

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 4

Artikel: Ein Kraut für alle Fälle
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724079>

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: 02.07.2025

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



Bilder: BAPCH/Stockfood, Saisonküche/Andreas Thum

Ein Kraut für alle Fälle

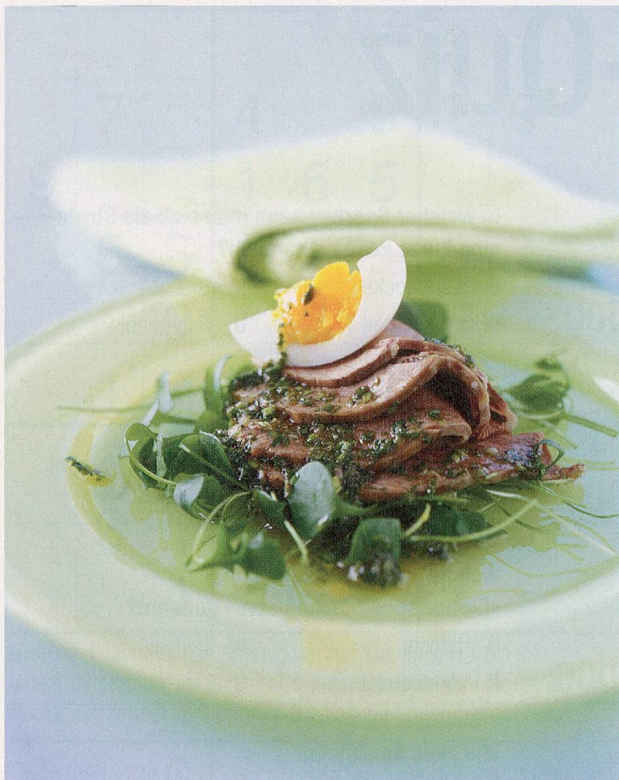
Der Portulak ist ein Teufelskerl. Das fleischige Pflänzchen würzt, schmeckt ausgezeichnet als Gemüse – und macht so ganz nebenbei sogar rasierte Männer munter.

Vor ein paar Jahren noch war der gute alte Portulak, auch Bürzel- und Purzelkraut oder Kreusel gerufen, ein fast vergessenes, altmodisches Gewächs. Die wilde Art kam aus Indien, mittlerweile ist die weltweit kultivierte Gartenpflanze schwer im Schwang. Und wenn wir Pech haben, wird es ihr wie dem armen Rucola ergehen, der dieselbe Karriere gemacht hat und jetzt so populär ist und flächendeckend missbraucht wird, dass man schon fast hofft, er wäre nie aus der Versenkung geholt worden.

Den Portulak zeichnet sein würziges, leicht säuerliches Aroma aus, er wirkt ausserdem unglaublich frisch und damit auch erfrischend. Vielleicht erinnert er ein bisschen an Sauerampfer. Zudem schmeckt Portulak sanft salzig, deshalb gilt bei seiner Verwendung immer der Grundsatz: aufpassen mit Salzen!

Die fleischigen, aber zarten und heiklen Blätter an den robust wirkenden Stängeln sind in Salaten eine hinreissende Bereicherung. Oder in feine Streifen geschnitten in Suppen. Im Fernen Osten wird Kreusel als Gemüse gekocht. Wie Spinat kann er dann mit Eiern serviert oder mit Rahm gebunden werden. Überhaupt: Eier und Portulak sind ein ideales Paar. Drum passt Portulak prächtig zu Omeletten.

Botanisch gesehen gehört er zur Gruppe der Sukkulenten. Übrigens werden seine vielen positiven Eigenschaften noch an einem ganz andern Ort geschätzt als in der Salatschüssel. Aufgrund seiner beruhigenden und entzündungshemmenden Kräfte wird das Bürzelkraut in der Kosmetik eingesetzt. In Pflegeprodukten für Männer soll es unangenehmes Brennen nach der Rasur verhindern, Reizungen und Rötungen mildern.



Siedfleisch und Ei mit Vierkräutersauce

Für 4 Personen

2 hart gekochte Eier
400 g Siedfleisch gekocht,
fein aufgeschnitten
Portulak oder Kresse
für die Garnitur

Sauce

1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
je 3–4 Blätter Oregano und
Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 TL Kapern
1 TL Senf
0,5 dl kalte Gemüsebouillon
3–4 EL Rotweinessig
2 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

→ Für die Sauce alle Kräuter gut waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Knoblauch und Kapern sehr fein hacken. Alles mit den restlichen Saucenzutaten mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

→ Eier schälen und vierteln. Siedfleisch, Eiviertel und Portulak dekorativ anrichten. Alles reichlich mit Sauce beträufeln.

Tipp: Die Sauce bleibt gekühlt drei Tage lang frisch.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 25 g Eiweiss, 16 g Fett, 4 g Kohlenhydrate,
1050 kJ/260 kcal

Was Portulak bewirkt

Allergien: In Sachen Allergien scheint der Portulak eine absolut weisse Weste zu besitzen. Selbst aha!, das Schweizerische Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, weiss von keinen überempfindlichen Reaktionen auf Portulak.

Cholesterin: Portulak enthält kein Cholesterin und wirkt auch nicht negativ auf die Blutfettwerte. Das alte Gemüse darf also nach Herzenslust verzehrt werden.

Diabetes: Da der Glykämische Index von Obst und Gemüse in der Regel zwischen 15 und 30 liegt, brauchen Zuckerkrankte nicht auf Portulak zu verzichten. Er lässt ihren Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und «verträgt» sich daher gut mit Diabetes.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Omega-3-Fettsäuren sind sehr herzhgesund. Die Alpha-Linolensäure gehört zu den Hauptvertretern dieser Omega-3-Fettsäuren und findet sich beispielsweise in Portulak. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen können also nur profitieren. Und auch dank dem hohen Gehalt an Magnesium und Kalium stärkt das Gemüse das Herz. Zudem soll es blutreinigend wirken.

Übergewicht: Mit 25 Kalorien und 0,3 Gramm Fett auf 100 Gramm ist der Portulak ein Leichtgewicht und für Speckrollen nicht verantwortlich.

Verdauung: Wegen seiner schleimigen Inhaltsstoffe kann Portulak bei Sodbrennen, Gastritis und Verstopfung eine Besserung herbeiführen. Und noch mehr gute Eigenschaften werden dem Unkraut nachgesagt: Es soll antibakteriell und blutreinigend wirken, harn-treibend und tonisierend (stärkend), hilft bei Husten, Fieber, Zahnfleisch-entzündung, Würmern, Hämorrhoiden, Frühjahrsmüdigkeit, Nieren-schwäche, Kopfschmerzen und Nervenleiden.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Auf den Geschmack kommen mit der aktuellen «Saisonküche»

Lust auf Frühling in Prag? In der tschechischen Metropole lebt kulinarische Tradition wieder auf. Ein Stadtbummel. Lust auf frisches Grün im Teller? Das Kochmagazin liefert die Rezepte. Lust auf Küchenexperimente? Dann kochen Sie mal mit Süsswein! Die Saisonküche sagt Ihnen, wie. Sie erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: www.saison.ch, Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

