

Kövér porcsin – „nyúlporcsin” - (*Portulaca oleracea*)

„Annyi gaznak tartott növény vesz körbe bennünket,
amik hihetetlenül finomak, hogy ennek akartam
egy kis propagandát csinálni.
Például a **nyúlporcsin** nagyon ízletes salátaként elkészítve.
/Papadimitriu Athina/

Erdő, mező ehető növényei

A környezetünkben szabadon termő növények között több olyan is van, amiből ehető ételeket készíthetünk, amellet, hogy gyógynövényként is használhatjuk őket. Általában „gyomnövény”-nek tartják, pedig sok közöttük ehető is. Ilyen növény például a porcsin.

Együnk gyomot! Gyűjtögessünk! vagy Termeljük meg a kiskertben az élelmünket ... Spóroljunk!
Egyébként is itt az ideje a szemléletváltásnak. Mert mi a gyom? Egy nemszeretem növény? Amitől meg kell szabadulni? Ne irtsuk ki a hasznos gyomokat mérgező herbicidekkel! Tanuljunk meg, hogy például a szörnyű gyom, a pongyolapitypang, amelytől hideglelést kapunk, ha megjelenik a gyepeken - **gyógyhatású**. És nem ő az egyedüli

A régiek nagyon szerették a portulákát - kövér porcsint – „nyúlporcsin”-t.

Június végén a homokos talajú kertekben megjelenik a **kövér porcsin** pozsgás fényes leveleivel, szinte kiirthatatlanul. Lehet szárazság, lehet esős időszak a porcsin szabadon burjánzik. Széttérülő ágaival gyorsan beborítja a kertet. Szidjuk is eleget, pedig **ha tudnánk, hogy milyen értékes ...**

Eredete

- Őshazája feltehetően Nyugat-Himalájától Dél-Oroszorszáig vagy talán Görögorszáig húzódik. A Himalája lábánál, egészen 2000-3000 méteres magasságig ismert. Hooker szerint Indiában egészen a Himalája 5000 m-es lábáig vadon előfordul. Innen továbbhaladva Nyugat felé, Görögorszáig mindenütt megtalálható.

- Vannak, akik amerikai eredetűnek tartják, és innen vélik elterjedését az egész világon ...

- Az Ázsiában őshonos **kövér porcsin** Afrika és Amerika mérsékelt meleg területein is megél.

- Európába afrikai közvetítéssel került és ma már az egész világon elterjedt.

- Indiában és a Közel-Keleten már **ősidők** óta zöldségként fogyasztották.

- Az **ókori népek**, így a görögök, a rómaiak, de a kis-ázsiai népek is fogyasztották, természetették. Étkezési jelentősége akkoriban és még sokáig lényegesen nagyobb volt. Az ókorban varázslatok kivédésére használták.

A nagy arab gyógyító Ibn Elbitar (akinek meghatározó befolyása volt az európai gyógyításban) már a XIII. században is több művében említi a **kövér porcsin** gyógyító hatását, de a Hagyományos Kínai Gyógyászat és az Ayurvédikus Gyógyászat is használja.

- Még a **középkorban** is jelentős zöldségnövénynek számított, főleg a németeknél és a dél-európai országokban. Régen a németek nagy területen természetették, ma alig ismerik. Újabb zöldségfélék elterjedésével jelentősége folyamatosan csökkent, a múlt század elején mint zöldségnövény teljesen elfelejtették. A középkori hiedelem szerint, ha az ágyat körbeszórták a növényvel, akkor az ártó szellemeket távol tartotta.

- Később gyógynövényként ültették és nehezen gyógyuló sebeket, égési sérüléseket kezeltek vele.

- **Napjainkban** a porcsint, mint annyi más korábban nem használt vagy feledésbe merült zöldségfélét újra felfedezték, és kisebb felületen, főleg házikertekben a természetését kezdték.

