



Name:

Postelein / Winterportulak / Tellerkraut

Claytonia perfoliata Willd.

gehört zu den Gänsefußgewächsen

Beschreibung: Wer hat dieses Kraut nicht schon mal gesehen? Auffällig sind die hochstehenden, stängelumfassenden Blätter mit den Blüten in der Mitte – daher auch der Name Tellerkraut! Auffällig ist auch, dass dieses Kraut den ganzen Winter – sogar unter Schnee – grüne, saftige Blätter behält. Meistens kommt dieser Gast als Begleiter einer Baumschulpflanze zufällig in den Garten – ein Beikraut, das es in sich hat!

Verwendung: Postelein ist neben dem Feldsalat, den wir immer noch hoch schätzen, ein sehr beliebter Wintersalat. In der dunklen, Jahreszeit, in der es uns an frischem Obst, Gemüse und Salat mangelt, kann es vor Mangelernährung, vor allem vor Skorbut, bewahren. Und die Pflanze hat noch mehr aufzuweisen: In 100 g stecken 95 mg Calcium, 150 mg Magnesium, 3,6 mg Eisen und 70 mg Vitamin C.. Da kann kaum ein anderer Salat mithalten, vor allem im Winter, wenn außer Feldsalat nur Treibhausware angeboten werden kann. Kaum zu glauben, dass diese Kostbarkeit in unseren Gärten übersehen wird!

In der Küche: Wer „Postelein“ erst mal für sich entdeckt hat, findet auch zahlreiche Möglichkeiten, diesen in der Küche einzusetzen. Frisch als Salat – solo oder zusammen mit anderen Blättern und Gemüsen – als Zutat in Quark, Suppen und Smoothies oder wie Spinat zubereitet – der Experimentierfreude ist hier keine Grenze gesetzt!. Darüber hinaus finden sich im Internet zahlreiche Anregungen!

Bemerkung: Zu den Verwandten des Postelein gehören übrigens auch Spinat und die Melden – heute ein lästiges Ackerunkraut, aber eigentlich auch essbar!