

Winterportulak



Erstes Grün im Frühling

Der rosettenförmig wachsende Winterportulak (*Montia perfoliata*) mit seinen herzförmigen Blättern wird auch Winterpostelein und Tellerkraut genannt. Heimisch ist er von Mexiko bis Südkanada in küstennahen Gebieten. Der Anbau erfolgt im Freiland im Juli oder August, im ungeheizten Gewächshaus von September bis Februar.

Im Hausgarten wird durch Selbstaussaat vermehrt: Im Spätsommer keimen die reifen, einfach ausgefallenen Samen und sorgen so für eine neue Ernte.

Portulak ist nicht gleich Portulak

Hier besteht Verwechslungsgefahr, allerdings nur im Namen, nicht in der optischen Erscheinung der Pflanze. Der Sommer- oder Gemüseportulak (*Portulaca oleracea* ssp. *sativa*) bildet fleischige Blätter (Bild links) mit nussartigem Geschmack. Ausgesät wird von Mitte Mai bis August. Verspeist werden die Blätter roh als Salat oder gekocht als Spinat. Blütenknospen lassen sich wie Kapern verwenden.

Iga lässt die Pflanzen sprechen!

„Hi you, ich komme aus Amerika! Westküste. Starallüren hab ich dennoch keine – ich bin eine ganz bescheidene und anspruchslose Pflanze. Im Folientunnel kannst du mich schon im Winter pflanzen. **Ich bin ein richtiger Frühlingsbote:** grün, saftig, und reich an Vitamin C! “