Ebben a hollandok járnak élen, akik kisebb tételeket porcsinból exportálnak is.

Egyiptomban és Szudánban nemesített változatait kerti növényként termesztik. A nemesített kerti növénynek csak a levélmérete különbözik a vadon termőétől. Nyugat-Európában pedig vadon begyűjtik, majd friss saláta alapanyagként hozzák forgalomba.

- **Nálunk** vadon is előfordul, többnyire „gyomnövény”-ként tartjuk számon, étkezésre nem használjuk. A nagy virágú **portuláka** (porcsinrózsa) mint dísnövény közismert. Vad alakja kertekben, szőlőkben igen elterjedt gyomnövény. Enyhe teleken, különösen védett fekvésben át is televelhet még a mi éghajlatunk alatt is.

Leírása

- Csupasz, leginkább a földön heverő, kúszó szárral, évelő növény.

- **Szára** húsos, hengeres, töből elágazó, savanykás ízű.

- Fényes **levelei** sötétzöld színűek, tojásdad vagy lapát alakúak, szintén húsosak, pozsgások, 1-2 cm hosszúak.

- **Virágai** aprók, sárgák, a hajtásvégeken vagy a levél hónaljánál ülnek. Hamar hervadnak.

- **Termése** kúpos tok, mely kupakkal nyílik. A magok rendkívül aprók, 1 mm-nél kisebb átmérőjűek, barnásfeketék, csipkés szélűek és fényes rücskös felületűek.

- **Karógyökere** nem hatol mélyen a talajba, de sok oldalgyökeret fejleszt.

Kerti változatának szára felálló, míg a vadon előforduló porcsiné heverő. A pozsgás levél és szára mostoha környezeti viszonyokhoz - tartós vízhiány - való alkalmazkodás során alakult ki. A nehezen megszerzett vízzel is jól tud gazdálkodni a növény, mert bőrszövetének külső fala igen vastag, ezért a párologtatást a minimumra csökkenti.

- Szélsőséges hőmérsékletű területeken is megtalálható, bár kifogástalanul csak melegben, 20-25 °C-on fejlődik, ez Közép-Európában július-augusztusban következik be. A palántakoron túljutva már hűvösebb időben is növekszik. Teljesen kifejlett állapotban, enyhe télen még hazánkban is áttelelhet.

- **Nagyon fényigényes**, mint általában a pozsgás növények. Heverő szárú típusa gyenge fényben felálló szárú lesz, de a szárrészek megnyúlnak, elvékonyodnak. A megnyúlt részek szilárdsága is megváltozik, szerkezetük lazává válik. Magánosan, **tűző napfényben érzi jól magát**, ezért sűrű ültetésével vigyázni kell.

- Vízigényéről, öntözéséről nincs pontos adat, de öntözés nélkül is termesztethető, még aszályos években is. Túlöntözésre érzékeny, több kárt teszünk benne, mint amennyit használunk neki. Természetesen folyamatos szedésekor célszerű a vízpótlásról gondoskodni, nehogy a növekedése megálljon.

- **Talajban általában nem válogatós.** Megfelelő számára a laza homoktalaj és a kötött agyagos is, de kedveli a jó vízáteresztő, mérsékelten kötött, meszet tartalmazó földet. Erőteljes, gyors növekedéséhez sok nitrogént igényel, amelyet célszerű a vegetációja alatt fejtrágyaként több részletben kijuttatni. Nitrogén hiányában csökken, sőt meg is áll a növekedése, a levelek elvékonyodnak és elszíneződnek. Kultúrváltozata könnyen termesztethető, a májusi fagyok után 4 hetes időközönként vethető.

- Jó körülmények között egy-egy tő ritka térállásban szárával, levelével 0,5-1 kg tömeget is adhat. 1 m²-ről 6-10 kg zöldet vághatunk.

