

## GEMÜSEPORTULAK

**Wissenschaftlicher Name:** *Portulaca oleracea* ssp. *sativa*

**Pflanzenfamilie:** Portulakgewächse (*Portulacaceae*)

**Weitere Namen:** Gartenprotulak, Bürzelkraut, Bürzelkohl, Sauburtzel, Postelein.

**Herkunft:** Die Wildform unseres Gemüseportulaks stammt aus Griechenland, Vorderasien bis hin zum westlichen Himalaja, generell aus dem klimatisch gemäßigten Asien. Schon im alten Ägypten war der Portulak als Gemüse- und Heilpflanze bekannt und wurde im Mittelalter auch bei uns angebaut. Der Gemüseportulak soll nach manchen Angaben verwildert in Weinbergen, Gärten und sonstigen geschützten Plätzen, sowie als Unkraut in feld- und gartenbaulich genutzten Flächen vorkommen. Diese Form von Portulak, die uns an diesen Stellen als „Unkraut“ begegnet ist zwar auch *Portulaca oleracea*, jedoch die Subspezies (ssp.) *oleracea*, ein geschätztes Wildgemüse.

**Kultur:** Gemüseportulak wird direkt gesät, im Reihenabstand von 20 cm oder breitwürfig (ab Mitte April). Er hat eine sehr kurze Kulturdauer: im Freiland 3 bis 4 Wochen, unter Glas 15 bis 20 Tage. Von April bis Oktober wird Portulak im Freiland kultiviert, in der übrigen Zeit im Gewächshaus. Zur Ernte werden die jüngeren Blätter mitsamt einem Stängelteil geschnitten. Im Erwerbsanbau wird nur einmal geerntet, obwohl das Kraut nachwächst und, wie im Hausgarten möglich, ein zwei- bis dreimaliger Schnitt durchgeführt werden könnte.

**Düngung:** Der Nährstoffbedarf des Gemüseportulaks ist relativ gering. In der Regel genügt Kompost vollauf.

**Beschreibung:** Gemüseportulak ist eine einjährige, schnell wachsende Pflanze, die etwa 10 bis 30 cm hoch werden kann. Die Laubblätter sind länglich-keilförmig, fleischig, 2 bis 4 cm lang und 1 bis 2 cm breit, vorne gestutzt oder ausgerandet. Zwischen den Blättern erscheinen von Mai bis September blassgelbe bis orangefarbige Blüten. Die Kelchzipfel sind flügelartig gekielt und die Samen sind 1 bis 1,5 mm lang.

**Wichtigste Inhaltsstoffe:** Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium, Oxal-säure, Provitamin A, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und C (ca. 22mg%).

**Sorten, Varietäten, Formen:** Sorten im engeren Sinn gibt es vom Gemüseportulak nicht. Man unterscheidet ‚Grüner Portulak‘, ‚Gelber breitblättriger Portulak‘ und ‚Goldgelber Portulak‘.

**Vermarktung:** Verkauf nach Gewicht und zwar jüngere fleischige Blätter mit einem kleinen Stück Stängel.

**Lagerung:** Gemüseportulak kann nur wenige Tage gelagert werden.

**Optimale Lagerbedingung:** Temperatur: 0-1°C  
rel. Luftfeuchtigkeit: ca. 90%

**Lagerungsdauer:** unter optimalen Bedingungen 3 bis 5 Tage.

**Pflanzenschutz:** An Gemüseportulak kann sehr häufig der Weiße Rost (*Albugo portulacae-rum*) Schäden verursachen.

**Hinweise:** Wenn die Pflanze blüht, schmecken die Blätter bitter.

**Verwendung:** Gemüseportulak kann man roh oder gekocht verwenden. Aus frischen rohen und kleingehackten Blättern bereitet man Salat, Rohkostplatten, Brotbelag zu oder gibt sie als Zutat in Suppen, Saucen, Topfen, Remoulade usw. Gekocht werden die Blätter wie Spinat, jedoch wesentlich kürzer. Die Blütenknospen können auch als Kapernersatz verwendet werden.

Der Geschmack ist erfrischend, nussartig, säuerlich, etwas salzig. Gemüseportulak bringt Linderung bei Sodbrennen. Ein Portulak-Tee wird bei Blasen- und Nierenleiden empfohlen.



Jungpflanzen



Triebe