



Portulak

Was ist Portulak?

Der Portulak, auch Gemüse-Portulak oder Sommerportulak genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Portulaca. Der Portulak ist eine einjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 10 bis 30 Zentimetern erreicht. Man findet den Portulak fast überall auf der Welt, wobei die Herkunft nicht genau nachvollziehbar ist.

In Indien ist der Portulak schon seit Jahrtausenden bekannt. Nach Europa gelangte Portulak vermutlich durch die Römer. Während bei uns der Portulak bisher nur wenige Freunde gefunden hat, wird in den Beneluxländern das feine Gemüse sehr geschätzt.

Wonach schmeckt Portulak?

Das Gemüse schmeckt leicht salzig und etwas nussig. Durch den eigenen Salzgehalt des Portulaks wird die Zugabe von normalem Kochsalz nahezu überflüssig.

Was steckt im Portulak?

Portulak besteht zu über 90 % aus Wasser und ist sehr kalorienarm. Neben Calcium und Eisen enthält er Vitamin C und einen recht hohen Anteil an Provitamin A, das im Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann. Vitamin A ist bekanntlich das Augenvitamin. Für die Sehzellen, die sich auf der Netzhaut befinden, spielt das Vitamin A eine entscheidende Rolle. Vitamin A wird beim eigentlichen Sehvorgang verbraucht und muss dementsprechend immer wieder nachgefüllt werden. Unter den grünen Blattgemüsen weist Portulak den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf.

Wie kann Portulak verwendet werden?

In der Medizin: Im alten Ägypten wurde Portulak als Heilpflanze genutzt. Man bereitete einen Tee aus Portulakblättern zur Linderung von Blasen- und Nierenleiden. In der traditionellen Chinesischen Medizin wird Portulak gegen Arteriosklerose und Fettstoffwechselstörungen eingesetzt. Neue wissenschaftliche Studien zeigen jetzt, dass Portulak auch den Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst. Portulak verlangsamt wahrscheinlich den Transport der Glukose vom Verdauungstrakt in die Blutbahn und beschleunigt auf der anderen Seite die Aufnahme von Glukose aus dem Blut in die Zellen.

In der Küche: Portulak passt gut zu vielen anderen Gemüsesorte wie Gurken und Tomaten und macht sich wunderbar in Salaten. Außerdem kann man Portulak leicht blanchieren und ihn – wie Spinat – gut mit Eierspeisen oder anderen Gemüsesorten kombinieren.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: