

Aedportulak, tervislik salatitaim

Aedportulak on saagikas aiakultuur, mida võib külva- ta kuni hilissuveni. Keskajal oli portulak Euroopas üks populaarsemaid salatitaimi.

Keskaegses köögis peeti aedportulaki (*Portulaca oleracea*) hinnaliseks salatitaimiks, meiegi võiksime teda rohkem kasvatada-kasutada. Taimeliha- kad väikesed noored lehed sisaldavad rohkelt C-vitamiini – 200 mg% ning enamgi (nt sidrunis on 40–60 mg%). Palju on ka karotiini (kaks korda rohkem kui porgandis), E-vitamiini ning PP-vitamiini.

Valkaineid on rohelistes lehtedes seemnete küpsemise faasis aga koguni kuni 23% (rohelistes aedhernes 5%) ja süsivesikuid 14% (kartulis 18%). Kõrgelt hinnatud on portulaki raviomadused põie-, neeru- ja maksahaiguste korral. Temast saab ka head dieetsalati suhkurtõve haigetele.

Salatina viljeldava aedportulaki õied on kollased ja silmatorkamatud. Taim kasvab 45–50 cm kõrguseks. Siiski on ta üsna dekoratiivne, nii et teda võib kasvatada ka lillepeenras.

Portulak eelistab päikesepaistelise kasvukohta ja toiteainerikast viljakat mulda. Ta ei talu väikseimatki öökülma, samuti värsket sõnnikut. Ava- maale külvake seemneid juuni algul.

Varasema saagi saamiseks külva- ke osa seemnest kiletunnelisse redise kõrvale, sest just koos redisega saab



Aedportulak.

TIIT KOHA

RETSEPTID

Tervislik portulakisalat

200 g portulakiürti, 100 g rohelist peter- selli või koriandrit, 2–3 küüslauguküünt, 1 sl valge veini äädikat, 2 sl külmpressitud õli, maitse järgi soola ja jahvatatud valget terapiart

Lõikuge ürt peenemaks, segage juur- de peenestatud maitseroheline, pressitud küüslauguküüned, õli ja äädikas ning maitsestage. Tõstke valmis salat tunniks ajaks külmikusse.

Aedportulaki salat kirsstomatitega

300 g aedportulaki ürte, 10–15 kirsstoma- tit, 1 kuhjaga sl peenestatud murulauku või rohelist sibulat või rohelist peenesta- tud küüslaugupealseid, 1 sl valge veini ää- dikat, 2 sl külmpressitud õli, maitse järgi soola ja musta jahvatatud terapiart

Lõikuge ürt peenemaks. Tomatid lõi- gake terava noaga pooleks. Segage kõik komponendid omavahel ning tõstke salat pooleks tunniks külmikusse.

Marineeritud portulak

Puhkemata õiepungi saab kasutada äädi- kaga marineeritult kappari asendajana. Tal- veks võib marineerida ka noori latvu. Blan- šeerige neid eelnevalt 2–3 minutit, seejärel valage üle 1%-lise äädikamarinaadiga, mille 1 liitrile on lisatud 60 g soola ja 10 g suhk- rut. Liitriise purgi kohta lisage veel 20 g til- liürti (või 2 g tilliseemneid), 2 g jahvatatud musta või punast pipart, 2 loorberilehte, ½ küüslauguküünt, veidi estragoni ja anii- siseemneid (1,5 g). Liitrisi purke sterilisee- rige 5 minutit. Hoidis on tarvitamiskõlblik nädala möödudes. Marineeritud portulak on hea lisand liharoogadele.