

## **DER KOPF ISST MIT ist eine Kooperation von Hibbelers und der Solawi Hollerhof**

im Rahmen des Programms "Transparenz schaffen"

Es gibt jeweils ein Infoblatt, auf dem ein Gemüse vorgestellt wird, z.B. Herkunft, Anbau, Gebrauch, Heilwirkung. Für weitere Gemüse vom Solawi-Acker machen wir Verwendungsvorschläge – dazu gibt es einen Probierteller. Ziel ist es, die Vielseitigkeit saisonaler und zum Teil vergessener Gemüse zu entdecken .

### **15. Postelein, Tellerkraut, Kubaspinat, Winterportulak**

Der Name Winterportulak lässt eine Verwandtschaft zum Sommerportulak vermuten, doch die Gemeinsamkeiten enden auf der Ebene Ordnung: Nelkenartige (Caryophyllales) Während der Winterportulak zur Familie der Portulakgewächse gehört, ist Postelein ein Tellerkraut aus der Familie der Quellkrautgewächse. Also nicht verwirren lassen.

Während Postelein für manche Hobbygärtner ein schwer zu bekämpfendes Unkraut darstellt, welches sich flächendeckend im Garten ausbreitet, freuen sich Kenner über das vitaminreiche winterharte Kraut. Für den Handel wird es in der Regel im Gewächshaus angebaut. Im eigenen Garten kann Postelein mehrmals geerntet werden. Dafür die kleinen Blätter im Herzen der Pflanze stehen lassen und bis zur Blüte in Abständen nachschneiden.



*By TeunSpaans, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1832975>*

Schon in seiner Heimat Nordamerika wurde Postelein von den Indianern als Heil- und Gemüsepflanze genutzt. Mit seinem hohen Vitamin C-Gehalt schützte er später die Minenarbeiter vor Scorbut, was ihm den englischen Namen miner's lettuce einbrachte. Aber auch besonders viele Omega-3-Fettsäuren und weitere wertvolle Inhaltsstoffe finden sich in Postelein – je 100 g: 95 mg Calcium ( 25-55 enthalten andere Salate), 150 mg Magnesium (10-13 in anderen), 3.6 mg Eisen (0,7-2 in anderen). Weniger als viele Salate enthält Postelein vor allem Nitrat - was ebenfalls ein gesundheitlicher Vorteil ist.

Postelein soll gut sein gegen Frühjahrsmüdigkeit und bei Kreislaufproblemen, wird wegen seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung bei Sodbrennen und Magenentzündung eingesetzt und wurde früher als Mittel gegen Darmparasiten und Verstopfung empfohlen. Bei Kreislaufproblemen, Arteriosklerose und Nierenproblemen soll es ebenfalls helfen. Schon die alten Ägypter bereiteten einen Blasen- und Nierentee aus den getrockneten Blättern.

Im Anbau ist Postelein eher unkompliziert und stellt keine hohen Ansprüche an den Boden. Wühlmäuse, die sonst eigentlich genau wissen, was gut ist, mögen ihn offenbar nicht. Postelein kann von September bis März gesät werden. Er keimt bei Temperaturen unter 12° und verträgt auch harten Frost. Bei offenem Wetter wächst er weiter. Geerntet wird er in jungem Stadium, indem er kurz über der Wurzel mit dem Messer abgeschnitten wird.

### **Solawi-Teller**

heute Pandemi-Teller: Suppe statt Salat, Croutons statt Brot

- **Möhren-Kokos-Suppe mit Posteleineinlage** – Möhren mit harter Bürste bürsten, schlechte Stellen rausschneiden, mit Sparschäler putzen. Petersilienwurzel, Porree und Möhrenschnitzlinge auskochen. Sud abgießen und 2. Mal auskochen, abgießen. Suppenmöhren raspeln und in der Brühe weich kochen. Pürieren und nach Geschmack Kokoscreme einrühren. Nach Bedarf würzen.
- **Postelein geschmort** – Postelein waschen, schleudern. Zwiebeln und Knoblauch nach Bedarf in Fett nach Wahl anbraten. Zitronenabrieb oder Zitronenstücke mit Schale (bio!) mitschmoren. Postelein nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Nach Geschmack würzen, erst ganz zum Schluss Salz zugeben.

Quellen:

[https://oekoplant-ev.de/images/stories/neu15052012/Portulak ein gefaehrliches Unkraut.pdf](https://oekoplant-ev.de/images/stories/neu15052012/Portulak_ein_gefaehrliches_Unkraut.pdf)

<https://www.n-tv.de/leute/essen/Wundergruen-neu-entdeckt-article15635181.html>

<https://ellerepublic.de/postelein-salat-mit-chicoree/>

<https://www.bernd-leitenberger.de/blattsalat-vitamine.shtml>

<http://vegfoodlove.de/2016/06/24/postelein-portulak-das-omega-3-blattwunder/>

<https://www.kraeuterallerlei.de/postelein-in-der-heilkunde/>