

## **PORTULAK** (*Portulaca oleracea*)

FAMILIE: Portulakgewächse (*Portulacaceae*)



### **PFLANZENMERKMALE**

Die Pflanze ist niederliegend 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.

**LEBENSDAUER:** einjährig.

**BLÜTEZEIT:** Juli bis Oktober.

**STANDORTE:** Nährstoffreiche Böden, wärmeliebend.

**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 tiefgefroren werden. Die Blütenknospen kann man anstelle von Kapern verwenden.

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

**BEMERKUNGEN:** Der Portulak ist auch ein unangenehmes Unkraut, die Unterart (ssp.) *sativa* wird als Gemüsepflanze in Saatgutkatalogen angeboten. Es gibt einen gelblichen und einen grünen Gemüseportulak.