

Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:

Portulak (*Portulaca oleracea*), auch Gemüse-Portulak genannt



Portulak ist eine Pflanzenart in der Gattung Portulak (*Portulaca*). Sie ist in den gemäßigten Zonen weltweit verbreitet und wird gelegentlich als Gemüse oder Gewürz verwendet.

Die Ursprungsregion des Portulak ist nicht mehr nachweisbar. Heutzutage ist er weltweit in den warmgemäßigten Zonen verbreitet. Seine ursprüngliche Heimat ist wohl Südost- und Südeuropa. Portulak braucht zumindest mäßig stickstoffhaltigen, lockeren, humushaltigen Sand- oder Lehmboden in Gegenden, in denen die Sommer überdurchschnittlich warm und trocken sind. Auf Kreta ist er wild wachsend häufig anzutreffen.

Der Portulak wurde 1753 von Carl von Linné in Species Plantarum erstveröffentlicht. Aufgrund der großen Variabilität wurde eine große Anzahl von Kleinsippen als Arten, Unterarten und Varietäten beschrieben, die jedoch alle in das Variationsspektrum der *Portulaca oleracea* fallen.



Der Portulak ist eine einjährige, krautige, sukkulente Pflanze, die Wuchshöhen von 10 bis 30 cm erreicht. Sie verzweigt von der Basis und darüber mit niederliegenden und aufstrebenden Trieben. Die Sprossen haben einen

Durchmesser von etwa 5 mm, sie sind grün und können, wie die Blätter, bei sonnigem Stand purpurn überhaucht sein. Die sonst frischgrünen, sukkulenten Blätter sind 1 bis 3 cm lang, bis 1,5 cm breit, stumpf Spatel förmig. Sie stehen wechselständig bis fast gegenständig an den Zweigen. Die Nebenblätter sind als winzige Haare in den Blattachseln kaum erkennbar.

Die kopfig gestauchten Blütenstände, die über einer Gruppe von meist vier Blättern erscheinen, tragen ein bis fünf Blüten. Die grünen, kelchblattartigen Hochblätter sind breit eiförmig, haben einen Durchmesser von 8 mm und sind stark gekielt. Die meist fünf gelben Kronblätter sind verkehrt-eiförmig. Um den kugeligen Fruchtknoten mit vier bis fünf Narben stehen sieben bis zehn (manchmal bis 15) Staubblätter. Die etwa 3 × 4 mm große Frucht ist eiförmig. Die schwarzen, rundlichen und häufig winzig gewarzten Samen sind 0,5 bis 1 mm groß. Die gelben Blüten bestäuben sich meist selbst, gelegentlich werden sie von Fliegen und Ameisen besucht. Die Blüten sind nur vormittags geöffnet; ihre Staubfäden sind reizbar. Blütezeit ist von Juni bis Oktober.

Die Früchte sind vielsamige Deckkapseln. Der Samenansatz ist beträchtlich; eine Pflanze kann bis zu 193.000 Samen entwickeln. Die Samen keimen optimal erst bei einer Temperatur oberhalb 25° C, sie sind Lichtkeimer, schon eine Bodenbedeckung von 5 mm schadet der Keimung. Portulak-Arten sind das einzig bekannte Beispiel für Pflanzen, die je nach Umweltbedingungen zwischen einer C4-Photosynthese und einer CAM-Photosynthese umschalten können.



Abb.: v.l.n.r. Portulak Blüte, geschlossene Samenkapsel, geöffnete Kapsel mit Portulak-Samen. Quelle: [<http://www.biosaatgut.de/pflanzen/portulaca-oleracea-portulak>]



Der Portulak wird seit mehreren tausend Jahren zur Ernährung genutzt. Als Heilpflanze taucht der Portulak bereits in einer alten babylonischen Schrift aus dem achten vorchristlichen Jahrhundert auf, die die Pflanzen des Heilkräutergartens des Königs Marduk-Apla-Iddina II., (des biblischen Merodach-Baladan) aufzählt. Tabernaemontanus empfiehlt 1588 in seinem New Kreuterbuch Portulak gegen den "Sod im Magen" und hält auch fest, dass der "Saft im Mund gehalten machet die wackelhafftige Zähne wiederum fest stehen." In einigen alten Kräuterbüchern steht geschrieben: eine angenehme Salatpflanze und so gesundheitsfördernd, dass man

nur bedauern kann, dass sie nicht häufiger verwendet wird. Portulak wurde in der Antike bei den alten Griechen ausschließlich als Medizin verwendet.

Die Pflanzen enthalten größere Mengen von Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren sowie kleinere Mengen der Vitamine A, B und E, der Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium, Calcium, Kalium und Eisen, Zink sowie Alkaloide, Flavonoide, Cumarine, Saponine, Glutaminsäure, Oxalsäure, das Sterin β -Sitosterol und Schleimstoffe. Zur Erhaltung der Inhaltsstoffe, insbesondere der Vitamine, werden junge Zweige und Blätter am besten frisch geerntet und klein geschnitten in Salaten (s. **Abb.**: Portulak in einem Griechischen Bauernsalat) und Quarkzubereitungen verwendet. Sollen die Blätter gegart verwendet werden, reicht es, sie kurz zu blanchieren oder in Butter zu dünsten.

Ein **Video** (engl.) zum Portulak finden Sie unter: [https://www.youtube.com/watch?v=97_FBWOSIEQ].

Rezepte zu und mit Portulak finden Sie unter: [<http://www.chefkoch.de/rs/s0/portulak/Rezepte.html>].