



Winterpostelein ist sehr frosthart. Er übersteht Fröste bis minus 20 Grad im Freien.

Fotos: Buchter-Weisbrodt



Posteleinblüten: Wird das Kraut nicht geerntet, entwickeln sich am Übergang vom Stiel zur Blattspreite Büschel weißer Sternblüten. Sie sorgen für die Selbstaussamung.

Kälteliebender Postelein

Frische Vitamine im Winter

Neben dem heimischen Winterstammgast Feldsalat fühlt sich auch der recht junge, nordamerikanische Postelein im Garten am wohlsten in den kalten Monaten. Sobald der Boden frostfrei ist, kann die Aussaat beginnen.

Postelein (*Claytonia perfoliata*, Synonym *Montia perfoliata*), auch Winterportulak, Kubaspinat, Indianerspinat und Tellerkraut genannt, wird vom Namen her gerne verwechselt mit Gemüse- oder Sommer-Portulak. Unverkennbar sind aber die ein-

zigartigen, löffelförmigen, später tellerförmigen Blätter von Postelein. Sie fehlen von November bis April in kaum einer Bio-Gemüseauslage. Das nussig-frisch schmeckende Kraut eignet sich roh als Salat oder wenige Minuten gedünstet als Spinatge-

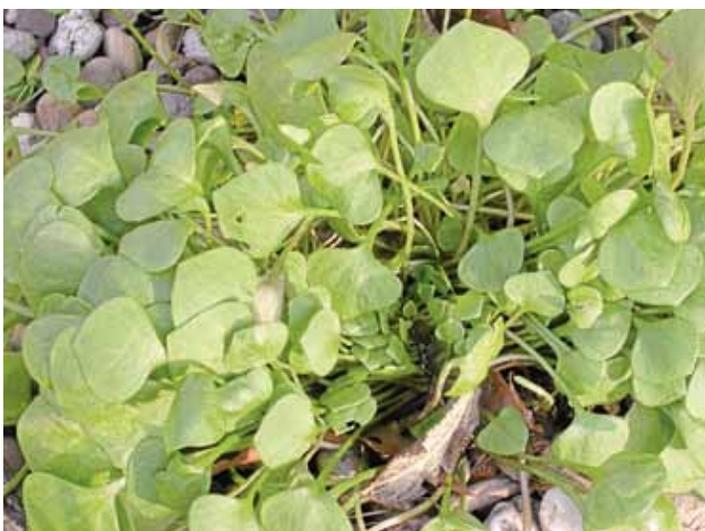
müse. Der hohe Gehalt an Vitamin C, Eisen, Kalium und Kalzium machen Postelein zur wertvollen Bereicherung für das Angebot an Wintergemüsen.

Der Einwanderer aus Nordamerika – dort bis ins südliche Alaska verbreitet – wird in Deutschland erst seit wenigen Jahrzehnten kultiviert. Die 25 Zentimeter hohe Pflanze heißt Kubaspinat, weil Siedler sie von Nordwestamerika in die Karibik transportierten. Von dort gelangte sie über Australien nach Westeuropa. Die Namen „miner's lettuce“ bekam das kälteliebende Kraut, weil kalifornische Minenarbeiter sich von ihm ernährten. Die Bezeichnung „Indianerspi-

nat“ weist darauf hin, dass Indianer das Kraut besonders schätzten. Die Schoschonen machten Breiumschlägen gegen rheumatische Schmerzen, die Thompson-Indianer verwendeten Postelein bei Augenschmerzen, die Mahuna tranken den Saft gegen Appetitlosigkeit.

Heute gilt Postelein als wertvolles Gemüse für Rheumakranke, zur Blutreinigung, zum Vorbeugen gegen Arterienverkalkung und bei Nierenleiden. Wertvoll sind auch die für Pflanzen auffallend hohen Anteile an Omega-3-Fettsäuren.

Die Halbschattenpflanze bevorzugt mäßige Wärme und frischen, schwach alkalischen,



Junge Pflanzen von Postelein: Auf den zarten Stielen sitzen tellerförmige Blätter.



Ernte: Die zarten Stiele von Postelein werden samt den Blattflächen verzehrt. Der frisch-nussige Geschmack begeistert immer wieder.

