

# Schnittlauch

*Allium schoenoprasum*

## Allgemeine Informationen:

Schnittlauch gehört zur Familie der Lauchgewächse. Die Pflanze kommt in ganz Europa, Nordamerika und Asien vor, sowohl in felsigen Höhen als auch im feucht-warmen Klima.

Schnittlauch wird in Gewächshäusern oder auf dem Feld angebaut. Er eignet sich aber auch für die Haltung im Topf in der heimischen Küche und im Garten. Geerntet wird die 5 – 50 cm große Pflanze ganzjährig, da sie öfter austreibt. Die Blütezeit geht von Mai bis August, in denen der Schnittlauch kugelförmige, lila Blüten trägt.



Schnittlauch ist eine wichtige Pflanze für unsere Honigbienen.



## Geschmack:

würzig, leichte Schärfe, zwiebelartig

## Verwendung:

Gewürz-, Zier- und Heilpflanze

## Küchentechnik:

Am Besten frisch vor dem Anrichten zur Speise hinzugeben und nicht mitkochen.

## Heilwirkung:

ätherische Öle, antibakteriell, schleimlösend, harn-treibend, gefäßerweiternd

## Nährwerte:

Brennwert 30 kcal	Vitamin C 58,1 mg
Wasser 90,65 g	Thiamin 0,078 mg
Protein 3,27 g	Riboflavin 0,115 mg
Fett 0,73 g	Niacin 0,647 mg
Kohlenhydrate 4,35 g	Vitamin B6 0,138 mg
Kalium 296 mg	Vitamin A 218 µg
Calcium 92 mg	Vitamin E 0,21 mg
Eisen 1,6 mg	Folsäure 105 µg
Magnesium 42 mg	Vitamin K 212,7 µg
Phosphor 58 mg	