

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 12: Ganzheitliche Krebsmedizin : Körper und Seele in Obhut nehmen

**Rubrik:** Die praktische Seite

#### 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

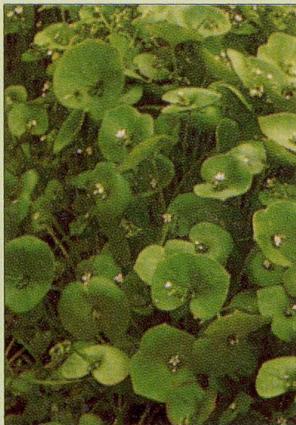
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 23.02.2026

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

## Winterportulak

Den auch unter den Namen Kubaspinat oder Kleines Postelein bekannten Winterportulak (*lat. Montia perfoliata*) nennt man in den USA «Indian Lettuce». Dieser «indianische Kohl» ist sehr widerstandsfähig und im Winter mehrfach erntbar. Winterportulak oder Claytonia, wie der Kubaspinat mit dem zweiten lateinischen Namen heißt, wird in den kalifornischen Rebbergen als Unkraut bekämpft. Ob die in die Gattung der Portulacaceae gehörende, krautige Pflanze tatsächlich als blinder Passagier zusammen mit Baumschulmaterial schwarz über die Grenze zu uns gekommen ist, wie manche sagen? Die ersten Kultivierungsversuche dieser Vitamin C-haltigen, magnesium-, eisen- und kalziumreichen Pflanze sind jedenfalls in unseren Breitengraden noch keine zwanzig Jahre her. Winterportulak kann als Salat, als würzige Salatzugabe oder, klein geschnitten, zu



Quark und Butterbrot genossen werden. Er ist im Geschmack frisch und salzig-säuerlich, aber etwas neutraler als Kresse. Die Pflanze mit ihren wie Schüsselchen geformten Blättern eignet sich ausgezeichnet für eine salz-

arme, vitaminkonzentrierte Diätküche. Sehr dekorativ wirken die Blättchen mit den sternförmigen, weißen Blüten, die, genau so wie die Stengel, essbar sind. Wenn die erste Aussaat im April und die zweite im August/September erfolgt ist, kann man vom Frühling bis zum Spätherbst laufend Portulak im Garten ernten. Oder im Gewächshaus, denn in der kalten Jahreszeit macht der Winterportulak seinem Namen insofern alle Ehre, als er zwar wächst – aber nur, wenn er genügend Sonne und Wärme hat. Tip: Sauerkraut, ein paar gehackte Walnüsse, Rahm und Winterportulak geben, gut gemischt, einen feinen Salat.

• CU

## Gut zu wissen:

### Kurse, Seminare, Vorträge:

**2./3.12.95 München:** Die Feldenkrais-Methode, Intensivkurs, Info: *Freies Musikzentrum München*, Tel. D 089/470 63 14

**13. + 14.12.95 Zürich:** Festmenü für Fisch, Info: *J&M Institut für Ernährung und Ganzheit*, Tel. CH 01/241 29 73

**9.1.96 Solothurn:** Wechseljahre - Auftakt in eine neue Lebensphase, Vortrag von Monika Scheuzger, gleicher Vortrag am **10.1.96 in Aarau**, am **15.1.96 in Teufen**, am **16.1.96 in Zollikon** und am **18.1.96 in Burgdorf**, Info: *Monika Scheuzger*, Tel. CH 041/66 75 82

### Messe:

**11.-14.2.96 Bern:** Ferien- und Gesundheitsmesse Bern, Info: *Faircom AG*, Telefon CH 031/922 06 13.

### Wettbewerb:

Unter dem Motto «**Malen Sie Ihr Asthma!**» schreibt das englische Unternehmen Zeneca einen internationalen Malwettbewerb für Kinder und Erwachsene jeden Alters aus. Zu gewinnen sind Malwerkzeuge im Wert von £ 200.–. Einsendeschluss ist der 31. Januar 1996. Info: *DAS BAND - Selbsthilfe der Asthmatischen*, Tel. CH 031/352 11 38 oder *Jennie Talman*, Tel. GB 0044/171 831 6262.

## Winterrauhreif

Kernbeisser bei abendlicher Siesta

