

Erdginseng (*Talinum paniculatum*)

Familie: Portulakgewächse (Portulacaceae)

Besonderheiten

- Erdginseng ist ein aus Zentralamerika stammender, ausdauernder Halbstrauch mit fleischigen, zum Verzehr geeigneten Blättern. Die leicht sukkulenten Blätter sind eine leckere Beigabe zu Salaten, können aber auch wie Spinat zubereitet werden.
- In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) findet der Erdginseng vielseitige Verwendung. Unter anderem wird ihm eine allgemein kräftigende und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben. Die Wurzeln sollen eine ähnliche Wirkung besitzen wie der Echte Ginseng.
- Die filigranen Blütenstiele mit den rosa-roten Blüten, aber auch die leuchtend roten Samenkapseln wirken äußerst zierend und machen sich gut in Blumensträußen.



Anbau

- Erdginseng lässt sich unkompliziert durch Aussaat vermehren. Z. T. kommt es im Laufe des Sommers sogar zur Selbstaussaat in den Beeten. Für die Jungpflanzenanzucht wird ab Ende März breitwürfig ausgesät. Erste Keimlinge sind bereits nach 4-6 Tagen zu sehen. Diese werden, sobald sie groß genug sind, einzeln in Töpfe pikiert.
- Nach den Eisheiligen werden die Jungpflanzen ausgepflanzt. Dabei kommt die Haltung als zierende Kübelpflanze ebenso in Frage, wie ein sonniger bis halbschattiger Platz im Gemüsebeet. Ähnlich wie Salat werden die Pflanzen in Reihen im Abstand von 40 x 20 cm gesetzt.
- Ernten lassen sich die schmackhaften Blätter etwa ab Anfang Juli bis Ende Oktober.
- Da die Pflanzen zwar mehrjährig, aber bei uns nicht winterhart sind, können sie vor dem Winter ausgegraben, getopft und im hellen Winterquartier bei ca. 10 °C überwintert werden.

Literatur

JACKSCH, T. & KELL, K.: Von Amaranth bis Zuckerwurzel... Raritäten für den Gemüsegarten. Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Institut für Gartenbau. Unveröffentlichte Zusammenstellung.

TEMPLINER KRÄUTERGARTEN: *Talinum paniculatum* – Erdginseng.

<https://templiner-kraeutergarten.de/Talinum-paniculatum-Erdginseng-Saatgut>. Zugriff am 16.07.2021.

Bildnachweis

Fröhler, L., 2021