



## Portulak

*portulaca oleracea*

Sommerportulak, Sauburtzlel, Postelein

### Kategorie

Gewürze, Portulakgewächse (portulaceae)

### Beschreibung

Der Portulak (*Portulaca oleracea*), auch Gemüse-Portulak oder Sommerportulak genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Portulak (*Portulaca*). Sie ist in den gemäßigten Zonen weltweit verbreitet und wird gelegentlich als Gemüse oder Gewürz verwendet.

Der Portulak ist eine einjährige, krautige, sukkulente Pflanze, die Wuchshöhen von 10 bis 30 Zentimetern, bei kultivierten Formen auch bis 40 Zentimetern erreicht. Sie verzweigt von der Basis und darüber mit niederliegenden und aufstrebenden Stängeln. Die Stängel haben einen Durchmesser von etwa 5 mm, sie sind grün und können, wie die Laubblätter, bei sonnigem Stand purpurfarben überhaucht sein. Die sonst frischgrünen, sukkulenten Laubblätter sind 1 bis 3 Zentimeter lang, bis 1,5 Zentimeter breit und stumpf spatelförmig. Sie stehen wechselständig bis fast gegenständig an den Zweigen. Die Nebenblätter sind als winzige Haare in den Blattachseln kaum erkennbar.

Die Blütezeit reicht von Juni bis Oktober.

Die gelben Blüten bestäuben sich meist selbst, gelegentlich werden sie von Fliegen und Ameisen besucht. Die Blüten sind nur vormittags geöffnet; ihre Staubfäden sind reizbar.

Die Früchte sind vielsamige Deckelkapseln. Der Samenansatz ist beträchtlich; eine Pflanze kann bis zu 193.000 Samen entwickeln.

### Herkunft

Die Ursprungsregion des Portulak (von gleichbedeutend lateinisch *portulaca*) ist nicht mehr nachweisbar. Seine ursprüngliche Heimat ist wohl Südost- und Südeuropa. Er ist weltweit in den warmgemäßigten Zonen verbreitet. Die schnelle Vermehrung der Pflanzen (Sämlinge können innerhalb von sechs Wochen aufwachsen, blühen und wieder Samen ausstreuen), die Langlebigkeit der Samen (nach 14 Jahren keimen noch 50 %), sowie deren Schwimmfähigkeit und Meerwasserbeständigkeit tragen zur weiten Verbreitung bei.

In Mitteleuropa gedeiht er in wärmeren, tieferen Lagen. Im Norden Deutschlands kommt er nur selten vor. Portulak besiedelt nährstoffreiche, lockere Sand- und Lehmböden, die im Sommer auch trocken sein können. Er ist als Pionierpflanze in Gärten, auf Äckern, an Wegen und in Pflasterritzen zu finden. In Mitteleuropa wächst er vorzugsweise in Gesellschaften des Verbands *Polygonion avicularis*, aber auch in denen der Ordnungen *Sisymbrietalia* oder *Polygono-Chenopodietalia*.

Als Wildpflanze ist *Portulaca oleracea* in Mitteleuropa ein Archäophyt (vor langer Zeit vom Menschen eingebürgert). Der Portulak benötigt in Mitteleuropa zumindest mäßig stickstoffhaltigen, lockeren, humushaltigen Sand- oder Lehmboden in Gegenden, in denen die



*portulaca oleracea*

Sommer überdurchschnittlich warm und trocken sind. In Mitteleuropa kommt er in Unkrautgesellschaften, in Gärten und Weinbergen vor, er geht aber auch an Wege, ja in Pflasterritzen. Als Wildpflanze ist er überall selten und kaum bestandsbildend.

### **Aroma**

Junge Blätter schmecken leicht säuerlich, salzig und nussartig, ältere Blätter werden dagegen bitter. Die Blütenknospen können ähnlich wie Kapern genutzt werden. Der würzige Geschmack der Pflanze geht auf Omega-3-Heptalinolsäure zurück.

### **Verwendung**

Alle Teile des Portulak sind roh oder gekocht essbar. Die Samen können roh verzehrt oder zur Herstellung von Mehl verwendet werden.

Zur Erhaltung der Inhaltsstoffe, insbesondere der Vitamine, werden junge Zweige und abgepflückte Blätter am besten frisch geerntet und klein geschnitten in Salaten und Quarkzubereitungen verwendet. Sollen die Blätter gegart verwendet werden, reicht es, sie kurz zu blanchieren oder in Öl zu dünsten.

Die Pflanze kann als Blattgemüse gegessen werden. William Cobbett bemerkte, dass es »von Franzosen und Schweinen gegessen wurde, wenn sie nichts anderes bekommen konnten. Beide verwenden es in Salat, also roh«. Es hat einen leicht säuerlichen und salzigen Geschmack und wird in weiten Teilen Europas, Nordafrikas, dem Nahen Osten, Asien und Mexiko gegessen. Die Stängel, Blätter und Blütenknospen sind alle roh oder gekocht essbar. Portulak kann frisch als Salat, gebraten oder gekocht wie Spinat verwendet werden und eignet sich aufgrund seiner schleimigen Qualität auch für Suppen und Eintöpfe.

Die Griechen, die es Andrákla oder Glistrída nennen, verwenden die Blätter und Stängel mit Feta-Käse, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Oregano und Olivenöl. Sie fügen es zu Salaten hinzu, kochen es oder geben es zu geschmortem Hühnchen. In der Türkei wird es neben Salaten und gebackenem Gebäck auch als spinatähnliches Gemüse gekocht oder mit Joghurt zu einer Tzatziki-Variante vermischt. In Ägypten wird er wie Spinat auch als Gemüsegericht gekocht, jedoch nicht in Salaten. In Kurdistan kochen die Menschen daraus üblicherweise eine Art Suppe namens Palpina-Suppe. In der Region Alentejo in Portugal wird Portulak zum Kochen einer traditionellen Suppe (sopa de beldroegas) verwendet, die mit eingeweichtem Brot, pochierten Eiern und/oder Ziegenkäse belegt wird. In Mexiko und im Südwesten der USA wird die Pflanze als »Verdolagas« verzehrt.

### **Gesundheit**

Die Pflanzen enthalten größere Mengen von Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren sowie kleinere Mengen der Vitamine A, B und E, der Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium, Calcium, Kalium und Eisen, Zink sowie Alkaloide, Flavonoide, Cumarine, Saponine, Glutaminsäure, Oxalsäure, das Sterin &beta;-Sitosterol und Schleimstoffe.

### **Geschichte**

Der Portulak wird seit mehreren tausend Jahren zur Ernährung genutzt, ist aber, wie viele Wildgemüse, in Deutschland in Vergessenheit geraten. Als Heilpflanze taucht der Portulak bereits in einer alten babylonischen Schrift aus dem achten vorchristlichen Jahrhundert auf, die die Pflanzen des Heilkräutergartens des Königs Marduk-Apla-Iddina II., (des biblischen Merodach-Baladan) aufzählt. Tabernaemontanus empfiehlt 1588 in seinem New Kreuterbuch Portulak gegen den »Sod im Magen« und hält auch fest, dass der »Saft im Mund gehalten machet die wackelhafftige Zähne wiederum fest stehen«. In einigen alten Kräuterbüchern (lt. Avril Rodway) steht geschrieben: »eine angenehme Salatpflanze und so gesundheitsfördernd, daß man nur bedauern kann, daß sie nicht häufiger verwendet wird.«