

# Gewöhnliches Tellerkraut

Das **Gewöhnliche Tellerkraut** (*Claytonia perfoliata*), auch **Kubaspinat**, **Winterportulak** oder **Postelein** bzw. **Winterpostelein** genannt (im englischen Sprachraum *miner's lettuce*, *spring beauty* oder *Indian lettuce*), ist eine Pflanzenart aus der Gattung Tellerkräuter (*Claytonia*) innerhalb der Familie der Quellkrautgewächse (Montiaceae). Sie ist ursprünglich im Westen Nordamerikas beheimatet, in Mittel- und Westeuropa tritt sie als Neophyt auf. Sie wird in Mitteleuropa angebaut, ist winterhart und wird darum gelegentlich als Wintergemüse verwendet.

## Inhaltsverzeichnis

### Beschreibung

### Ökologie

### Vorkommen

### Namensgebung

### Systematik und Taxonomie

### Inhaltsstoffe

### Kultivierung, Küche, Rezepte

### Ethnobotanik

### Quellen

#### Einzelnachweise

### Siehe auch

### Weblinks

## Beschreibung

Das Gewöhnliche Tellerkraut ist eine fleischige einjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 10 bis 30 Zentimetern erreicht. Sie bildet eine grundständige Blattrosette. Die ersten Grundblätter sind rhombisch-eiförmig, lang gestielt und fleischig. Spätere Blätter wachsen unterhalb des Blütenstands paarweise zu Blättern zusammen, die so aussehen, als würde ein einziges kreisrundes Blatt vom Stängel durchstoßen werden. Diese Hochblätter besitzen einen Durchmesser von bis zu 30 Millimetern. Oberhalb dieser Blätter erscheinen von Februar bis Mai oder Juni die Blüten in Gruppen von 5 bis 40. Die relativ kleinen Blüten

### Gewöhnliches Tellerkraut



Gewöhnliches Tellerkraut (*Claytonia perfoliata*)

### Systematik

Eudikotyledonen

Kerneudikotyledonen

Ordnung: Nelkenartige (Caryophyllales)

Familie: Quellkrautgewächse (Montiaceae)

Gattung: Tellerkräuter (*Claytonia*)

Art: Gewöhnliches Tellerkraut

### Wissenschaftlicher Name

*Claytonia perfoliata*

DONN EX WILLD.

sind zwitterig. Die weißen oder rosafarbenen Kronblätter sind 2 bis 4 Millimeter lang.

Die Chromosomenzahl beträgt  $2n = 36$ .<sup>[1]</sup> Nach anderen Angaben kommen aber auch die Zahlen  $2n = 12, 24$ , oder  $60$  vor; bei *Claytonia perfoliata* subsp. *intermontana* die Zahl  $2n = 24, 36$  oder  $48$ .<sup>[2]</sup>

## Ökologie

---

Das Gewöhnliche Tellerkraut ist ein Therophyt.<sup>[1]</sup>

Es erfolgt Selbstbestäubung.

Diese Pflanzenart bietet Lebensraum für Schmetterlingsraupen der Arten *Annaphila abdita*, *Annaphila arvalis*, *Annaphila diva* und *Hyles lineata*.<sup>[3]</sup> Die Pflanze kann aufgrund der ungewöhnlichen Blätterformen nicht mit anderen Arten verwechselt werden.<sup>[4]</sup>

## Vorkommen

---

Die Heimat des Gewöhnlichen Tellerkrauts ist in den Berg- und Küstenregionen im Westen Nordamerikas, und zwar vom südlichen Alaska und zentralen British Columbia bis nach Mittelamerika. Am häufigsten kommt es in Kalifornien im Sacramento Valley und nördlichen San Joaquin Valley vor. Heute ist es auch in Mittel- und Westeuropa weit verbreitet, auf der Südhalbkugel wurde es in Australien und Neuseeland eingebürgert, weitere adventive Vorkommen befinden sich im südlichen Argentinien. In Europa ist es ein Neophyt in Portugal, Spanien, Frankreich, Korsika, Italien, Großbritannien, Irland, Belgien, Luxemburg, den Niederlanden, Deutschland, Tschechien, Dänemark und Schweden.<sup>[5]</sup>

In Mitteleuropa ist das Gewöhnliche Tellerkraut vor allem im nordwestlichen Tiefland verbreitet. Es gedeiht auf Äckern und kurzlebigen Unkrautfluren und erscheint nach dem ersten heftigen Frühlingsregen.

