



# Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



## Inhaltsverzeichnis

Schnittlauch .....	1
Kulturanleitung .....	1
Standort & Boden .....	2
Aussaat & Pflanzung .....	2
Pflege & Düngung .....	2
Ernte .....	3
Aufbewahrung .....	3
Krankheiten & Schädlinge .....	3
Nährstoffe, Verarbeitung & Co.....	3
Schnittlauch schneiden.....	4
Schnittlauch-Rezepte – mehr als nur Garnitur .....	4
Schnittlauch-Öl .....	4
Frischkäse- Pops .....	4
Schnittlauch-Süppchen.....	4

## Schnittlauch



## Kulturanleitung

Monat:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aussaat:												
Ernte:												



# Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



## Standort & Boden

Bezüglich des Standortes ist Schnittlauch nicht sonderlich anspruchsvoll. Er mag zwar lieber sonnig bis halbschattige Standorte, aber gedeiht auch im Schatten häufig sehr gut. An zu sonnigen Orten sollte er z.B. durch höher wachsende Pflanzen vor zu langer, intensiver Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Der optimale Boden für Schnittlauch ist locker und durchlässig, im Idealfall sehr nährstoffreich. Optimal ist eine ausgewogene Mischung aus Humus und Sand, wobei der Humus überwiegen sollte. Am besten bringst du in der Beet Vorbereitung schon Kompost ins Beet ein. Zu saure Böden mag Schnittlauch gar nicht, was er mit den meisten Küchenkräutern gemein hat.

## Aussaat & Pflanzung

Bei der Aussaat benötigt man etwas Geduld, denn Schnittlauch keimt nicht sehr zuverlässig und seine Keimdauer ist relativ lang. Außerdem ist zu beachten, dass Schnittlauch ein Kaltkeimer ist, das heißt, er braucht Temperaturen unter 18°C, um zum Keimen angeregt zu werden. Daher ist es dem Schnittlauch im Zimmer oft zu warm. Zu beachten ist, dass die Samen nur ein Jahr keimfähig sind.

- Saattiefe: 1cm
- Reihenabstand: 30 cm
- Vorziehen: nicht nötig
- Auspflanzen ins Beet: nach 4 bis 8 Wochen
- Direktsaat ab: Mitte März
- Keimdauer: 14 Tage
- Gute Nachbarn: Möhren, Erdbeeren, Salbei
- Schlechte Nachbarn: Blumenkohl, Buschbohnen, Kohlarten, Porree, Knoblauch

Du möchtest Schnittlauch vermehren? Du kannst ihn, wenn du schon eine Pflanze besitzt, etwa alle drei Jahre sehr einfach an der Wurzel per Hand oder mit einem Messer in mehrere Teile trennen und diese dann wieder auspflanzen. So verjüngst und vermehrst du deine Pflanze gleichzeitig. Schnittlauch ist damit eine Ausnahme im Gemüsegarten: Man spricht bei der Teilung von vegetativer Vermehrung. Bei der Anzucht über Samen ist die Vermehrung generativ.

## Pflege & Düngung

Schnittlauch benötigt eine gute Wasser- und Nährstoffversorgung. Darüber hinaus sollte er sich auf fast allen für Gemüse geeigneten Böden wohl fühlen. Da er nicht sonderlich konkurrenzstark ist, solltest du darauf achten, dass kein Unkraut dein Schnittlauch erdrückt.

Ansonsten stellt Schnittlauch eine relativ unkomplizierte und fast nie versiegende Quelle für frische Kräuter dar. Dies liegt daran, dass er ausdauernd ist und im Normalfall auch mitteleuropäische Winter gut übersteht. Nachdem Schnittlauch über den Winter einzieht, treibt er im Frühjahr wieder neu aus. Du kannst ihn also zum Saisonende in einen Topf pflanzen und zuhause überwintern. Gib ihm jedes Jahr etwas Kompost und unterstütze ihn mit Stickstoff etwa über Hornspäne, wenn du ihn schneller wieder ernten willst.



# Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



## Ernte

Was wir als Schnittlauch ernten, sind die röhrenförmigen Blätter der unterirdischen kleinen Zwiebeln. Diese werden einfach ein Stück über der Erde abgeschnitten und treiben danach wieder aus.

