

Tellerkraut (Winterportulak): Wintersalat & Survival-Food

Hast du schon mal diese kleinen, runden, fast wie Ufos aussehenden Blättchen entdeckt, die selbst im kühleren Halbjahr frech aus dem Boden sprießen?

Oft in Gärten, auf Äckern oder an Wegrändern? Dann bist du vielleicht dem Gewöhnlichen Tellerkraut begegnet!

Auch bekannt als Winterportulak, Postelein oder sogar Kuba-Spinat – dieser kleine grüne Kerl hat viele Namen und ist ein echter Geheimtipp für alle Wildkräuterfans und Bushcrafter.

Gerade wenn im Winter vieles kahl ist, schenkt uns *Claytonia perfoliata* (so der botanische Name) frisches, knackiges Grün. Und das Beste: Es ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch super lecker und steckt voller guter Sachen!

Lass uns diesen unscheinbaren Schatz mal genauer unter die Lupe nehmen.

So erkennst du das Tellerkraut: Ein unverwechselbares Design

Das Tolle am Tellerkraut: Es ist wirklich schwer zu verwechseln, wenn du einmal sein wichtigstes Merkmal kennst.



Das Markenzeichen: Der "Teller" am Stängel

Schau dir den Blütenstängel genauer an (wenn er denn schon da ist, meist ab Februar/März).

Unterhalb der kleinen, weißen Blüten findest du zwei Blätter, die komplett miteinander verwachsen sind und eine Art **runde Scheibe oder eben einen "Teller"** bilden, durch den der Stängel hindurchzuwachsen scheint.

Das ist das absolute Erkennungszeichen – daher auch der Name "Tellerkraut" und die botanische Bezeichnung *perfoliata* (durchwachsenblättrig). Ziemlich cooles Design von Mutter Natur, oder?

Hier ein Kurzvideo dazu:

Weitere Merkmale: Fleischig, Herzlich, Klein

- **Wuchs:** Das Tellerkraut ist eine einjährige, eher kleine Pflanze, die größtenteils nur 7 bis 20 cm (manchmal bis 30 cm) hoch wird. Sie wächst oft in dichten Gruppen.
- **Grundblätter:** Bevor der Blütenteller entsteht, bildet die Pflanze eine Rosette am Boden. Die ersten Blätter sind eher länglich bis **rhombisch-eiförmig**, sitzen an langen Stielen und sind typischerweise **fleischig**. Spätere Grundblätter werden oft **herzförmig**.
- **Blüten:** Die kleinen, zarten Blüten sind **weiß oder manchmal leicht rosa** und erscheinen von etwa April bis Juni (manchmal schon ab Februar) in kleinen Gruppen oberhalb des "Tellers".
- **Standort:** Ursprünglich stammt das Tellerkraut aus dem Westen Nordamerikas (von Alaska bis Mittelamerika). Es wurde aber nach Europa eingeschleppt (ein sogenannter Neophyt, ein "Neubürger") und liebt hier nährstoffreiche, eher feuchte Böden auf Äckern, in Gärten und auf kurzlebigen Unkrautfluren. Es erscheint oft nach den ersten kräftigen Frühlingsregen.

Verwechslungsgefahr? Eher unwahrscheinlich!

Das ist das Schöne am Tellerkraut: Durch die einzigartigen, tellerförmig verwachsenen Blätter am Blütenstängel ist eine **Verwechslung mit anderen Pflanzen kaum möglich**, wenn du dieses Merkmal einmal kennst.

Natürlich gilt wie immer: Nur sammeln, was du 100 % sicher identifiziert hast! Aber hier macht es dir die Natur wirklich leicht.



Warum Tellerkraut rockt: Survival-Snack & Nährstoff-Boost

Dieser kleine grüne Freund hat es in sich!

Vitamine für Goldgräber (und für dich!)

Die Blätter sind reich an **Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen**. Das wussten schon die Goldgräber während des kalifornischen Goldrausches Mitte des 19. Jahrhunderts!

Für sie war "Miner's Lettuce", wie es dort heißt, eine wichtige und leicht verfügbare Quelle für lebenswichtige Nährstoffe, um Skorbut und Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Auch verschiedene Stämme der First Nations nutzten es als Nahrung und Heilkraut (z. B. bei Rheuma, Augenschmerzen oder Appetitlosigkeit). Ein weiterer Pluspunkt: Tellerkraut enthält **wenig Nitrat**, was bei vielen anderen Kultursalatpflanzen ein Problem sein kann.



Wintergrün, wenn sonst nichts wächst

Da Tellerkraut kühle Temperaturen liebt und seine Samen sogar erst unter 12 °C richtig gut keimen, kannst du es oft **den ganzen Winter über** (in milderen Regionen) bis ins Frühjahr hinein ernten. Daher auch der Name "Winterportulak". Ein echter Segen, wenn der Speiseplan sonst eher karg ist!

Ab in die Küche: Tellerkraut genießen

Das Beste kommt zum Schluss: Wie schmeckt das Zeug und was kann man damit machen?

