Schätze aus den Gemeinde-Hochbeeten

Der Sommerportulak

Schon 1588 wusste der deutsche Arzt und Apotheker Tabernaemontanus den Sommerportulak zu schätzen und empfahl das dickfleischige Gemüse gar für "wackelhafftige Zähne" und gegen "Sod im Magen".

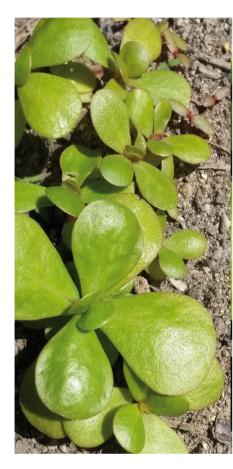
Ob nun dieses heutzutage wenig beachtete Wildgemüse tatsächlich den teuren Zahnarztbesuch erspart, bleibt mal dahingestellt. Tatsächlich kann diese Sukkulente jedoch erwiesenermaßen mit sehr vielen gesunden Inhaltsstoffen aufwarten:

Die Pflanzen enthalten größere Mengen von Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren, sowie die Vitamine A, B und E. Dazu zahlreiche Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Calcium, Kalium, Eisen und Zink. Außerdem noch Alkaloide, Flavonoide, Cumarine, Saponine, Glutaminsäure, Oxalsäure, das Sterin β-Sitosterol und Schleimstoffe.

Auch cholesterinsinkend soll das Gemüse wirken.

Kurz: Mit dem Sommerportulak kommt richtig Gesundes auf den Tisch! Trotz der guten Eigenschaften und der einfachen Kultivierung wird der Sommerportulak kaum beachtet. Schade, denn das Gemüse passt mit seinen nussigen, leicht säuerlichen Blättern und Stielen hervorragend in einen leichten Sommersalat und garantiert durch schnelles Wachstum und wenig Anspruch an den Boden reiche Ernte von Juni bis Oktober.

Der Samen wird direkt ins Freiland gesät, die Ernte beginnt drei bis vier Wochen nach Aussaat. Geerntet werden die jungen Triebe und Blätter vor der Blüte. Werden nur die Triebspitzen abgeschnitten, kann der Portulak laufend geerntet werden. Die Blüten können ähnlich wie Kapern verwendet werden. Sollte der Portulak als Gemüse verwendet werden, reicht kurzes Blanchieren oder garen in Öl.



Die Luftzwiebel

Etwas eigenartig sieht ein weiteres Gewächs aus dem Hochbeet am Rathaus Salzweg aus: die Luftzwiebel, auch Etagenzwiebel oder Ewige Zwiebel genannt, trägt die Zwiebelchen auf dem Kopf!

Von der Luftzwiebel sind alle Teile essbar. Sowohl die Zwiebelchen über der Erde, das Grün der Stängel als auch die Zwiebeln im Boden (wobei diese schnell holzig werden).

Sehr lecker sind die kleinen Zwiebelchen, wenn man sie noch mit weicher Haut erntet und sie in der Pfanne brät. Sie schmecken süßlich scharf. Zu Kartoffeln, Paprika, Tomaten und anderem Gemüse passen die gebratenen Etagenzwiebeln ganz ausgezeichnet.

Die frischen Blätter sind dicke undröhrenförmig, die sich hervorragend als Ersatz für Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln eignen. Man verwendet das in Ringe geschnittene Zwiebelgrün im Salat, in Eierspeisen und dergleichen.

Die Zwiebelchen auf dem "Kopf" sind Brutzwiebeln, die an der Pflanze austreiben können und wiederum Zwiebelchen auf dem Kopf ausbilden können. Daher auch der Name "Etagenzwiebel". Sie fallen aber auch auf den Boden und sorgen wieder für eine neue Zwiebelgeneration. Deshalb sollte man immer ein paar Brutzwiebel ungeerntet lassen. Die kleinen Zwiebel sind gut lagerfähig und das Lauchgewächs ist winterhart und immergrün: so kann man auch in der kalten Jahreszeit etwas Sommerwürze genießen. Text: N. Homm

