

## Sommer-Portulak (*Portulaca oleracea*)

Familie: Portulakgewächse (Portulacaceae)

### Besonderheiten

- Sommer-Portulak ist ein schnell wachsendes, einjähriges Wildgemüse, Heil- und Gewürzkraut, das ursprünglich aus den Küstenregionen Nordamerikas stammt.
- Die Fähigkeit, in seinen Speicherblättern Wasserreserven einzulagern, macht Portulak zu einem äußerst trockenheitstolerantem Gewächs.
- Die leicht nussig bis säuerlich-salzig schmeckenden jungen Blätter und Stängel werden als Rohkost oder Salat zubereitet. Fein gehackt machen sie sich gut in Suppen, als Brotbelag oder im Kräuterquark. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die jungen Pflanzenteile wie Spinat kurz zu garen oder zu schmoren. Eine Delikatesse sind die Blütenknospen, die geschmacklich an Kapern erinnern und auch wie diese zu verwenden sind.
- Vorsicht: Sobald sich die weißen oder gelblichen Blüten öffnen, lagern die Blätter viele Bitterstoffe ein und werden dadurch ungenießbar.



### Anbau

- Sommer-Portulak wird durch Aussaat vermehrt. Am schnellsten erfolgt die Keimung bei 30 °C, mindestens sollte die Temperatur bei der Vorkultur allerdings 18 °C betragen.
- Die Sämlinge werden in Tuffs von 2-3 Pflanzen in Multitopfplatten oder kleine Töpfe pikiert und nach den Eisheiligen ausgepflanzt. Portulak liebt warme, sonnige Standorte auf lockerem, eher sandigem und keinesfalls zu feuchtem Boden. Gedüngt werden sollte sehr sparsam.
- Sommer-Portulak wächst vor allem in warmen Sommern sehr schnell und ist daher bereits 4-6 Wochen nach der Aussaat erntereif. Wird das untere Drittel der Pflanzen bei der Ernte stehen gelassen, können sie daraus neu austreiben.



### Literatur

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

SCHMIDT, V., 2018: Sommer-Portulak. Mein schöner Garten, 15.09.2018.  
<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuese/portulak>. Zugriff am 19.07.2021.

### Bildnachweis

- (1) Kell, K.
- (2) Fröhler, L., 2021