- Kertekben, művelt talajokon, szőlőkben közönséges gyomnövényként előforduló alakjából szelektálták ki a felálló szárú, kerti, termesztett formáját, amely könnyen elvadul és visszaüt az eredeti anyagra.

- A múlt században és a két világháború közötti időszakban hazánkban is ültették helyenként a házikertekben.

- Napjainkban csak Nyugat-Európa egyes országaiban termesztik felálló és heverő változatait. A trópusi és szubtrópusi tájakon továbbra is általánosan elterjedt tápláléknövény. Elsősorban salátának és levesnek használják, de főzeléknek is kiváló, jól fűszerezhető.

Gyűjtési idő: Gyűjthető egész nyáron, virágzás előtt. Annyira jellegzetes, hogy más növényvel nem téveszthető össze.

Rendszertani besorolás

Ország: [Növények](#) (*Plantae*)
Törzs: [Zárvatermők](#) (*Magnoliophyta*)
Osztály: [Kétszikűek](#) (*Magnoliopsida*)
Rend: [Szegfűvirágúak](#) (*Caryophyllales*)
Család: [Porcsinfélék](#) (*Portulacaceae*)
Nemzetség: *Portulaca*
Faj: ***P. oleracea***

Tudományos név *Portulaca oleracea*

/Valószínű forrása az olasz **porcino** ('disznófű'), a **porco** ('disznó') kicsinyített formája a latin **porcus** ('disznó') nyomán./

Nyelv	Név
Latin	<i>Portulaca oleracea</i> .
Magyar	Porcsin
Népi	csíkszár, déliké, disznója, disznóórja, disznófű, disznópázsit, disznóporcsin , keserűfű, kövérűfű, kövérke, kövérlányka, kukacvirág, nagy porc, nyúlporcsin , poncsér, porcing v. pörcing, porcsin keserűfű, porcfű, porcsfű, porcsolán, portuláka , porcogó-pázsit, rézaltató polcsin (<i>Polygonum aviculare</i>), térdkötőfű, tetemadó, tetemtoldófű, vad saláta.
Angol	Purslane
Német	Portulak
Holland	Postelein
Dán	Portulak
Svéd	Portulak
Francia	Pourpier, Porcelin, Porcellane, Perchailles
Spanyol	Verdolaga
Olasz	Porcellana, Portulaca
Orosz	Donduri, Portulak
Cseh	Srucha rzelna
	Porcsinnak különben a „Kossuth-csillagot” is nevezik.

Gyógyhatása, felhasználása

- A porcsin egyike azon kevés növényeknek, mely **nagyon gazdag Omega 3 telítetlen zsírsavban**, különösen Alfa-Liposavban, amely az az egyedüli antioxidáns, mely mind vízben, mind zsírban is oldódik, ezért könnyen bejut a sejtekbe, ahol hatékonyan leköti az ott lévő szabad gyököket. Egy csésze porcsin levél elfogyasztásával 3-400 mg ALA kerül a szervezetünkbe.

- **Vitaminokban is nagyon gazdag**, különösen A-vitaminban, de B1- és B2-, E és C vitaminban, kalcium-, magnézium-, foszfortartalma is jelentős.

- Bétakarotin tartalma magasabb a spenóténál.

- C- és E-vitamin, valamint béta-karotin és glutation tartalmának köszönhetően immunerősítő hatást fejt ki.

- Olyan bioaktív anyagokat tartalmaz, mint az oxálsavak, alkaloidák, zsírsavak, kumarinok, flavonoidok, szívglikozidok, glikozidok.

