

## Ernährungstipp

### Der Schnittlauch

Schnittlauch gehört zur Familie der Lauchgewächse und ist das kleinste Mitglied dieser Zwiebel-Familie.

Aus einem Büschel kleiner Zwiebeln wachsen die rund 15 cm hohen und röhrenartigen grünen Stängel mit dem angenehmen Duft und leicht scharfen Geschmack. Sobald er in Weiß- und Lilatönen zu blühen beginnt, ist der Geschmack des Schnittlauchs allerdings weitgehend verloren gegangen. Der häufig auch wild wachsende Schnittlauch wird am besten direkt über dem Boden abgeschnitten, damit er auch im nächsten Jahr wieder wachsen kann. Nach Petersilie ist der Schnittlauch in unseren Breiten das beliebteste und meistgebrauchte Gewürzkraut. Geschmacklich erinnert Schnittlauch an eine Mischung aus Zwiebel und Knoblauch, schmeckt allerdings wesentlich milder und feiner. Wer einen dezenteren Geschmack bevorzugt, sollte zu den feinen Röhren greifen, wer ein kräftiges Aroma schätzt kann die dicken und kräftigen Röhren verwenden. Schnittlauch enthält beachtliche Mengen der Vitamine A und C, an Mineralstoffen sowie als flüchtige Bestandteile Spuren von schwefelhaltigen ätherischen Ölen. Er wirkt verdauungsanregend, soll Blähungen lindern und außerdem harntreibend wirken. Am besten schmeckt er, wenn er frisch und knackig ist und noch keine angetrockneten oder gelben Stellen hat. Er sollte frisch geschnitten und erst kurz vor dem Servieren der Speise hinzugefügt werden. Es ist auch darauf zu achten, dass man beim Schneiden nicht drückt, sonst kann er bitter werden. Im Kühlschrank hält sich Schnittlauch einige Tage, aber geschnitten eignet er sich auch ganz ausgezeichnet zum Einfrieren.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).