Chinalauch

allium tuberosum

Chinesischer Schnittlauch, Schnittknoblauch, Jiu Cai (chin.), nira (jap.), kucai (mal.), gui chai (thail.)

Kategorie

Kräuter, Lauchgewächse (alliaceae)

Beschreibung

Chinalauch ist eine Kreuzung aus Schnitt- und Knoblauch. Im Gegensatz zum europäischen Schnittlauch hat der Chinalauch flaches Laub und sternförmige, weiße Blüten. Der Wuchs der mehrjährigen Pflanze ist bis zu 50 cm hoch.
Der Knoblauch-Schnittlauch ist winterfest (bis −30 °C) und kann sowohl im Freiland als auch im Garten an sonnigen bis halbschattigen Standorten als Beet- oder als Wegrandbepflanzung angebaut werden. Bei der Kultivierung der Pflanze in Töpfen, Blumenkästen und Treibhaus kann über das ganze Jahr geerntet werden. Zum Überwintern benötigt die Pflanze einen hellen Standort mit Lufttemperaturen von 12 bis 18 Grad Celsius. Im Freien sterben im Winter die oberirdischen Pflanzenteile vollständig ab, die im Frühjahr wieder rasch austreiben. Die Beschaffenheit des Bodens sollte locker mit guter Bodenfeuchte und ohne Staunässe sein, beispielsweise einen lehmigen Boden mit Sand auflockern und Humus ergänzen. Die Aussaat im Freiland erfolgt meist zwischen März und August bei einer Saattiefe von etwa 1 bis 3 cm. Die Saat benötigt etwa 14 bis 28 Tage Zeit zum Keimen.

allium tuberosum

Chinalauch

Herkunft

Der Schnittknoblauch heißt im chinesischen Ursprungsland Jiu Cai, wissenschaftlich bzw. schriftsprachlich einfach Jiu. Die ursprüngliche Heimatregion sind die südwestlichen Gebiete der chinesischen Provinz Shanxi, heute Gegenden um Yongji Shi, historisch Yongji Xian genannt, in Höhenlagen zwischen 1000 und 1100 Metern. Natürliche Standorte befinden sich unter Büschen. Sie sind in weiten Teilen des tropischen Asiens verwildert, werden aber heute weltweit auch als Gemüse und Gewürz angebaut.

Aroma

Wie es der Name schon verrät, ähnelt das Aroma des Schnittknoblauchs stark dem Aroma des Schnittlauchs, jedoch mit einem leichten Knoblauchgeschmack und -geruch.

Verwendung

Genutzt werden die Blätter, ähnlich wie Schnittlauch oder Bärlauch. Die Blätter werden nur frisch

© 2026 coquina.de

verwendet und schmecken nach Knoblauch. Verwendung findet Knoblauch-Schnittlauch unter anderem in Salaten, Rührei oder Pfannengerichten, beispielsweise mit Ei, und in Suppen. In verschiedenen asiatischen Ländern gibt es Knoblauch-Schnittlauch beispielsweise als einfaches Gemüsegericht - in Öl und Wasser gekocht - blanchiert oder sautiert.

- In der chinesische Küche beispielsweise als blanchiertes Gemüsegericht oder als Zutat in Baozi und Teigtaschen wie Jiaozi oder Huntun.

- In der indische Küche wird Knoblauch-Schnittlauch gern als Knoblauch- oder Zwiebelersatz in vielen nordost-indischen Bundesstaaten genutzt. Im Bundesstaat Manipur kennt man ihn beispielsweise als maroi nakuppi.

- In der Küche Japans wird Nira auch als blanchiertes Gemüse zubereitet, beispielsweise im Gericht Ohitashi als Gyoza (Füllung) oder als Topping in Somen-Nudeln oder als Zutat in Sushi-Gerichte.

- In der Küche Koreas wird Buchu beispielsweise als Zutat im deftigen koreanischen Pfannkuchen Chijimi oder Jeon oder Buchu-Kimchi verwendet.

Auch die knospigen Blütenstände jiu cai hua (chin.) hana nira (jap.), die jungen Blüten des Knoblauch-Schnittlauch, die zarten Sprösslinge jiu huang (chin.) und die Wurzeln werden roh oder gekocht gegessen. Aus den Samen wird ein genießbares Öl gewonnen.
Eine medizinische Nutzung erfolgt besonders aufgrund ihrer antibakteriellen Wirkung
Blüten und Blätter werden klein geschnitten blanchiert zu Fleischgerichten gegeben. Zu Wok-Gerichten gibt man Chinalauch kurz vor Ende der Garzeit dazu. Durch zu langes Kochen wird das Aroma zerstört.

Einkauf / Aufbewahrung

Im Asienladen bekommt man frische Bündel Schnittknoblauch als dunkle Blätter oder Stängel mit Blüten. Im Gemüsefach hält er sich eingepackt ein bis drei Tage.

Ersatz

Alternativ kann auch auf Frühlingszwiebel oder Knoblauch zurückgegriffen werden.

Gesundheit

Allium tuberosum gilt in der traditionellen Medizin Chinas und Japans als Naturheilmittel und soll vielversprechend zur Krebsvorbeugung sein. Knoblauch-Schnittlauch ist verdauungsfördernd und appetitanregend und wirkt gegen Verstopfung (Obstipation). Die Blätter der Pflanze zeigen antibakterielle Wirkung. Ähnlich wie der Knoblauch (Allium sativum) oder Bärlauch (Allium ursinum) enthält die Pflanze den Wirkstoff Allicin, der das menschliche Immunsystem gegen Viren und Bakterien stärkt und nebenbei auch cholesterinsenkend, blutfettausgleichend und entzündungshemmend ist.

© 2026 coquina.de