Winterportulak

Steckbrief

botan. Name:	*Claytonia perfoliata*
Aussaat:	September, Oktober, verträgt Frost
Pflanzung:	Rosetten vertragen Umpflanzen
Boden:	für alle Böden
Wasserbedarf:	💧💧
düngen:	Schwachzehrer, keine Düngung
Fruchtfolge:	unproblematisch
Ernte:	November bis März
geeignet für:	Beet, Hochbeet, Topf, Balkonkasten, Gewächshaus

Kulturgeschichte

Langsam aber stetig hat sich die kleine Salatpflanze in unser Wintersalat-Sortiment geschmuggelt. Winterportulak wird auch Postelein oder Tellerkraut genannt. Es stammt aus den Küstenregionen Nordamerikas. Während des Goldrausches in Kalifornien um 1850 hat der Verzehr von Postelein wegen seines Vitamin-C-Gehaltes die Goldgräber vor Scorbut, einer Vitaminmangelkrankheit, geschützt. Postelein kommt bei uns wild vor und gilt als eingebürgerte Pflanze. Viele Gartenbesitzer jäten die Rosetten als lästiges Unkraut weg, manchmal keimen die Pflanzen im Herbst flächendeckend.

Wie anbauen?

Die Kultur der einjährigen Pflanze beginnt mit der Aussaat der feinen schwarzen Samen ab Ende August. Postelein keimt erst, wenn die Tage kühler werden und die Bodentemperatur unter 12 Grad liegt. Die kleinen Pflanzen des Postelein können Sie auch im Balkonkasten kultivieren. Im Gewächshaus können Sie noch bis September aussäen oder früh ab Ende Februar und ernten dann bis Mai. Postelein wächst auf allen Böden, er begnügt sich mit den Restnährstoffen der vorherigen Kultur. Sät man die Samen dicht aus, stehen die Pflanzen eng und die Blätter wachsen aufrecht. Das erleichtert die Ernte und die Blätter bleiben sauber. Junge Rosetten von Postelein lassen sich leicht umpflanzen. So können zu dichte Reihen noch ausgedünnt werden und man erntet noch mehr Blätter. Wenn im April/Mai die Blüten aus dem tellerförmigen Blättern herauswachsen, beendet dies die Ernte. Wenn Sie die Bildung von Samen zulassen, werden Sie jedes Jahr ab September Postelein in Ihrem Garten finden! Bisher werden die Pflanzen nicht von Krankheiten und Schädlingen befallen. Selten raspeln im Beet und Gewächshaus die kleinen Ackerschnecken an seinen Blättern.

Sortenvielfalt

Vom Winterportulak gibt es bisher keine Sorten. Er kann beim Kauf der Samentütchen mit dem Sommerportulak (*Portulaca oleracea),* verwechselt werden. Dieser wird im Frühling ausgesät und im Sommer geerntet.

In der Küche

Für die Ernte die Stängel mit den Blättern einer Blattrosette umfassen und so hoch über dem Herz der Rosette abschneiden, dass dieses erhalten bleibt. So wachsen innerhalb von etwa vier bis fünf Wochen frische Blätter aus dem Herz der Rosette nach. Von den Pflanzen kann mehrfach geerntet werden, sogar noch, wenn sich im Frühjahr die großen Blätter mit den Blüten zeigen. Wer die langen Blattstiele nicht mag, schneidet sie in der Küche beim Waschen des Salates ab. Die fleischigen Blätter des Postelein sind saftig mit mild-säuerlichem Geschmack.

Bereiten Sie damit gemischte Salate zu, z. B. mit Feldsalat, Orangen und Nüssen. Auch Salatrezepte mit Ei schmecken mit Postelein. Im Gemüsefach des Kühlschrankes halten sich die geschnittenen und gewaschenen Blätter etwa für zwei Tage frisch.