- Mésztartalma 130, foszfortartalma 70 mg, vasat keveset tartalmaz.
- Belsőleg **szívproblémák**, illetve a **szív- és érrendszeri betegségek** megelőzésére ajánlott.
- Külsőleg **izomgörcsök** fellazítására használatos. Pakolásnak törjük össze a friss növény szárát és leveleit, fogjuk vászonruhába, és tegyük a sérült testrészre. Rögzítsük, akár egész éjszaka is rajta maradhat.
- Antibiotikus, antifungális hatása miatt használják különböző bőrgyulladások, sebek, fekélyek, ekcéma és égési sebek gyógyítására.
- Magas antioxidáns tartalma lassítja az öregedés folyamatát. /Mint megelőző szert az öregedés folyamatának lassítására alkalmazzák./
- A vér koleszterin- és cukorszintjére kifejtett hatásával védi az artériákat. Kiváló vértisztító, vérzéscsillapító hatású.
- Epebajoknál, az epének túlbő kiválásából eredő vérhasnál, epekőnél és nehéz vizeleteknél alkalmazzák.
- Ráadásul **20-30-szor több rákot pusztító melatonin van benne, mint bármelyik másik zöldségben.**
- Reumás megbetegedések kezelésére is használhatjuk, mind belsőleg, mind külsőleg, pakolásként.
- Féreghajtásra is kiváló, és gyulladáscsökkentő hatása miatt az aranyér tüneteit is enyhíti.
- A kismamákról se feledkezzünk meg. **Az omega-3 zsírsavak serkentik a magzat agyi és idegrendszeri fejlődését, jobb látást, emlékezőtehetséget és nyelvi készségeket nyer ezáltal. De csökkenti az anya szülés utáni depressziójának kockázatát is.**
- Összezúzva, vagy természetes állapotban véres szemek, dagadt emlők és sérvok kötésére alkalmazzák.
- Emellett használhatjuk fejfájás megszüntetésére, tüdőgyulladás, influenza és megfázás tüneteinek az enyhítésére.
- Más füvekkel, zsályával, rozmaringgal vegyítve, mint tea, sikerrel vehető be a vesekőnél és a húgyhólyag bántalmaknál.
- Kinyomott levéből készített krémmel kitűnően gyógyítható a repedezett, ráncos bőr és köröm.
- **Maria Treben** a fogínysorvadás, fogínygyulladás kezelésére is ajánlja a porcsint. Porcsinlevél rágszálásával megszüntethetjük a fogínyvérzést.
- A **magyar népgyógyászatban** a húgyúti betegségek és gyulladások kezelésében, valamint a szív- és érrendszeri betegségek gyógyításában alkalmazzák.
- **Kiváló étrendi hatású**, ízletes salátát, főzeléket, krémleveset ad. Különösen értékes gazdag biológiai anyagai miatt. Diétás étkezésre is alkalmas. Gyomor-, bélmozgást serkentő hatása hasonlatos a spenótéhoz.

Táplálkozási jelentősége

Ez egy nagyon egészséges növény, és szeretném, ha a nagy konyhák menüjében is megjelenne!!!

- A **porcsin nemcsak gyógynövény, hanem konyhai felhasználásra is alkalmas**, mivel ásványi sókban és vitaminokban gazdag, kiváló salátának, salátaadaléknak, diétás ételekhez, illetve vegetáriánus konyhában fűszernek. Levelei és szárai nagyon finom, sós, fűszeres ízűek.
- Leveleit és fiatal hajtásait gyűjtjük. A nagyobb, idősebb levelekből főzeléket készíthetünk. A közvetlen virágzás előtt begyűjtött levelek és hajtások a legmegfelelőbbek.
- A zsenge, friss levél, nyersen vagy megpárolva, magában, vagy más salátalevéllel ízletes főzeléket, krémleveset vagy salátát ad. Ezen kívül nyákkevesek fűszerezésére is szokták használni.
- Az idősebb leveleket spenótként készíthetjük el.
- Téltre, megsózva, üvegekbe rakva, ecettel vagy borral felöntve tartósítható. Szárítva elveszti értékes íz- és zamatanyagait.
- Nem hasznos az étellel együtt főzni, a finomra vágott leveleket tálalás előtt hintjük az ételre.
- Meleg ételekbe az utolsó pillanatban tegyük, így kevésbé veszti el zamatanyagait és magas C-vitamin-tartalmát.