Nach Ellenberg ist das Gewöhnliche Tellerkraut eine Halbschatten- bis Halblichtpflanze, es zeigt Mäßigwärme bis Wärme, Frische, Schwachbasen und Stickstoffreichtum an und verträgt weder Salz noch Schwermetalle.<sup>[1]</sup> Es gedeiht in Mitteleuropa auf nährstoffreichen, vorzugsweise sandigen Böden in Gesellschaften des Verbands Alliarion.<sup>[6]</sup>

## Namensgebung

---

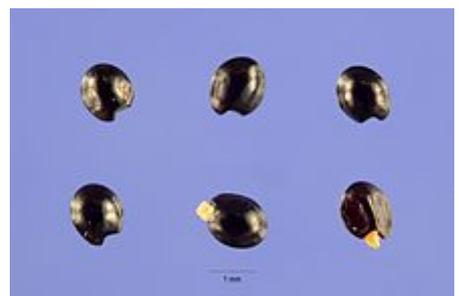
Die Artbezeichnung *perfoliata* („mit durchwachsenen Blättern“) und der deutsche Trivialname *Tellerkraut* beziehen sich auf die Hochblätter, die den Stängel flächig umschließen. Kubaspinat heißt die Pflanze, weil Siedler sie von Nordwestamerika in die Karibik mitbrachten, von wo sie über Australien im Jahr 1749 nach



Gewöhnliches Tellerkraut (*Claytonia perfoliata*), blühend



Blüten



Samen mit Elaiosom



Winterpostelein (*Claytonia perfoliata*)

Westeuropa kam. Die Trivialnamen *miner's lettuce* und *Indian lettuce* erhielt das Gewöhnliche Tellerkraut schließlich, weil Indianer und Bergleute es als Salatpflanze nutzten.

## Systematik und Taxonomie

---

Die Erstveröffentlichung von *Claytonia perfoliata* erfolgte durch Carl Ludwig von Willdenow in *Species Plantarum*, ed. 4, vol., S. 1186 (1798). Willdenow schrieb den Namen aber James Donn zu. Ein Synonym für *Claytonia perfoliata* DONN EX WILLD. ist *Montia perfoliata* (DONN EX WILLD.) HOWELL.



*Claytonia perfoliata* subsp.  
*intermontana*

Von *Claytonia perfoliata* gibt es drei geografisch definierte Unterarten, die sich in Nordamerika voneinander getrennt haben:<sup>[7]</sup>

- *Claytonia perfoliata* DONN EX WILLD. subsp. *perfoliata*: Von dieser Unterart sind weitere Varietäten bekannt.
- *Claytonia perfoliata* subsp. *intermontana* JOHN M. MILLER & K.L. CHAMBERS: Sie kommt in British Columbia, in Oregon, Washington, Colorado, Idaho, Montana, Nevada, Utah, Wyoming, Arizona und Kalifornien vor.<sup>[7]</sup>
- *Claytonia perfoliata* subsp. *mexicana* (RYDBERG) JOHN M. MILLER & K.L. CHAMBERS: Sie kommt in Arizona, Kalifornien, New Mexico, Mexiko und in Guatemala vor.<sup>[7]</sup>

*Claytonia perfoliata* var. *utahensis* (RYDB.) POELLN. wird besser als Unterart *Claytonia parviflora* DOUGLAS EX HOOKER subsp. *utahensis* (RYDBERG) JOHN M. MILLER & K. L. CHAMBERS zu *Claytonia parviflora* gestellt. Sie kommt in Arizona, Kalifornien, Nevada, Utah und in Mexiko (Baja California) vor.<sup>[7]</sup>

## Inhaltsstoffe

---

Die Blätter enthalten Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen, aber wenig von dem unerwünschten Nitrat, das bei anderen Salatpflanzen oft ein Problem ist. Hohe Konzentrationen von Oxalsäure und Oxalat wurden in allen Pflanzenteilen nachgewiesen, daher wird vom Verzehr größerer Mengen der rohen Pflanze abgeraten (siehe auch Spinat).<sup>[8][9]</sup>

