

Portulak - *Portulaca oleracea*; *P. sativa*, Portulakgewächse, m



Andere Namen:

Bürzelkraut, Kreusel

Andere Sprachen:

Englisch: Purslane

Französisch: Portulaca, Pourpier

Russisch: Portulak

Beschreibung

Aussehen:

Wurzel : spindelförmig und weit verzweigt.

Stengel : kriechend.

Blätter : eiförmig, fleischig.

Höhe : 15 - 30 cm.

Blüte : klein, gelb, sitzen zwischen den Gabelästen.

Verbreitung:

Stammt aus Indien, heute weltweit.

Geschichte:

In Persien schon vor 2 000 Jahren bekannt, danach in Ägypten, und es gibt auch Belege, daß den Griechen P. vertraut war.

In den Klostergärten des Mittelalters wurde er angebaut.

Anmerkungen:

Wolfram von Eschenbach läßt den edlen Ritter Gawain davon essen.

Wirkstoffe:

Stickstoffhaltige und stickstofffreie Substanzen, Vitamine.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, weil nicht winterhart.

Wildwachsend : auf trockenen Böden, an Wegrädern, Gräben, Wiesen und Aeckern.

Vermehrung : der Samen wird entweder ab April in Saatkästen vorgezogen (nur dünn mit Erde bedeckt, Keimdauer 10 - 20 Tage), pikiert und im Abstand von 30 cm gepflanzt oder ab Mai in das Freiland gesät, wenn keine Frostgefahr mehr besteht.

Im Garten : warmer, trockener, lockerer Boden an einem ständig sonnigen Platz.

Im Haus : P. kann sowohl in Balkonkästen wie in Töpfen gehalten werden.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:

P. kann den ganzen Sommer über geerntet werden.

Wenn die Blätter länger als 8 cm lang werden, schmecken sie bitter.

Um immer frische Blätter zu haben, sollte man im Abstand von einigen Wochen neu säen.

Aufbewahrung:

P. kann nicht durch Trocknen haltbar gemacht werden.

Man kann P. sowohl tiefrieren als auch in Essig einlegen oder einsalzen.

Verwendung

Gesundheit:

Blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend; Wurmmittel.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: frische Blätter.

Geschmack: Portulak schmeckt salzig und erfrischend.

In der Küche:

Salate, Suppen, Soßen. In warme Fleisch- und Fischspeisen werden die kleingehackten Blätter erst zum Schluß zugegeben, um die Vitamine zu erhalten.

Im Fernen Osten wird Portulak als Gemüse gekocht.

Verschiedene Arten Portulak zuzubereiten.