

Zeitschrift: Jahrbuch / Uferschutzverband Thuner- und Brienzersee
Herausgeber: Uferschutzverband Thuner- und Brienzersee
Band: - (2016)

Artikel: Portulak : vergessenes Kraut zwischen Pflastersteinen
Autor: Rüeegsegger, Franz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1095902>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Portulak*, vergessenes Kraut zwischen Pflastersteinen



Beschreibung

Portulak, auch Sommerportulak oder Gemüse-Portulak genannt, ist eine einheimische, sukkulente, einjährige Pflanze. (Sukkulenz: von lat. «sucus», Saft, bzw. «suculentus», saftreich). Sie erreicht im Gebiet eine Wuchshöhe, die 10 cm meist nicht übersteigt. Eher finden wir Portulak zwischen Pflastersteinen oder am Fusse von Mauern fest an die Unterlage geschmiegt. Die Pflanze ist reich verzweigt, mit zungen- oder spatelförmigen, bis 3 cm langen Blättchen an bis 5 mm dicken Stängeln, meist grün, nach starker Sonnenbestrahlung auch mit rötlichem Rand. In den Blattachseln befinden sich haarförmige Nebenblättchen. Blütezeit ist zwischen Juni und September.

* *Portulaca oleracea* L. (von lat. oleraceus: als Gemüse benutzt)

franz.: pourpier potager, ital.: portulaca, porcellana comune, engl.: purslane



Die leuchtend gelben, im Durchmesser ca. 5mm messenden, radiärsymmetrischen Blüten sind in unserer Gegend nur in der ersten Tageshälfte und bei Sonnenlicht ab etwa 9 Uhr geöffnet, die 4–5 Kronblätter sind länglich herzförmig. Eine blütenlose Pflanze wurde am 1. August in Kultur genommen. Das kurze Leben einer Portulak-Blüte in zeitlicher Abfolge, 13. August 2016:

09.00 h	winzige Knospe sichtbar
10.00 h	Blüte halb geöffnet
11.00 h	Blüte voll offen (s. Foto)
12.30 h	Blüte verwelkt
14.00 h	Blüte nicht mehr erkennbar



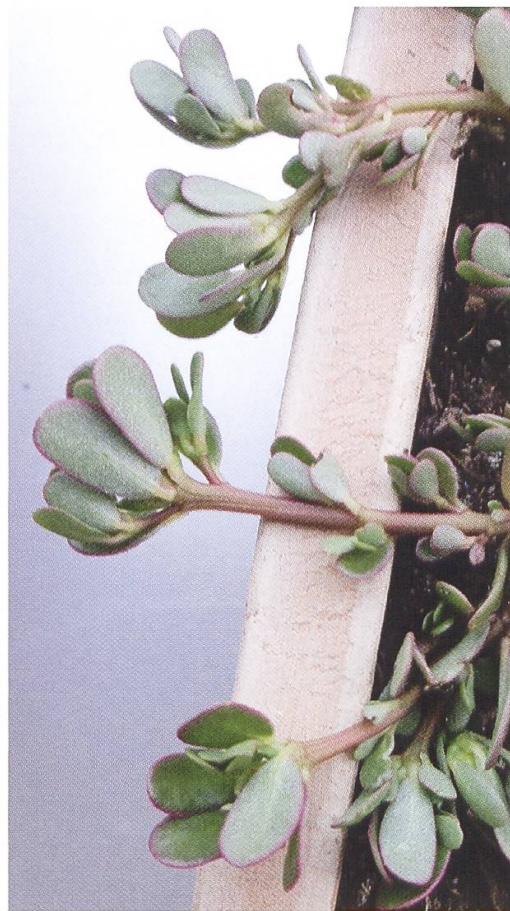
Die Samen sind kugelig, fein warzig, haben einen Durchmesser von bis zu 1 mm und bedürfen keiner Abdeckung für die Keimung (Lichtkeimer). Die auffallend glatte Bruchstelle der Samenkapsel lässt eindeutig erkennen, dass es sich um eine Sollbruchstelle handelt. Dass die Samen sehr langlebig sind, zeigten Versuche, bei denen nach 14 Jahren noch 50% der Samen keimfähig waren. Die Blüten werden zwar von Ameisen und Fliegen besucht, befruchten sich aber auch selbst. Winterportulak (*Claytonia perfoliata*) ist nicht mit Portulak verwandt.

