

## Warenkunde Postelein

### Wussten Sie's schon?

Der Postelein, auch Portulak, Gewöhnliches Tellerkraut oder Kuba-Spinat genannt, ist ein Blattgemüse, das hierzulande bisher weniger Beachtung fand. Mittlerweile wird es aber nicht mehr nur von Gourmets geschätzt und gegessen, sondern auch von Anhängern der gesunden Küche beachtet. Aus diesem Grunde ist der Postelein mittlerweile auch wieder auf deutschen Märkten zu bekommen.

### Wo kommt's her?

Die Wildform dieses Krauts stammt aus dem vorderasiatischen Raum bis hin zum Himalaja. Schon die Alten Ägypter schätzten den Portulak schon als Gemüse und Heilpflanze. In Europa gab es ihn bereits im Mittelalter, allerdings geriet er dann in Vergessenheit. Heute schätzen ihn deshalb nur noch wenige Kenner.

### Wie sieht's aus?

Postelein wächst sehr schnell zu einer 15 bis 40 cm großen Pflanze heran. Seine rötlichen Stängel tragen fleischig verdickte, eierförmige Blätter, welche rosettenförmig angeordnet sind. Diese können, je nach Sorte, grün oder goldgelb bis gelb gefärbt sein.

### Wie verwende ich's?

Am besten die Posteleinblätter roh als Salat zubereiten und essen, bzw. gekocht wie Spinat verwenden. Durch den charakteristischen Geschmack benötigt Postelein kaum Gewürze. Die Stiele unbedingt dranlassen.

### Was ist drin?

Was bei anderen Salatsorten sehr oft ein Problem ist, ist der hohe Nitratgehalt. Dieser ist beim Postelein sowohl in den Sommer-, als auch in den Wintertrieben nur in sehr geringen Mengen enthalten. Dafür findet man aber einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C, Calcium, Magnesium und Eisen in der Pflanze.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung soll Postelein außerdem sehr gut bei Sodbrennen und Magenentzündungen helfen. Früher, als das Kraut noch bekannter war, benutzte man es in der Heilkunde als Mittel gegen Darmparasiten. Zudem hilft Postelein bei Nervenbeschwerden, Verstopfung, Frühjahrsmüdigkeit und Nierenproblemen.