Schnittlauch blüht ab April mit sehr auffälligen lila Blüten. Diese kannst du immer wieder ausbrechen, so bleiben deine Schnittlauch-Halme saftig und es brechen immer wieder neue Halme aus. Du kannst die Blüten ohne die harten Blütenstiele essen und damit Salate oder Brote dekorieren. Sie haben eine leichtere Würze als die Schnittlauch-Blätter. Wenn du die Blüte stehen lässt, dient sie als optisches Highlight und Nahrungsquelle für Bienen und andere Insekten. Dann sät sich dein Schnittlauch auch von allein wieder aus. Nach der Blütezeit wachsen wieder ausschließlich Blätter.

## Aufbewahrung

Ähnlich wie etwa Basilikum verliert auch Schnittlauch beim Trocknen viel von seinem Aroma und sollte daher frisch verbraucht werden. Wenige Tage lassen sich überbrücken, wenn du die Schnittlauchbünde in ein Glas Wasser stellst. Schnittlauch für den Winter lässt sich einfrieren, wenn du ihn vorher in kleine Stücke schneidest.

## Krankheiten & Schädlinge

Schnittlauch ist eine relativ unkomplizierte und dankbare Kultur. Das hat auch damit zu tun, dass er eher selten von Krankheiten oder Schädlingen befallen wird. Möglich ist jedoch der Befall durch die Zwiebelfliege (weiße Maden) oder Lilien- oder Zwiebelhähnchen (rote Käfer), die durch Fraß größere Schäden anrichten können. Wirksame biologische Mittel gibt es dagegen nicht, daher solltest du diese so weit wie möglich absammeln.

Vorbeugend helfen Kulturschutznetze, gegen die Zwiebelfliege, zudem die Nachbarschaft von Möhren. Kompostiere betroffene Pflanzenteile nicht, sondern entsorge diese in der Mülltonne.

Wässere so, dass die Pflanzen vor Einbruch der Dunkelheit getrocknet sind.

Ansonsten können der falsche Mehltau und Rost auftauchen. Gegen letzteren hilft eine windoffene Lage.

## Nährstoffe, Verarbeitung & Co

Schon die alten Römer verwendeten das Schnittlauch als Heilpflanze, um Sonnenbrand und Halsschmerzen zu lindern. Man sagte ihm nach, den Körper zu entwässern und den Blutdruck zu regulieren.

Im Vergleich zu anderen Lauchpflanzen verfügt Schnittlauch über einen sehr hohen Gehalt an Ballaststoffen. Diese regen die Darmtätigkeit an, wirken gegen Verstopfungen und senken das Risiko für Darmerkrankungen. Darüber hinaus finden sich in Schnittlauch zahlreiche Mikronährstoffe- unter anderem 10 Vitamine, wie Vitamin K, welches unter anderem das Osteoporose- Risiko senkt.



# Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



## Schnittlauch schneiden

Schnittlauch schneiden kannst du klassisch mit dem Messer oder auch problemlos mit einer ganz normalen Küchenschere. Im Fachhandel bekommst du auch spezielle Kräuterscheren zu kaufen, die immer gleich mehrere „Röllchen“ abtrennen. Da macht das Schnippel richtig Spaß!

## Schnittlauch-Rezepte – mehr als nur Garnitur

### Schnittlauch-Öl

180 g Rapsöl mit 100 g grob gehacktem Schnittlauch und 20 g Kohlrabi- oder Spinatblättern in einem Mixer auf höchster Stufe zerkleinern, bis das Schnittlauch vollständig in das Öl eingearbeitet ist. Durch ein feines Sieb pressen und in einem sterilen Gefäß luftdicht aufbewahren. Im Kühlschrank hält sich das Öl 1-2 Wochen.

### Frischkäse- Pops

250 g Frischkäse mit 2 EL gehacktem Schnittlauch verrühren und im Kühlschrank 30 Min kühlen. Anschließend etwa walnussgroße Kugeln formen und in 1 EL gehacktem Schnittlauch wälzen. Je eine Salzstange hineinstecken. Fertig ist der gesunde Partysnack!

### Schnittlauch-Süppchen

160 g Kartoffeln schälen und würfeln und in kochendem Wasser bissfest garen. Ein Ei 10 Min kochen und abschrecken. 200 ml Milch erhitzen und mit den Kartoffeln und etwas Butter pürieren. Mit Pfeffer und Muskat würzen. 20 Stängel Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Den Großteil zu der Suppe geben. Die Suppe mit dem grob gehackten Ei servieren und mit Gänseblümchen und dem restlichen Schnittlauch garnieren.