

Portulaca oleracea / Gemüse-Portulak



| | |
|-----------------------------------|--|
| <i>ID Pflanze</i> | 313 |
| <i>Höhe in cm</i> | 10 bis 40 |
| <i>Lichtbedarf</i> | sonnig oder halbschattig |
| <i>Wasserbedarf</i> | trocken oder normal |
| <i>Bodenbeschaffenheit</i> | nährstoffreiche, lockere Sand- und Lehmböden; dürfen im Sommer auch trocken sein (525) |
| <i>Lebensdauer</i> | einjährig W: Samen (einjährig) |
| <i>Bestäubung</i> | Selbstbestäubung, gelegentlich auch durch Fliegen und Ameisen (525) |
| <i>Keimverhalten und Pflege</i> | nicht bedecken, keimt erst ab 25 Grad optimal |
| <i>KT = Keimtemperatur</i> | nicht frosthart Wärmekeimer KT 10-25 Grad Lichtkeimer 0 cm tief Keimdauer 10-20 Tage |
| <i>Pflanzenanleitung</i> | Düngen mit etwas Kompost, keinesfalls Stickstoff |
| <i>Eignung Balkon</i> | ja, da trockenbeständig, anspruchslos und robust |
| <i>Düngekategorie</i> | Schwachzehrer |
| <i>Ernte</i> | erste Ernte schon 4 Wochen nach Aussaat |
| <i>Samenhaltbarkeit in Jahren</i> | 14 |

Zeigerwerte gemäss info flora unter <https://www.infoflora.ch/de/flora/art->

| Wasser | pH-Wert | Nährstoffe | Temperatur | Licht | Klimatyp | Humus | Partikelgr. |
|--------|-------------------------|----------------|-------------|--------|----------|-------|-------------|
| frisch | schwach sauer (4.5-7.5) | nährstoffreich | warm-collin | sonnig | mittel | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| <i>Lebensraum</i> | Wege, Weinberge, zwischen Pflastersteinen (376) |
| <i>Geografische Verbreitung</i> | ursprünglich vermutlich asiatisch (376) |
| <i>Allgemeine Bemerkungen</i> | aufgrund der grossen Samenzahl und der kurzen Vegetationsdauer eines der 10 schädlichsten Unkräuter weltweit und achthäufigste Pflanzenart (525) |

| | Saat | Blüte | Ernte |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Januar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Februar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| März | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| April | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mai | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Juni | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Juli | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| August | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| September | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Oktober | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| November | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dezember | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| | |
|-----------------------------|---|
| Quelle Bild | Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7e/Illustration_Portulaca_oleracea0.jpg |
| Heilpflanze? | Volksmedizin |
| Wirkstoffe | Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C |
| Kulinarische Nutzung | Blätter als Gemüse oder Gewürz |

Quellen und weiterführende Infos:

- 87 http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7e/Illustration_Portulaca_oleracea0.jpg
- 376 <http://www.infoflora.ch/de/flora/12111-portulaca-oleracea-sl.html>
- 525 <http://de.wikipedia.org/wiki/Portulak>

Zusammengestellt von **Silvia Rothen, rothen ecotronics, Bern, Schweiz**
<http://www.ecotronics.ch/blumen.aspx>