Physiologie

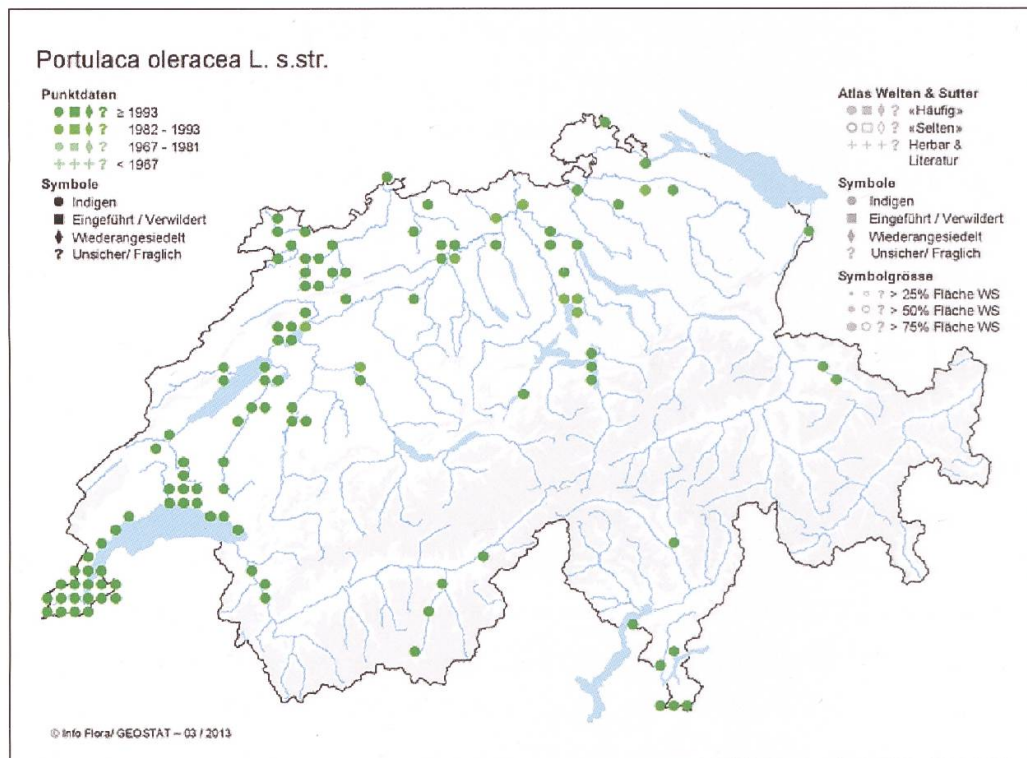
Eine Besonderheit der Portulak-Verwandten ist der Crassulaceen-Säurestoffwechsel CAM (Crassulacean Acid Metabolism). Bei den meisten Pflanzen geschieht die Aufnahme und Fixierung von CO₂ bei Tag (C4-Fotosynthese). Beim CAM wird das für die Fotosynthese benötigte CO₂ in der Nacht aufgenommen und in den Vakuolen der Zellen in Form von Apfelsäure gespeichert, um es am folgenden Tag für den Aufbau der Kohlehydrate frei zu geben. Je nach den



Aufnahme vom 25.8.2016, 09.08 h



Aufnahme vom 24.8.2016, 20.00 h



Reproduktion mit freundlicher Genehmigung von Info Flora
 Copyright: ©Info Flora (www.infoflora.ch)

