

KÜCHENTIPP: WINTERPORTULAK

Ein Wintergemüse neu entdeckt

von Antje Warlich,
Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Winterportulak (*Claytonia perfoliata*), Tellerkraut, Kubaspinat oder auch Postelein: Viele Namen für ein oft unbekanntes, mittlerweile aber in Deutschland heimisches Wintergemüse. Im Supermarkt dominieren allerdings im Winter Salatherzen aus Spanien oder Italien mit einer weiten Anreise das Gemüseregal.

Auf Wochenmärkten und in gut sortierten Bioläden wird man schneller fündig, dort gibt es das regionale Pflänzchen häufiger zu kaufen. Auch für den eigenen Garten oder den Balkon-Blumenkasten eignet sich Winterportulak hervorragend, denn er ist recht anspruchslos und kommt mit Minustemperaturen zurecht.

Winterportulak stammt ursprünglich aus Nordamerika, bis er von dort etwa Mitte des 18. Jahrhunderts nach Westeuropa kam. Die Pflanze gilt hier als Neophyt, also als gebietsfremde Pflanze, die bewusst oder unbewusst vom Menschen eingeführt wurde.

Dieses kleine Wintergemüse benötigt für seine Keimung Temperaturen unter 12 °C und kommt so mit unseren klimatischen Bedingungen sehr gut zurecht. Eine Aussaat kann, je nach Temperatur, ab September bis März erfolgen. Die Pflanze wächst ca. 30 cm hoch und bildet tellerförmige Blätter, daher auch der Name Tellerkraut. Wenn die fleischigen Blätter zum Verzehr geschnitten werden, wachsen sie nach, wenn ein Teil des Stängels stehen bleibt. So kann mehrmals im Winter geerntet werden. Winterportulak ist wirklich genial, denn er ist reich an Vitamin C, Magnesium und Eisen. Ein Riesenvorteil ge-

genüber anderen Salaten: Winterportulak enthält wenig Nitrat.

Kleiner Exkurs zu Nitrat: Salate wie Kopfsalat oder auch Endiviensalat weisen teilweise sehr hohe Nitratgehalte auf. Nitrat wird durch Bakterien teilweise zu Nitrit umgewandelt. Dabei ist es möglich, dass Nitrit die Sauerstoffversorgung der Organe beeinträchtigt und mit Eiweißbausteinen aus dem Körper zu Nitrosaminen reagiert. Nitrosamine gelten als möglicherweise krebserregend.

Der Geschmack von Winterportulak ist leicht nussig und erinnert an Feldsalat. Das Einsatzgebiet ist breit gefächert: Er schmeckt sowohl roh im Salat, im Smoothie, Pesto oder im Dip als auch gedünstet wie Spinat, z.B. in winterlichen Pfannengerichten.

Winterportulak-Pesto

Zutaten für 1 Portion:
50 g Portulak
1 Knoblauchzehe
1 EL gehackte Walnüsse
1 Prise Salz
60 g Parmesan (oder anderer Hartkäse)
1 EL Olivenöl

Postelein.

FOTO: SILBERFUCHS (PIXABAY).

Zubereitung:

Den Winterportulak mit dem Mörser zerdrücken und eine zerkleinerte Knoblauchzehe hinzufügen. Die gehackten Walnüsse leicht in der Pfanne anrösten und anschließend dazugeben. Den geriebenen Hartkäse und das Olivenöl hinzugeben und alles solange zerkleinern, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken und zu Spaghetti genießen! ◀



ebenholz

Restaurierung • Einzeilmöbel • Ökologische Altbausanierung und mehr

Irmela Wrede • Tischlermeisterin
Geprüfte Restauratorin im Tischlerhandwerk

Bestattungen • persönlich und hilfsbereit
Erd • Feuer • See • Friedwald

Dorfstraße 2 • 38173 Mönchevahlberg
Tel. 05333 285 • Fax: 05333 90814

post@ebenholz-restaurierung.de
www.ebenholz-restaurierung.de