

## **Gemüse-Portulak (*Portulaca oleracea*)**

Familie: Portulakgewächse (*Portulacaceae*)  
Wildgemüse - Kulturpflanze (Gemüse) - Selbstbestäubung



**Pflanzenmerkmale:** Die Pflanze ist nieder liegend bis aufsteigend, etwa 10-20 cm hoch werdend. Die Stängel und Blätter sind fleischig, die Stängel oft rot überlaufen. Die Blätter sind länglich, keilförmig, wechselständig, 1-2 cm lang. Die gelben Blüten sind zwittrig, haben 2-8 Griffel und 8-15 Staubblätter. Die Früchte sind Kapsel Früchte. Der **Portulak** ist auch ein unangenehmes Unkraut, die Unterart (ssp.) *sativa* wird als Gemüse kultiviert.

**Lebensdauer:** einjährig.

**Blütezeit:** Juli bis Oktober.

**Standorte:** verbreitet auf nährstoffreiche Böden; Wärme liebend.

**Vorkommen:** Ackerbegleitpflanze; in Gärten, Weinbergen, an Wegen.

**Verwendung:** Die Pflanzen werden vor der Blüte gesammelt. Sie schmecken nussartig, schwach salzig und werden roh für Salat, Gemüse oder Kräutersuppen verwendet. Die Blätter kann man auch in Salz, Essig oder Wein zur Vorratshaltung einlegen. Wird Portulak wie Spinat verzehrt, kann er auch tief gefroren werden. Die Blütenknospen kann man anstelle von Kapern verwenden.

**Bemerkungen:** In der Heilkunde wird Portulak gegen Entzündungen und als Mittel gegen Skorbut verwendet.