

Zomerpostelein (*Portulaca oleracea*)

Zomerpostelein is een posteleinsoort die graag in moestuinen opduikt. De plant is een warmteminnaar. Deze éénjarige plant ontkiemt pas laat in een voorjaar om tijdens de zomer tot wasdom te komen.

Eetbaarheid

De planten zijn rijk aan vitamine C. Verder bevatten ze veel slijmstoffen, wat oxaalzuur en een behoorlijk gehalte aan nitraat. Wissel het nuttigen van zomerpostelein voldoende af met bladgroenten die arm aan nitraat zijn. De rijpe zaden zijn rijk aan vetzuren.

Alle bovengrondse plantendelen zijn eetbaar. Frisgroene smaak. De kiemplant kun je in zijn geheel oogsten. Van de bladrozet kun je de stengels oogsten en vervolgens de bloeiende toppen. De stengels met hun dikke, vlezige bladeren zijn tot de bloei een malse, sappige toevoeging aan salade. Dankzij de vlezige structuur zijn ze ook geschikt om kort te roerbakken zonder al te veel te verpieteren. De bloeiende topscheuten met hun zonnige gele bloemen zijn een fraaie eetbare decoratie. Ook de uitgebloeide en vruchten vormende topscheut is eetbaar en de doosvrucht blijft tijdens de rijping van het zaad mals. De rijpe zaden kun je uitstrooien over bijvoorbeeld salade.

Botanische kenmerken

- Zomerpostelein ontluikt als een stengeltje met topblaadjes [foto links]. Deze kiemplantjes kun je in hun geheel oogsten en opeten. Vervolgens groeit de plant uit tot een plat op de grond liggende rozetplant [foto rechts]. De stengels zijn rood aangelopen.



- Tegenover elkaar tot verspreid staande, langwerpige eironde stengelbladeren. Het blad is onbehaard en vlezig.



- De rozetplant heeft sterk vertakkende stengels, waardoor de plant flinke matten op de grond kan vormen. Daarbij wortelen de stengels soms. Voor het onderhoud van je moestuin betekent dit dat je de jonge planten vooral dient op te eten. En slechts een enkele plant moet laten doorgroeien voor zaadproductie zodat hij zichzelf kan uitzaaien en het jaar daarop weer kan ontkiemen. Anders verandert je volledige moestuin in een tapijt zomerpostelein.



- Kleine gele bloemen. Onder de bloemen staan de bladeren in kransen.
- Nadat de bloem is bevrucht, vormen zich doosvruchten met zwarte zaden.



Gecultiveerde uitvoering

Er is ook een veredelde, gekweekte vorm van zomerpostelein, waarvan het zaad als moestuingroente wordt aangeboden. Deze cultivar betreft niet onze echte wilde zomerpostelein! Van de gekweekte vorm groeien de stengels meer rechtop in plaats van plat op de grond liggend en is het blad lichter groen van kleur. Ook is de cultivar doorgekweekt op veel forser blad dan het blad van de oorspronkelijke wilde plant.



De echte wilde zomerpostelein.



Cultivar.