



Kräuterwissen

Portulak

Portulaca oleracea (Portulakgewächs = Portulacaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Der einjährige Portulak wächst als fleischige Polsterpflanze.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Bei Hauterkrankungen kann der Blattsaft des Burzelkrautes – wie der Portulak auch genannt wird – Linderung bringen.



Rezept

Frittata mit Portulak



Geschichtliches – Portulak

Portulak ist ein seit mehreren tausend Jahren verwendetes Heil- und Küchenkraut und galt besonders bei den Ägyptern, in Indien und auch in China als wundersame und heilende Pflanze. In alten Schriften ist nachzulesen *«es sei ein angenehmes Kraut der Heilung mit vielen Anwendungsmöglichkeiten.»* In weiteren Schriften – auch in jenen des römischen Gelehrten Plinius – finden sich Hinweise zu diesem Kraut. Woher die Weisheit stammt, dass *«man ohne Traum schlafen könne, wenn man Portulak über dem Bett aufhänge»*, ist nicht bekannt. Die heutigen Hauptanbauggebiete liegen in Frankreich.

Botanik und Kultur

Portulak ist ein einjähriges – aus südlichen Gefilden stammendes und entsprechend wärmebedürftiges Kraut, das 15 cm bis 30 cm hoch werden kann. Am besten gedeiht es in gut durchlässigen, sandigen Gartenböden, an sonnigen Lagen. Verwildert findet man dieses «Unkraut» auf Schutthalden, in Hausgärten, sonnigen Äckern und entlang von Bahndämmen. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat im Mai, sobald die Gefahr von letzten Spätfrösten vorüber ist. Die Pflanze ist ein Lichtkeimer, das heisst, dass das Saatgut nicht mit Erde bedeckt werden muss. Um die ganze Sommerszeit immer wieder frischen Portulak ernten zu können, muss man alle 3–4 Wochen eine Folgesaat machen. Die noch jungen und zarten Pflanzen müssen frei von Unkraut gehalten werden. Das fleischige Würzkraut, mit seinen weiss-gelblichen Blüten, verträgt keine Trockenheit und muss deshalb bei trockenen Wetterperioden hin und wieder gegossen werden.



Verwendung in der Naturheilkunde

Portulak enthält u.a. wertvolle Vitamine, insbesondere Vitamin C, Magnesium, Calcium, Omega-3-Fettsäuren, Bitter- und Schleimstoffe und Oxalsäure.

Die wichtigsten Eigenschaften dieser Heilpflanze sind harntreibend, entgiftend, Fieber senkend und kühlend und deshalb wird das Kraut dieser heilenden Pflanze wirksam gegen Sodbrennen, sowie bei Nieren- und Blasenbeschwerden verwendet. In der traditionellen chinesischen Medizin TCM bringt ein Tee dieses «Unkrautes» bei Magen- und Leberbeschwerden rasch Linderung. Eine äusserliche Anwendung soll sogar gegen Bisse von Schlangen, sowie Insektenstiche helfen.

Wir möchten an dieser Stelle aber wieder einmal darauf hinweisen, dass Sie sich als Leser/In der EGK Newsletter bei gesundheitlichen Problemen an einen ausgewiesenen Naturarzt oder Drogisten wenden müssen.

Verwendung in der Küche

Die frischen, fleischigen Blätter und Stängel sind sehr vitaminreich und eignen sich daher sehr gut als Diät-, wie auch zu Rohkostgerichten. Wir empfehlen, dass für die Küche möglichst nur junge Triebe – vor der Blüte – verwendet werden sollten, da die älteren einen eher bitteren Geschmack haben.

Die Liste der Verwendungsmöglichkeiten dieses Krautes ist recht lang. Als Zutat in würzige Suppen und Salate, zubereitet als Gemüse wie Spinat, beigemischt in gluschtige und bekömmliche Kartoffel- und Eintopfgerichte, als würzende Beigabe in Kräutersaucen und Quarkgerichte, aber auch in Gemüsefüllungen für Teigwarenspezialitäten – hier überall eignet sich der möglichst frisch verwendbare Portulak.



Rezept

Frittata mit Portulak

Als Hauptmahlzeit für 2–3 Personen

2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
400 g	Kartoffeln gekocht, in Schale
100 g	Portulak
6	Eier
	Salz und Pfeffer

- Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden.
- Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden.
- Portulak waschen, gut abtropfen lassen.
- Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen. Zwiebelringe und Kartoffeln anbraten. Den Portulak dazugeben. Eier darüber giessen.
- Die Frittata in der Pfanne auf kleinem bis mittleren Feuer stocken lassen.
- Frittata auf einen grossen Teller stürzen. In Stücke schneiden, zu Salat servieren.