- A kövér porcsin főtt, sült húsokhoz és grillezett ételekhez is kínálható.
- A felaprított fiatal levelek a salátáknak kitűnő ízt adnak.
- A fiatal levelek frissen sószegevény diétás ételek ízesítésére kiválóan alkalmasak.
- Régi angol receptek szerint leveleit a kapribogyóhoz hasonlóan tehetjük el. (A **kapribogyó** a kapricserje ecetben, olajban tartósított, még ki nem nyílott, fonnyasztott bimbója.)
- A hollandok a spenóthoz hasonlóan készítik el.

Receptek:

Saláta porcsin-fűből

Tulajdonképpen nem is azt kellene írni, hogy saláta, mert ahhoz citrom, méz is hozzátartozik. A porcsinhoz egyik se kell. Azok a pozsgás, halványzöld levélkék, a zölde-szürke szárszál olyan finom (édeskes-savanykás) ízt ad, hogy fölösleges minden ízesítés. (Persze csak annak, akinek a multiédességek még nem rontották meg az íz-érzékelését, vagy aki már felismerte a veszélyt, és visszafogta az édesítést.) Aki szereti a sóskát nyersen, annak bátran ajánlom.

Görögországban, de legalábbis Krétán, a görög saláta részeként eszik, uborkával, olajbogyóval, tengeri sóval és olívaolajjal. Ott ismert és szeretett ez a növény!

/És egy érdekesség: a görögök úgy tartják, aki sokat eszik belőle, annak megered a nyelve.../

Kíméletesen meg kell mosni, hogy biztosan tiszta legyen, mert rendszerint elterül a földön. Egy marék porcsinra számítva adjuk hozzá egy közepes lilahagyma felét. Azért csak ennyit, hogy ne nyomja el a hagyma, az ízt. Aprítsuk össze jól a hagymát és keverjük bele a porcsinba.

De, az ízlésünknek vagy a fantáziának semmi se szab határt, a változatosság kedvéért – tehetünk rá mindent, ami színesíti, tovább ízesíti és ami az adott évszakban elérhető. Az első találkozáshoz még sok segéderőre van szükség, hogy elfogadtassuk szeretteinkkel, de ha megkóstolták, később még a kényesebb ízlésűek is megszeretik. Ha minden kötél szakad, még mindig megízeshetjük salátaöntettel a saját szokásaink szerint.

Porcsin saláta – „Ala-natur”

Hozzávalók:

- 250 g porcsin (portuláka),
- 2 ek extra szűz olívaolaj / hidegensajtolt tökmagolaj,
- 1 db apróra vágott lila hagyma.

Elkészítése:

- A kb. 250 gr zsenge porcsinlevelet, megmossuk.
- Az apróra vágott hagymát, az olajat összekeverjük és a porcsin levélre öntjük, elegyítjük.
- Frissen fogyasztjuk.
- Előétel gyanánt fogyasztjuk.
- Én leginkább így frissen, nyersen szeretem, ...akár más salátához keverve, vagy saláta tetejére szórva.

Porcsin krémleves / püréleves – „tűz nélkül”

Hozzávalók:

- 500 g porcsin (portuláka),
- 2 ek extra szűz olívaolaj / ghi / hidegensajtolt tökmagolaj,
- 1 db apróra vágott lila hagyma / fokhagyma (ki mit szeret),
- 1 szál lestyán / bazsalikom,
- 0,5 pohár vega-tejföl/ rizstejszín (nem édesített),
- tisztított víz / rizstej.

Elkészítése:

- A zsenge porcsinlevelet megmossuk.
 - Az apróra vágott hagymát, az olajat, zöldbúzsert összekeverjük és a porcsin levélre öntjük, elegyítjük.
 - Mixerrel, robotgéppel pürésítjük.
 - Kívánt állagúra hígítjuk.
- Frissen fogyasztjuk.

