

Zomerpostelein (Portulaca oleracea)



De permacultuur tuin:

Zomerpostelein is een eenjarige plant. De wilde variant heeft rode liggende stelen. De kweekvorm heeft staande stelen. Hij vormt een penwortel en bloeit 'smorgens vroeg een paar uur met gele bloemen. Enthousiaste bodembedekker in de kruidlaag van het voedselbos; behoort tot de vetplanten. Snijd de stelen af, maar laat de plant staan, dan groeit hij weer aan en blijft leveren. Postelein behoort bij de voedselverzamelaars; planten die stoffen opslaan en als mulch doorgeven aan andere planten: Kalium, Magnesium en Mangaan.

Het is een oude Europese, die al voor de ontdekking van Amerika in voorkwam. Waarschijnlijk via Turkije uit India/Pakistan hierheen gemigreerd. 1000 BC al in Griekenland aanwezig.

De keuken

Postelein staat in Iran al meer dan 2000 jaar op het menu. Als kweekgroente kennen wij zomerpostelein als raapstelen of steeltjes. Bereiding: rauw in een stappotje, als salade of als garnering. Fris zurige smaak.

De kruidengeneeskunde:

Deze plant bevat van de bladgroenten de meeste omega vetzuren en is rijk aan ijzer kalium, magnesium, en vitamines. De kwalificatie superfood is te veel eer, maar gezond is het zeker!