Witterungsbedingungen ist auch eine Umschaltung vom einen zum anderen Fotosynthese-Prinzip möglich. Eine in Kultur gehaltene Pflanze zeigt in der Abenddämmerung ein auffälliges Erschlaffen der Äste, verbunden mit einer Faltung der Blätter nach dem Ästchenende zu, vergleichbar mit den nächtlichen Bewegungen bei anderen Gattungen und Familien (z.B. Sauerklee und Bunte Kronwicke). Die Frage, ob dieses Phänomen als Reaktion auf einen reduzierten Zell-Innendruck, oder eher im Zusammenhang mit dem oben beschriebenen CAM zu sehen ist, muss hier offen bleiben.

Verbreitung

Unsere *Portulaca oleracea* ist nur eine von über hundert Arten der Gattung, deren Verbreitungsschwerpunkte in Afrika und Südamerika liegen. Portulak gehört als Archäophyt zu den Pflanzenarten, die vor der Entdeckung Amerikas (1492) durch direkten oder indirekten anthropogenen Einfluss verbreitet wurden und sich ohne fremde Hilfe an neuen Orten etablierten (Vollständiges Zitat s. Zitierte Quellen). Als Ursprung unserer Pflanze wird Südost- und Südeuropa angenommen. Die heutige Verbreitung reicht weltweit durch alle warmgemässigten Gebiete. Die vertikale Verbreitung steigt in der Schweiz

nicht über die Hügelstufe hinaus (600 – 800 m). Im Berner Oberland ist Portulak bisher nur wenig in Erscheinung getreten. Die Wärme liebende, äusserst anspruchslose und dabei sehr erfolgreiche Pflanze, der kleinste Ritzen in der Pflasterung von Strassen und Plätzen für das Keimen der Samen genügen, zeigt jedoch neuerdings eine deutliche Tendenz zur Ausbreitung.

Inhaltstoffe und Verwendung

Es werden Omega-3-Fettsäuren und grössere Mengen an Vitamin C angegeben. Ferner kleinere Mengen der Vitamine A, B und E, Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium Mg, Kalzium Ca, Kalium K, Eisen Fe, sowie Alkaloide, Flavonoide, Cumarine, Saponine, Glutaminsäure, Oxalsäure, ein Sterin, β -Sitosterol, nebst Schleimstoffen. Der würzige, haselnussartige Geschmack wird dem Gehalt an Omega-3-Heptalinolsäure zugeschrieben.

Portulak lässt sich leicht in Schalen kultivieren, die Samen keimen rasch aus und die jungen Pflänzchen können bald geerntet werden. Für die Salatzubereitung werden die jungen Blättchen und Zweiglein verwendet, denn die alten Blätter schmecken bitter.

Die uralte Kulturpflanze und ihre Verwendung sind leider etwas in Vergessenheit geraten. Man würde diesem in mancher Hinsicht interessanten Kräutlein wieder vermehrte Aufmerksamkeit gönnen.

Zitierte Quellen

Flora des Kantons Bern, K.Lauber/G.Wagner, 4. Aufl. 2006

en.wikipedia.org/w/index.php?title=Securigera_varia&oldid=730211509

de.wikipedia.org/w/index.php?title=Portulak&oldid=152839255

en.wikipedia.org/w/index.php?title=Portulaca_oleracea&oldid=733170264

de.wikipedia.org/wiki/Archäophyt

Wikipedia: Lixia Liu et al. 2000. Fatty acids and β -carotene in Australian purslane (*Portulaca oleracea*) varieties. In: Journal of chromatography A. Band 893, Nr. 1, S. 207 – 213

Wikipedia: Sächsisches Landesamt für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie: Wenig bekannte Gemüsearten. Sächsische Staatsregierung, Dresden 2013.

Verdankungen

Ich bedanke mich herzlich beim Info Flora-Team für die freundliche Erlaubnis, die Verbreitungskarte verwenden zu dürfen, und bei Herrn Dr. Stefan Eggenberg für wichtige Anregungen.

Bilder: Franz Rüeegsegger