## Kultivierung, Küche, Rezepte

---

Die Samen des Kubaspinats keimen erst bei einer Temperatur *unter* 12 °C und werden darum in der Zeit von September bis März ausgesät (daher Winterportulak). Der im Handel angebotene Kubaspinat stammt fast ausschließlich aus Gewächshäusern. Die Ernte wird schon in einem frühen Stadium des Wachstums vorgenommen. Wenn die zarten Blätter nicht zu tief abgeschnitten werden, sind mehrere Ernten in der Saison von November bis April möglich. Zur Lagerung legt man die fleischigen Blätter des Gewöhnlichen Tellerkrauts locker in eine mit einem feuchten Tuch abgedeckte Schüssel. So bleiben die Blätter im Kühlschrank bei 2 bis 4 °C maximal sechs bis acht Tage haltbar.<sup>[10]</sup>

Das Gewöhnliche Tellerkraut ist fast in seiner Gesamtheit genießbar: Junge Blätter, Stängel und auch Blüten können roh, ältere Blätter eher nur gekocht verzehrt werden. Rohe Blätter sind im Geschmack dem Feldsalat sehr ähnlich, jedoch mit weniger Aroma. Gekocht schmecken sie ähnlich dem Spinat.

- Roh: Ideal sind junge Blätter, Stängel und Blüten, wenn vorhanden. Alles zusammen als Salat, z. B. mit hartgekochten Eierhälften sowie Essig und Öl.

- Gekocht: Blätter und Stängel werden in wenig Wasser gekocht, bis sie zart werden, junge Teile höchstens 3 bis 4 Minuten, die gewaschenen Wurzeln ebenso kurz. Mit Butter und wenig Würze entwickelt sich ein Geschmack ähnlich Wasserkastanien.<sup>[4]</sup>

## Ethnobotanik

---

Das Gewöhnliche Tellerkraut wurde nicht nur von kalifornischen Minenarbeitern während des Goldrauschs verzehrt. Belege gibt es auch über die Verwendung als Nahrungsmittel und Heilkraut durch Indianer. So sollen die Shoshonen die Pflanze in Breiumschlägen gegen rheumatische Schmerzen verwendet haben. Die Nlaka'pamux benutzten sie bei Augenschmerzen und die Mahuna tranken den Saft bei Appetitlosigkeit. Über die Verwendung als Nahrungsmittel gibt es Nachweise bei mehreren anderen Indianerstämmen.<sup>[11]</sup>

## Quellen

---

### Einzelnachweise

1. *Claytonia perfoliata* Donn ex Willd., Tellerkraut. (<https://www.floraweb.de/xsql/artenhome.xsql?suchnr=1585&>) FloraWeb.de
2. *Claytonia perfoliata* (<http://www.tropicos.org/Name/26200220?projectid=9>) bei Tropicos.org. In: *IPCN Chromosome Reports*. (<http://www.tropicos.org/projectwebportal.aspx?pagename=Home&projectid=9>) Missouri Botanical Garden, St. Louis.
3. G. S. Robinson u. a.: *HOSTS – a database of the hostplants of the world's Lepidoptera*. Auf <http://www.nhm.ac.uk/research-curation/projects/hostplants/>
4. T. S. Elias: *Edible Wild Plants: A North American Field Guide*. ISBN 0-8069-7488-5. Sterling Publishing Company Inc. 1990. S. 95.
5. Pertti Johannes Uotila, 2011: *Portulacaceae*. Datenblatt *Claytonia perfoliata* In: *Euro+Med Plantbase - the information resource for Euro-Mediterranean plant diversity*. (<http://www2.bgbm.org/EuroPlusMed/PTaxonDetailOccurrence.asp?NameId=27495&PTRefFk=7300000>)
6. Erich Oberdorfer: *Pflanzensoziologische Exkursionsflora für Deutschland und angrenzende Gebiete*. Unter Mitarbeit von Angelika Schwabe und Theo Müller. 8., stark überarbeitete und ergänzte Auflage. Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim) 2001, ISBN 3-8001-3131-5, S. 357.
7. John M. Miller: *Claytonia*.: *Claytonia* - textgleich online wie gedrucktes Werk ([http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora\\_id=1&taxon\\_id=107275](http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=107275)), In: Flora of North America Editorial Committee (Hrsg.): *Flora of North America North of Mexico*. Volume 4: *Magnoliophyta: Caryophyllidae, part 1*, Oxford University Press, New York und Oxford, 2003, ISBN 0-19-517389-9.
8. *Oxalsäurehaltige Lebensmittel | Dr. Schweikart Verlag*. (<https://www.oxalsaeure.net/oxalsaeurehaltige-lebensmittel/>) Abgerufen am 14. März 2021 (deutsch).
9. Geoffrey P. Savage, Madhuri Kanala: *Oxalate Content of Miner's Lettuce Irrigated with Water or Fertilizer Solutions*. In: *Food and Nutrition Sciences*. Band 7, Nr. 13, 24. November 2016, S. 720–726, doi:10.4236/fns.2016.713118 (<https://doi.org/10.4236/fns.2016.713118>) (scirp.org (<https://m.scirp.org/papers/abstract/72237>) [abgerufen am 14. März 2021]).
10. F. Massholder: *lebensmittellexikon.de*. (<http://www.lebensmittellexikon.de/k0000240.php>)
11. D. E. Moerman: *Native American Ethnobotany*. ISBN 0-88192-453-9. Timber Press. 1998. S. 167. Online-Datenbank auf [1] (<http://herb.umd.umich.edu/>)