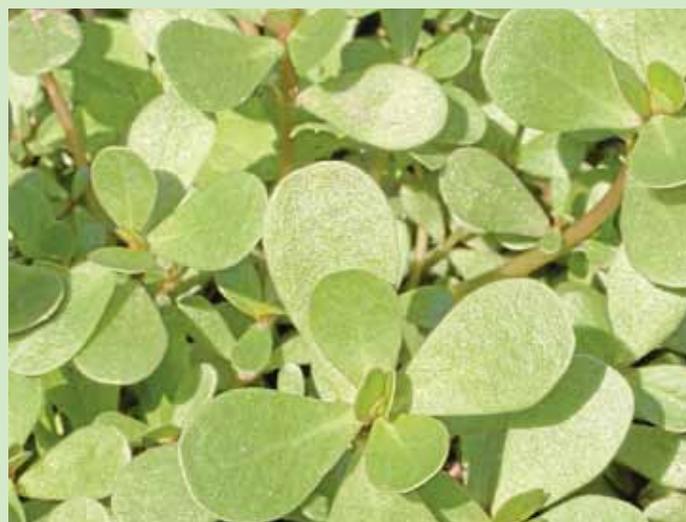
Der Gemüse-Portulak

Nicht verwechseln

Der Winterportulak wird immer wieder verwechselt mit dem Gemüse- oder Sommer-Portulak. Bei diesem sind zwei Typen verbreitet: der breitblättrige „Goldgelbe“ und der gröbere, robuste „Grünblättrige“. Der Anbau der einjährigen Pflanze aus Südasien erfolgt von April bis August in Direktsaat ins Freiland, auf leichten, warmen Boden, reichweise im Abstand von 15 bis 20 Zentimeter. Portulak liebt sandigen, stickstoffreichen Boden, viel Sonne und Wärme, er meidet Staunässe. Erntetermin (Einmalschnitt) ist vier Wochen nach der Aussaat, ehe die Blüte einsetzt und die Blätter bitter schmecken. Eine Beson-

derheit der Pflanze: Nachts und bei Kälte klappen die fleischigen Blätter zu. Einmal im Garten ausgesät, bleibt Portulak Dauergast, da Ameisen die unzähligen, winzig feinen Samen willig verschleppen.

Das auch als Burzel oder Fleischblatt bezeichnete robuste Kraut wird gekocht als Gemüse oder frisch als Salat gegessen. Die jungen, knackigen Blätter und Stängel schmecken erfrischend salzig-nussig, ältere Blätter sind bitter. Die etwas stärker schmeckenden Knospen eignen sich als Kapernersatz. Die Samen dienen gemahlen als Mehlbeimengung. So lästigt Portulak als weltweit verbreitetes Acker- und Gartenunkraut sein kann (eine



Sommerportulak: Einmal ausgesät, wird er zum Dauergast im Garten.

Pflanze bildet 10 000 Samen, die über 30 Jahre lang keimfähig bleiben), so unglaublich vielseitig sind die Gesundheitswirkungen dieser Heilpflanze. Unter ande-

rem erhöht sich die Serotoninproduktion im Gehirn; das Glückshormon hebt die Laune und dämpft Depressionen.

buc

nährstoffreichen Boden. Sie trägt weder Salz noch Schwermetalle. Es gibt in Nordamerika vier geografisch definierte Unterarten. Von den 300 weltweit bekannten Portulak-Arten werden nur zwei als Gemüse genutzt: Gemüse- oder Sommerportulak und Winterportulak oder Postelein.

Aussaat im Winter

Die Pflanze heißt zurecht Winter-Portulak, denn in den kalten Monaten gedeiht sie am willigsten. Die feinen Samen benötigen Keimtemperaturen unter 12 Grad Celsius. Gesät wird

von Herbst bis Frühling im Halbschatten im Reihenabstand von 15 Zentimeter etwa fünf Millimeter tief. Die einjährige Pflanze wächst wie Feldsalat in Büscheln und wird auch ähnlich kultiviert, aber ohne Düngung. Die Pflanzen vertragen Frost bis minus 20 Grad Celsius. Vom kleinen Pflänzchen bis zur ausgewachsenen blühenden Pflanze können den ganzen Winter über Blättchen gezupft werden. Bleibt das Herz stehen, wachsen die Blätter immer wieder nach. Nicht beerntete Pflanzen versamen sich willig.

Postelein kann man im Kühlschrank knapp eine Woche lagern. Man legt die Blätter locker in eine Schüssel und bedeckt sie mit einem feuchten Tuch.

Die gesamte Pflanze ist essbar

Geschmacklich erinnern die dickfleischigen, saftigen Blätter roh an Feldsalat, gekocht an Spinat. Genießbar ist alles: junge Blätter, Stängel und Blüten roh, ältere Blätter und Wurzeln gekocht. Gegessen wird Postelein als Salat pur oder gemischt mit Radicchio oder Endivie. Fein geschnitten passt Postelein ideal in Kräuterquark, zu Hüttenkäse oder aufs Butterbrot.

Dr. Helga Buchter-Weisbrodt

Anbau im Topf

Sommer- oder Gemüse-Portulak kann man auch in Töpfe setzen und ganzjährig beernten. Um aus Portulak als Topfpflanze viel Grünmasse zu gewinnen, schneidet man die Triebspitzen ab. Die Pflanze bildet dann zwei Seitentriebe, die man wieder an der Spitze kappt, sodass sie richtig buschig wird. Im Garten erübrigt sich dieser Aufwand durch die Fülle an Pflanzen. ■