Porcsinfőzelék – „kíméletesen”**Hozzávalók:**

- 500 g porcsin (portuláka),
- 2 ek pirított zabpehelyliszt / zsemlemorzsa,
- 1 ek extra szűz olívaolaj / hidegensajtolt tökmagolaj / ghi,
- 1 db apróra vágott lila hagyma vagy fokhagyma (ki mit szeret),
- 1/2 kocka Gemüsebrühe (zöldségleves kocka),
- 0,5 pohár vega-tejföl / zabtejszín / rizstejszín (nem édesített),
- tisztított víz / zabtej / rizstej

Elkészítése:

- A hozzávalókat a mixer / botmixer kelyhébe tesszük, kíméletesen összeturmixszoljuk, kellő sűrűségűre, állagúra hígítjuk, pépesítjük.
- Rögön tálalhatjuk, fogyaszthatjuk vagy egy kissé megmelegíthetjük
- A spenóthoz hasonló módon is készíthetünk belőle főzeléket.

Párolt porcsin**Hozzávalók:**

- 250 g porcsin (portuláka),
- 1 ek extra szűz olívaolaj / hidegensajtolt tökmagolaj / ghi,
- 1 db apróra vágott lila hagyma vagy fokhagyma (ki mit szeret),
- 0,5 pohár vega-tejföl / rizstejszín / zabtejszín (nem édesített),
- tisztított víz / rizstej

Elkészítése:

- F fiatal porcsin leveleket gyűjtsünk, puhára pároljuk, majd a többi hozzávalóval robotgéppel pépesítjük.
- Köretként fogyaszthatjuk.

Porcsin franciásan – „átállásosoknak”**Elkészítése:**

- 250 g porcsinlevelet lobogó sós vízbe tesszük, majd leszűrjük.
- Extra szűz olívaolajon petrezselyemzölddel, fokhagymával, sóval, borssal, szerecsendióval hirtelen átsütjük.
- Házi tejbe vagy húslevesbe beáztatott száraz kenyérral puhára főzzük, reszelt házi sajttal, zsemlemorzsaival megszórjuk és vajdarabokat rakunk a tetejére.
- Forró sütőben addig sütjük, amíg a teteje aranyló sárga nem lesz.

Porcsin holland módra

Elkészítése:

- A virágzás előtt lecsípjük a hajtások csúcsát (200 g), megmossuk, lobogó vízzel leforrázzuk, szitán lecsöpögtetjük.
- Vajjal (50 g), csipet sóval, borssal puhára pároljuk, csipet liszttel és néhány tojássárgájával behabarjuk.
- A főzeléket pirított kenyérszeletekkel tálaljuk.

Porcsinsült

Elkészítése:

- Fial porcsinlevelekből és -hajtásokból 500 g-nyit gyűjtünk, megmossuk, durván összevágjuk, aprított petrezselyemzölddel, sóval, borssal, szerecsendióval és ízlés szerinti mennyiségű fokhagymával olajban megpároljuk,
 - 2 db tojássárgájával és tejben áztatott száraz kenyérrel (200 g) összekeverjük,
 - kikent tepsibe öntjük, száraz reszelt sajttal meghintjük, tetejét vajjal meglocsoljuk és forró sütőben kisütjük.
- Ha ehetőre hűlt, tálalhatjuk, fogyaszthatjuk.

Ui.:

A kertészek nagy halmokban gyomlálják ki a veteményesből, pedig **Isten ajándéka ez is**, csak éppen nem kell megszakadni érte. De, sokszor úgy tűnik, éppen az a baj vele, ezért nem becsüljük. Olvassuk el a gyógynövénykönyvekből, milyen gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban. Érdemes próbálkozni vele!!!!

Hát kell ennél több? Pedig **csak egy egyszerű gyomnövény ...!!!!!!!**

