

Sommer-Portulak

Portulaca oleracea

Portulakplanten stammer fra Himalaya og har spredt sig til det meste af verden, der hvor den har været dyrket.

Den er omkring 30 cm høj, har en glat sprød stængel og saftige kødfulde blade.

Portulak er et-årig, men sår villigt sig selv.

Der findes to varianter af planten, en gullig og en mørkegrøn. Vinter-Portulak eller vinterspinat hedder også (*Claytonia perfoliata*), der kendes på, at de to øverste blade er sammenvokset til en lille skål, der omgiver de små hvide blomster.

Sommer-Portulak er den beskrevne i dette faktaark.

Portulak har været dyrket som mad, og blev tilberedt som spinat.

Eller de lækre stængler blev syltet som asier og blev brugt som tilbehør til kødretter.

Plantens navn hænger sammen med det latinske ord for en dør 'porta' og at frugtstanden (buddiken) letter på låget, når frøene skal ud.

Det er let at dyrke Portulak fra frø. Den spirer indenfor 24 timer, hvis jorden er tilpas varm og fugtig.

Den angribes sjældent af sygdom og skadedyr og allerede efter 3 uger, kan man begynde at nippe af den.

Den giver et godt høstudbytte og de saftige blade og stængler kan fjernes, uden at det stopper væksten og den er således velegnet i haver, der hjem søges af rådyr.

Er der lidt pladsmangel i urtehaven eller drivhuset, kan man med held så portulak mellem de højere køkkenurter som majs, artiskok, tomater og asparges. Planten vil da hurtigt dække den nøgne jord og hæmme ukrudtet.

Hele planten kan udmærket fryses ned. Den kræver en hurtig blanchering i kogende vand. Herved går sprødheden dog tabt, men frysevaren kan fortsat bruges som en slags spinat.

Til vinterbrug anbefales den sibiriske sort, *Portia sibirica*, der har smukke lyslilla blomster, som pynter i maden. I milde vintre vokser den støt og gør gavn i salatskålen. Den sås i sensommeren og man kan høste af den

omkring januar og frem til maj, hvor den sætter frø og går ud.

Portulak har indgået i madlavningen siden 1600 tallet, hvor den især fandt anvendelse som suppeurt, men fra forrige århundrede kendes den bedst som surt tilbehør til kødretter.

Medicinsk har Portulak været brugt mod forstoppelse og blødninger. Den skulle også være virksom mod umådeholden sexlyst og våde drømme.

I Middelalderhaven vokser Portulak i bedet med køkkenurter.