## Siehe auch

---

- Liste der Gemüse

## Weblinks

---

 **Commons: Gewöhnliches Tellerkraut (*Claytonia perfoliata*)** ([https://commons.wikimedia.org/wiki/Claytonia\\_perfoliata?uselang=de](https://commons.wikimedia.org/wiki/Claytonia_perfoliata?uselang=de)) – Album mit Bildern, Videos und Audiodateien

- Verbreitungskarte für Deutschland. (<https://floraweb.de/webkarten/karte.html?taxnr=1585>) In: *Floraweb*.
  - Steckbrief und Verbreitungskarte für Bayern ([http://daten.bayernflora.de/de/info\\_pflanzen.php?taxnr=1585](http://daten.bayernflora.de/de/info_pflanzen.php?taxnr=1585)). In: *Botanischer Informationsknoten Bayerns* (<http://daten.bayernflora.de/de/index.php>).
  - Gewöhnliches Tellerkraut ([https://www.ufz.de/biolflor/taxonomie/taxonomie.jsp?ID\\_Taxonomie=810](https://www.ufz.de/biolflor/taxonomie/taxonomie.jsp?ID_Taxonomie=810)). In: *BioFlor*, der *Datenbank biologisch-ökologischer Merkmale der Flora von Deutschland*.
  - *Claytonia perfoliata* (<https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Claytonia+perfoliata>) bei *Plants For A Future*
  - *Claytonia perfoliata* Willd. (<https://www.infoflora.ch/de/flora/8531-.html>) In: *Info Flora*, dem *nationalen Daten- und Informationszentrum der Schweizer Flora*. Abgerufen am 8. Oktober 2015.
  - Thomas Meyer: Datenblatt mit Bestimmungsschlüssel und Fotos bei *Flora-de: Flora von Deutschland* (alter Name der Webseite: *Blumen in Schwaben*) (<http://www.blumeninschwaben.de/Zweikeimblaettrige/xKleineFamilien/claytonia.htm#Gew%C3%B6hnliches%20Tellerkraut%C2%A0>)
  - Bildergalerie der Oregon State University. ([http://oregonstate.edu/dept/nursery-weeds/weedspeciespage/miners\\_lettuce/Montia\\_or\\_Claytonia\\_perfoliata\\_miners\\_lettuce.html](http://oregonstate.edu/dept/nursery-weeds/weedspeciespage/miners_lettuce/Montia_or_Claytonia_perfoliata_miners_lettuce.html)) (englisch)
- 

Abgerufen von „[https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Gewöhnliches\\_Tellerkraut&oldid=217223161](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Gewöhnliches_Tellerkraut&oldid=217223161)“

---

Diese Seite wurde zuletzt am 13. November 2021 um 01:12 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.