

Medienmitteilung, 7. Januar 2021

Seite 1/2

## Winterportulak – ein robuster Schweizer

Er trägt den «Winter» nicht zufällig im Namen; in der kalten Jahreszeit hat er seinen grossen Auftritt.



Wie so viele Gemüsearten, die wir heute ganz selbstverständlich als Schweizer Gemüse konsumieren, ist auch der Winterportulak eigentlich ein Immigrant. Seine wilden Vorfahren leben verstreut von Mexiko bis Südkanada in berg- und küstennahen Gebieten und wurden schon von den Indianern genutzt. Siedler brachten ihn von dort in die Karibik und weiter nach Australien, von wo er wiederum 1749 nach Westeuropa gelangte. Der Weitgereiste hat sich in der Schweiz jedoch bestens integriert und kommt mit dem hiesigen Klima so gut zurecht, dass er uns im Winter mit frischem Grün versorgt. Frost kann ihm nichts anhaben und im frostfrei gehaltenen Gewächshaus wächst er sogar und kann den ganzen Winter über immer wieder geschnitten werden. Dass er sich im kühlen Klima explizit wohl fühlt, beweist die Tatsache, dass seine Samen nur bei maximal 12 Grad überhaupt keimen. Alles andere ist ihm zu warm.



Schweizerische Stiftung  
für die kulturhistorische  
und genetische Vielfalt  
von Pflanzen und Tieren

Fondation suisse pour  
la diversité patrimoniale  
et génétique liée aux  
végétaux et aux animaux

Fondazione svizzera  
per la diversità socio-  
culturale e genetica dei  
vegetali e degli animali

**Medienmitteilung, 7. Januar 2021**

Seite 2/2

## **Wintersalat vom Feinsten**

Seine rautenförmigen Blätter, die auf einem langen Stiel thronen, haben einen guten Biss und bringen Struktur in den Salat, geschmacklich erinnern sie an Nüsslisalat. Auch auf warmen Speisen macht sich eine Handvoll Winterportulak als Topping gut und – um die Weltreise zu komplettieren – in der asiatischen Küche wird er gerne kurz gedämpft genutzt.

## **Verwirrende Namensgebung**

Der deutsche Begriff «Portulak» wird verwirrenderweise für zwei verschiedene Gartenpflanzen benutzt: für den (Gemüse-)Portulak *Portulaca oleracea* subsp. *sativa* und für unseren Winterportulak *Claytonia perfoliata*. Zwar kann man beide Arten als Schnittsalat verwenden, botanisch gesehen haben sie jedoch nichts miteinander zu tun. Unseren Winter-Liebling findet man zudem unter den Namen Tellerkraut, Postelei und Kubaspinat (letzterer geht auf seine karibische Vergangenheit zurück).

Winterportulak gibt es ungefähr von Oktober bis März in ausgewählten Coop Supermärkten, in Hof- und Bioläden oder auf Wochenmärkten.

[www.prospecierara.ch/saison-lieblinge](http://www.prospecierara.ch/saison-lieblinge)