

Portulak
Portulaca oleracea
Portulakgewächs

Auf allen sonnigen und trockenen Stellen wächst der Portulak, so auch im Gemüsebeet. Viele Gärtner sehen ihn als Unkraut, dabei hat er erstaunliche Inhaltsstoffe, einen guten Geschmack und auch gesundheitliche Vorteile. Also, nicht ausreißen, sondern aufessen! Es lohnt sich!

Bereits 800 v.Ch. wurde Portulak in einer alten babylonischen Schrift als Heilkraut erwähnt.

Botanik

1-Jährige, krautige, sukkulente Pflanze, wächst auf trockenen, sonnigen Böden bis zu 30 cm hoch

Stängel: bis 5 mm Durchmesser, teilweise am Boden liegend oder aufrecht

Blätter: bis zu 3 cm lang und 1,5 cm breit, wechselständig, fast gegenständig, winzige Nebenblättchen als Härchen in den Blattachsen,

Blüte: 1-5 gelbe Blüten in der Mitte von meist 4 Blättern

Samen: bis 1 mm, schwarz, Lichtkeimer. Eine Pflanze kann in einer Saison über 100.000 Samen produzieren, welche bis 15 Jahre keimfähig bleiben.



Verwendete Teile von Mai bis September/Oktober:
alle oberirdischen Teile

Inhaltsstoffe

Vitamine A, B, C, E,

Mineralstoffe: Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Selen, Eisen

Omega-3: Alpha-Linolensäure (höchster Gehalt aller grünen Blattgemüse)

Omega-6: Linolsäure

Flavonoide, Cumarine, Saponine, Oxalsäure, Proteine, Schleimstoffe

Wirkung

entzündungshemmend, antioxidativ, harntreibend, entgiftend, blutreinigend, blutstillend, blutbildend, stärkt Immunsystem

Anwendung

Vit.C-Mangel (früher bei Skorbut), Verdauungsprobleme wie Sodbrennen, Verstopfung, Insektenstiche, Nervosität, Husten, Blasen- und Nierenleiden

Asthma und Bronchialbeschwerden: verbessert die Lungenfunktion, öffnet Bronchien, hilft bei Kurzatmigkeit (rasche, starke, aber vorübergehende Wirkung - kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen!)

Akut hilft Tinktur (10 - 15 Tropfen mit Wasser, kann gut mit Königskerzentinktur - 1 Teil Portulak, 2 Teile Königskerze, kombiniert werden), täglich Portulakblätter essen unterstützt generell der Gesundheit

Verwendung

Tinktur, Tee (Geschmackssache) rohe, zerquetschte Blätter auf Insektenstiche während der Saison täglich roh verzehrt

In der Küche

Geschmack: saftig, nussig, leicht säuerlich, ältere Blätter etwas bitter junge Blätter mit Stiel, Knospen, Blüten und Samen

leider hält sich Portulak nur 1-2 Tage im Kühlschrank, eignet sich weder zum Einfrieren noch zum Trocknen.

Eingelegt in Salz oder Essig verliert er schnell an Aroma. Am

Besten roh in Salate, Aufstriche, zu Käse, als Pesto

oder gekocht (nur kurz blanchieren oder frittieren) wie Spinat, zu anderen Gemüsegerichten (roh oder mitgekocht)

Ein paar Blätter als Deko auf dem Teller macht sich immer gut und schmeckt lecker!

CAVE

bei Neigung zu Nierensteinen, Arthritis, Rheuma, Gicht, aufgrund der Oxalsäure und Nitratgehaltes nur kleine Mengen