

# Portulak

Botanisch: Portulaca oleracea (Portulakgewächse)



geraten.

**A** Der Portulak ist im Mittelmeergebiet und selten in Mitteleuropa in Weinbergen verbreitet. Als Ursprungsgebiet wird der indische Raum vermutet, wo er schon sehr lange verwendet wurde. Von dort aus gelangte er ins Mittelmeergebiet und nach Mitteleuropa. Jacobus Theodorus Tabernaemontanus sagt dem Portulak wohltuende Eigenschaften für den Magen nach: "Das Kraut rohe mit Eßig wie ein Salat gegessen / bekommt dem hitzigen Magen wol / ... ." Sein Vorgänger Johannes Hartlieb betont appetit- und potenzmindernde Eigenschaften: "... aber es nymbt die lust zu essen und dy gir der unkewsch." Ähnlich wie die Pimpinelle war der Portulak im elisabethanischen England sehr beliebt und ist heute fast in Vergessenheit

**H** Portulak enthält ätherisches Öl und ist sehr reich an Carotin und Vitamin C, weshalb er im Mittelalter als Skorbut-Heilmittel verwendet wurde. Es gab und gibt noch vielfältige Anwendungen: bei entzündeten Augen, Nieren- und Blasenleiden, Kopfschmerzen, Nervenleiden, als Blutstiller, als Mundwasser bei Zahnfleischentzündungen. Im Mittelalter wurde er bei Ruhr und Fieber verabreicht.



**K** Portulak sollte möglichst nicht mitgekocht werden, da dadurch Vitamine verloren gehen. Er wird für Salate (Kopf-, Tomaten-, Gurkensalat), Suppen (speziell Rahmsuppen), Soßen, Quarkspeisen, als Gemüse mit Spinat, zu gedünsteten Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch und als Kapernersatz (eingelegte junge Knospen) verwendet.

**G** Portulak ist eine ein- bis mehrjährige Pflanze, die im Mai an einer sonnigen, windgeschützten Stelle ausgesät wird. Die Samen dürfen nicht mit Erde bedeckt werden, da Portulak ein Lichtkeimer ist. Der Boden sollte nur mäßig nährstoffreich sein. Es empfiehlt sich nach 3-4 Wochen eine Folgesaat, um ihn dauernd zur Verfügung zu haben. Angepflanzt wird in der Regel die Varietät sativa (var. sativa), die allgemein größer ist als die Wildpflanze.

