Gewöhnliches Tellerkraut

claytonia perfoliata

Winterportulak, Kubaspinat, Postelein, Winterpostelein, miner's lettuce (eng.)

Kategorie

Kräuter, Quellkrautgewächse (Montiaceae)

Beschreibung



claytonia perfoliata

Das Gewöhnliche Tellerkraut (Claytonia perfoliata), auch Kubaspinat, Winterportulak oder Postelein bzw. Winterpostelein genannt (im englischen Sprachraum miner's lettuce, spring beauty oder Indian lettuce), ist eine Pflanzenart aus der Gattung Tellerkräuter (Claytonia) innerhalb der Familie der Quellkrautgewächse (Montiaceae). Sie ist ursprünglich im Westen Nordamerikas beheimatet, in Mittel- und Westeuropa tritt sie als Neophyt auf. Sie wird in Mitteleuropa angebaut, ist winterhart und wird darum gelegentlich als Wintergemüse verwendet.Das
Gewöhnliche Tellerkraut ist eine fleischige einjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 10 bis 30 Zentimetern erreicht. Sie bildet eine grundständige Blattrosette. Die ersten Grundblätter sind rhombisch-eiförmig, lang gestielt und fleischig. Spätere Blätter wachsen unterhalb des Blütenstands paarweise zu Blättern zusammen, die so aussehen, als würde ein einziges kreisrundes Blatt vom Stängel durchstoßen werden.
Die Blüten erscheinen von Februar bis Mai oder Juni und sind zu 5 bis 40 gruppiert. Die Blüten wachsen über einem Paar Blätter, die um den Stiel herum miteinander verbunden sind, sodass sie wie ein einziges kreisförmiges Blatt erscheinen.
Es gibt drei gut untersuchte geografische Unterarten von C. perfoliata :

- Claytonia perfoliata subsp. perfoliata : Pazifikküste der Vereinigten Staaten und Kanadas (British Columbia)

- Claytonia perfoliata subsp. Intermontana : Innerer Westen der Vereinigten Staaten

- Claytonia perfoliata subsp. mexicana : Südkalifornien und Arizona an der Küste, bis nach Mexiko und Guatemala

Herkunft

Die Heimat des Gewöhnlichen Tellerkrauts ist in den Berg- und Küstenregionen im Westen Nordamerikas, und zwar vom südlichen Alaska und zentralen British Columbia bis nach Mittelamerika. Am häufigsten kommt es in Kalifornien im Sacramento Valley und nördlichen San Joaquin Valley vor. Heute ist es auch in Mittel- und Westeuropa weit verbreitet, auf der Südhalbkugel wurde es in Australien und Neuseeland eingebürgert, weitere adventive Vorkommen befinden sich im südlichen Argentinien. In Europa ist es ein Neophyt in Portugal, Spanien, Frankreich, Korsika, Italien, Großbritannien, Irland, Belgien, Luxemburg, den Niederlanden, Deutschland, Tschechien, Dänemark und Schweden.
In Mitteleuropa ist das Gewöhnliche Tellerkraut vor allem im nordwestlichen Tiefland verbreitet. Es gedeiht auf Äckern und kurzlebigen Unkrautfluren und erscheint nach dem ersten heftigen Frühlingsregen.

Aroma
Mit Butter und wenig Würze entwickelt sich ein Geschmack ähnlich Wasserkastanien.
Verwendung
Das Gewöhnliche Tellerkraut ist fast in seiner Gesamtheit genießbar: Junge Blätter, Stängel und auch Blüten können roh, ältere Blätter eher nur gekocht verzehrt werden. Rohe Blätter sind im Geschmack dem Feldsalat sehr ähnlich, jedoch mit weniger Aroma. Gekocht schmecken sie ähnlich dem Spinat.

- Roh: Ideal sind junge Blätter, Stängel und Blüten, wenn vorhanden. Alles zusammen als Salat, z. B. mit hartgekochten Eierhälften sowie Essig und Öl.

- Gekocht: Blätter und Stängel werden in wenig Wasser gekocht, bis sie zart werden, junge Teile höchstens 3 bis 4 Minuten, die gewaschenen Wurzeln ebenso kurz.

Einkauf / Aufbewahrung
Der im Handel angebotene Kubaspinat stammt fast ausschließlich aus Gewächshäusern. Die Ernte wird schon in einem frühen Stadium des Wachstums vorgenommen. Wenn die zarten Blätter nicht zu tief abgeschnitten werden, sind mehrere Ernten in der Saison von November bis April möglich. Zur Lagerung legt man die fleischigen Blätter des Gewöhnlichen Tellerkrauts locker in eine mit einem feuchten Tuch abgedeckte Schüssel. So bleiben die Blätter im Kühlschrank bei 2 bis 4 °C maximal sechs bis acht Tage haltbar.
Gesundheit
Die Blätter enthalten Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen, aber wenig von dem unerwünschten Nitrat, das bei anderen Salatpflanzen oft ein Problem ist. Hohe Konzentrationen von Oxalsäure und Oxalat wurden in allen Pflanzenteilen nachgewiesen, daher wird vom Verzehr größerer Mengen der rohen Pflanze abgeraten.
Geschichte
Das Gewöhnliche Tellerkraut wurde nicht nur von kalifornischen Minenarbeitern während des Goldrauschs verzehrt. Belege gibt es auch über die Verwendung als Nahrungsmittel und Heilkraut durch Indianer. So sollen die Shoshonen die Pflanze in Breiumschlägen gegen rheumatische Schmerzen verwendet haben. Die Nlaka'pamux benutzten sie bei Augenschmerzen und die Mahuna tranken den Saft bei Appetitlosigkeit. Über die Verwendung als Nahrungsmittel gibt es Nachweise bei mehreren anderen Indianerstämmen.

© 2026 coquina.de