

## Winterportulak – Wer kennt ihn?

Winterportulak (*Montia perfoliata*) gehört zu den Kulturpflanzen, die von den Küstenregionen Nordamerikas zu uns gelangten. Inzwischen hat er sich auch in Kalifornien, Australien und Kuba angesiedelt, - daher der Name „Kubaspinat“. Bekannt ist er auch als „Tellerkraut“ oder „Winterpostelein“. Er gehört zur Familie der Portulakgewächse. Mit seinen geringen Ansprüchen an Boden und Klima eignet er sich ideal als Nachkultur für den Hausgarten. Wegen der niedrigen Keimtemperatur wird er bevorzugt im Herbst und in den Wintermonaten im Gewächshaus angebaut. Ein satzweiser Anbau ist sinnvoll, um möglichst lange frischen Salat zu ernten. In Blumenkästen und Töpfen lässt sich dieser Vitaminspender auch auf der Fensterbank ziehen. Ähnlich wie andere Nachkulturen hat Winterportulak nur einen geringen Nährstoffanspruch.

Ab April bis Juli wird Sommerportulak (*Portulaca oleracea*) angebaut.

### Boden und Klima

Für die Aussaat ist ein feinkrümeliger Boden notwendig, da das Saatgut sehr fein ist. Die ideale Keimtemperatur liegt unter 12 °C. Bei anhaltend starken Kahlfrösten ist eine Abdeckung ratsam. Winterportulak verträgt Temperaturen unter –10 °C. Durch die Frosteinwirkung verfärben sich die Blätter rötlich und werden hart. Sobald die Temperaturen um 5 – 8 °C liegen, beginnt er wieder zu wachsen und fängt im März zu blühen an. Zu diesem Zeitpunkt sollte er abgeerntet werden, weil er sich sonst durch Selbstaussaat stark verbreitet.

### Anbau

Die Aussaat erfolgt ab Mitte bis Ende September bei einem Reihenabstand von 15 cm. Günstig ist eine Saattiefe mit ca. 1 cm. Eine andere Möglichkeit sind Horstaussaaten, die das Ernten erleichtern. Der Saatgutbedarf beträgt 1,5 – 2 g/m<sup>2</sup>. Für Aussaaten ab April ist es ratsam, den Sommerportulak zu verwenden. Da selten Schädlinge und andere pilzliche Erkrankungen auftreten, sind besondere Pflanzenschutzmaßnahmen nicht erforderlich.



### Ernte

Bei einer Aussaat Ende September ist bereits nach ca. 8 Wochen Erntezeit. Geerntet wird durch Abschneiden der Blattstiele bis auf ca. 1 cm über der Bodenoberfläche. Es darf nicht zu tief geschnitten werden, um weiteres Nachwachsen zu ermöglichen. Unter optimalen Bedingungen kann bis zu vier Mal geerntet werden.

### Verwendung

Die grünen Pflanzenteile, Blätter und Stiele, werden verwendet. Nach gründlichem Waschen kann man ihn zubereiten wie Blattspinat oder Salat. Kleine Erntemengen schmecken frisch auf dem Butterbrot, im Kräuterquark, auf Rohkostplatten und als Mischsalat. In einem Gefäß mit Deckel verpackt hält er sich im Kühlschrank bis zu zwei Tagen.

August 2007