Essbare Teile & Erntezeit

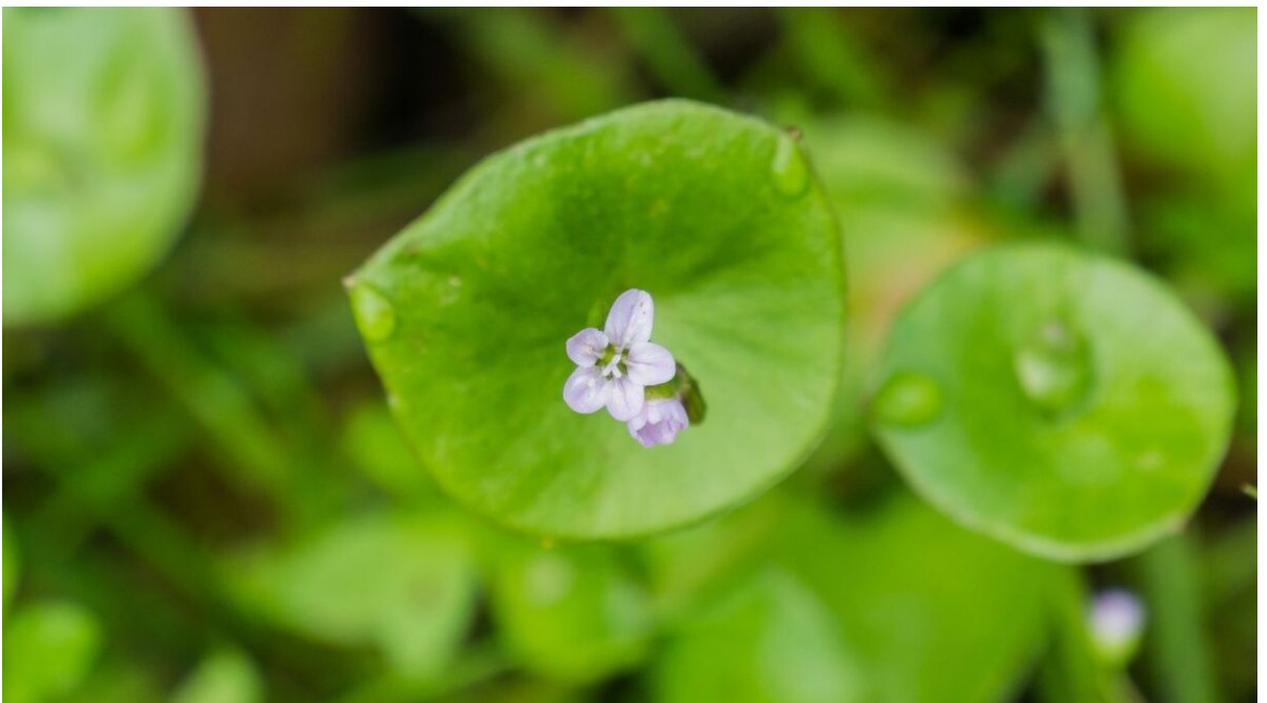
Du kannst fast alles vom Tellerkraut essen: **Blätter, Stängel, Blüten und sogar die Wurzeln!**

- **Blätter & Stängel:** Die Hauptsaison ist von **November bis April**. Ernte die jungen, zarten Blätter und Stängel. Wenn du sie nicht zu tief abschneidest, treibt die Pflanze oft wieder nach und du kannst mehrmals ernten.
- **Blüten:** Die kleinen weißen Blüten (April-Juli) sind eine hübsche und essbare Deko für Salate und andere Gerichte.
- **Wurzeln:** Die feinen Wurzeln sollen gekocht einen süßlichen, maronenartigen Geschmack haben (selbst noch nicht in größeren Mengen probiert, da die Blätter das Highlight sind).



Geschmack & Verwendung

- **Roh:** Der Geschmack ist **mild, leicht säuerlich, etwas süßlich und wunderbar knackig!** Er erinnert an eine Mischung aus jungem Spinat, Feldsalat oder dem "echten" (Sommer-)Portulak. Perfekt als Basis oder Ergänzung für **Wildkräutersalate**. Einfach waschen und genießen!
- **Gekocht:** Man kann Tellerkraut auch wie Spinat kurz dünsten. Dabei verliert es allerdings seine knackige Textur und wird etwas weicher, fast schleimig. Roh ist es meiner Meinung nach unschlagbar. Je älter die Pflanze, desto eher würde ich sie aber gekocht verwenden.



Lagerung

Frisch gepflückt schmeckt's am besten! Wenn du es doch mal lagern musst: Locker in eine Schüssel legen, mit einem feuchten Tuch abdecken und ab in den Kühlschrank (2-4 °C). So hält es sich ein paar Tage (bis zu 6–8 Tage).

Ein Weltenbummler mit Geschichte

Der Name "Kuba-Spinat" ist etwas irreführend. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Nordamerika. Siedler brachten sie in die Karibik (u. a. nach Kuba), von dort reiste sie über Australien und Neuseeland und kam schließlich 1749 nach Europa.

Heute wird der als "Postelein" verkaufte Salat meist im Gewächshaus angebaut, aber mit etwas Glück findest du den wilden Verwandten direkt vor deiner Haustür!



Tellerkraut in Aktion: Das Video

Schau dir hier im Video an, wie das Tellerkraut aussieht und wie es schmeckt:

Quelle: Botanikus.de / Uwe Lochstampfer (Danke für das tolle Video!)

Fazit: Ein Muss für Wildkräuter-Fans!

Das Gewöhnliche Tellerkraut ist ein fantastisches Wildgemüse: leicht zu erkennen, schwer zu verwechseln, fast das ganze Jahr verfügbar (besonders im Winter!), lecker, knackig und gesund.

Halte die Augen offen – vielleicht wächst dein nächster Salat ja direkt um die Ecke! Trau dich ran und probier diesen kleinen, grünen Weltenbummler.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>