Vitamin K, außerdem Vitamin A, Folat
- **Mineralien:** Kalium, Kalzium, Eisen, Mangan

- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** schwefelhaltige ätherische Öle (Allicin-Vorstufen)
- **Glykämischer Index:** vernachlässigbar in Küchenmengen

Hinweise / Notizen

- Im Garten vorhanden: Schnittlauch von ZenGreens (Bio Seed Box)
- Winterhart bis ca. -25 bis -30 °C (übersteht Winter als Zwiebel im Boden, oberirdisch zieht die Pflanze im Herbst ein)
- Für Katzenhalter: Schnittlauch kann mit Katzensgras verwechselt werden und ist für Katzen giftig – ggf. Standort beachten

Revision #1

Created 2026-09-08 16:42:56 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-08 16:42:56 UTC by dakazanak