

# Portulak

Das fast vergessene Würzkräut ist wieder im Kommen – kein Wunder, denn der Geschmack der dünnen, knackigen Blätter ist sehr erfrischend!



## **Herkunft, Charakteristika:**

Die bis zu 30 cm hoch wachsende einjährige Pflanze gedeiht in den gemäßigten und wärmeren Zonen aller Kontinente. Sie stammt von der in Eurasien heimischen Wildform ab und wird heute in vielen Ländern angebaut.

An ihren kahlen, sehr fleischigen und leicht rötlichen Stängeln trägt sie ei- bis spatelförmige fleischige Blätter, die einen relativ hohen Gehalt an Vitamin C aufweisen. In der Volksheilkunde wird Portulak zur Blutreinigung und zur Steigerung der Magensaftproduktion empfohlen.

## **Saison, Einkauf, Lagerung:**

Portulak wird im Mai ausgesät. Die Blätter werden vor der Blüte geerntet und dann zerkleinert. Kaufen kann man das Kraut i.d.R. im gut sortierten Gemüseladen oder auf dem Markt. Da man es nicht konservieren kann, sollten die Blätter möglichst frisch verwendet werden.

## **Verwendung:**

Portulak hat einen erfrischenden, nussigen, leicht säuerlichen, schwach aromatischen Geschmack. Da das Kraut außerdem salzig schmeckt, kann man beim Kochen auf zusätzliches Salzen verzichten. Die Knospen wurden lange Zeit als Kapernersatz verwendet. Junge Keimpflanzen kann man wie Kresse essen. Die Blätter eignen sich als Beigabe zu Salaten, Suppen, Saucen, Quark und Rohkost. Aber Vorsicht: Bei warmen Gerichten nicht mitkochen, sondern erst am Ende der Garzeit hinzufügen.

Testen Sie doch mal die erfrischende Wirkung des Krauts: Nehmen Sie Portulak einfach mal in den Mund – auf der Zunge wirkt es durststillend.

Und hier finden Sie Rezepte mit [Portulak](#).