

Winterpostelein (*claytonia perfoliata*)

Deze keer maken we met de kruidengroep een uitstapje naar een andere plant: winterpostelein. Een klein blijvende plant; een eenjarige soort. Een zogeheten winterannuel, omdat de plantensoort voor in de winter in de herfst uit zaad kiemt. Na de bloei, vroeg in de zomer, zie je de bladeren al vergelen en als de zomer op streek is, zijn de planten al helemaal verdwenen. Ze overzomereren als zaad.

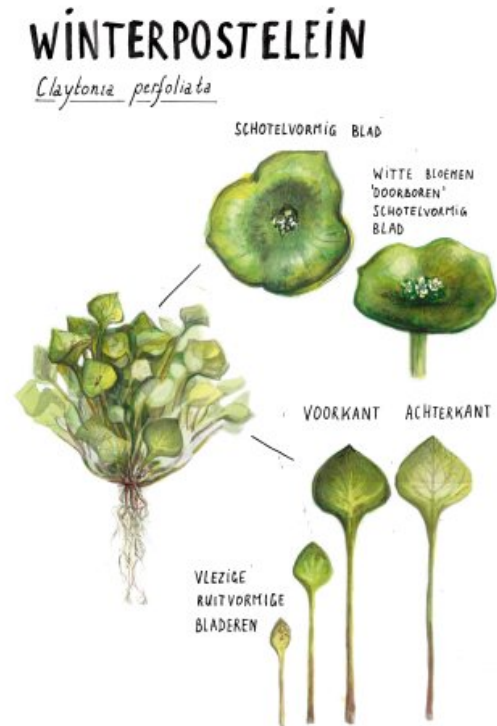
Winterpostelein overleeft het hele jaar door, van de lente tot en met de winter dus! "Zelf zaai ik mijn bedden vanaf september in, maar in het wild ligt het zaad er al veel eerder. Ze kunnen namelijk het hele jaar bloeien." zegt onze Rees van Gemert (een van de mensen van de kruidengroep).

Winterpostelein groeit overal in Nederland, in bossen, langs bosranden, verwilderd langs moestuinen, in tuinen, in parken, in steden en gewoon op het platteland. De plant komt niet uit Europa, wat velen denken, maar komt oorspronkelijk uit Noord Amerika. Hij is via Cuba naar West Europa gekomen en in Duitsland noemen ze deze mooie plant Kubaspinat, met andere woorden spinazie uit Cuba. Winterpostelein komt uit de posteleinfamilie (logisch), je kan het zien als het kleine broertje van gewone postelein. Dat gaat bij koude temperaturen meteen dood, in tegenstelling tot winterpostelein. Het is een eenjarig kruid (in plaats van groente) dat tot wel 25 centimeter hoog kan worden. En de smaak is super lekker! Heel anders dan die van postelein, wat veel mensen juist vies vinden. Het heeft een hele zachte smaak, is een beetje knapperig en smaakt als een mix van zomerpostelein en sappige veldsla. Heel erg lekker in sla, soep of smoothies.

Het is ook nog erg gezond! Het plantje is een heus superfood. Het bevat grote hoeveelheden mineralen: vooral calcium, ijzer, magnesium en kalium. Ook bevat het omega-3 vetzuren, vitaminen A, B en C, en antioxidanten. Volgens sommige wetenschappers is het een van de meest voedzame planten op deze planeet. Dus vooral niet laten staan!

Soms wordt het ook gebruikt voor de geneeskrachtige eigenschappen: omslagen met pulp van de plant gebruiken bij reuma en pijn aan de ogen.

Winterpostelein kun je als kruid overal bij gebruiken: in de soep, in je pastasaus, in je risotto of aardappelpuree. Ook lekker op je bruine boterham met kaas.



Als je het gebruikt, voeg het altijd op het laatst toe. Dan blijven de smaak en de eigenschappen het beste bestaan. Op de HAPP had Rees al haar pesto van postelein laten zien. Nu nog eens twee andere recepten met dit lekkere plantje.

Smoothie van winterpostelein, appel en honing

Wat heb je nodig?

250 gram gewassen blaadjes van winterpostelein

1 fris zure appel

honing naar smaak

melk, appelsap of yoghurt naar smaak

Hoe maak je de smoothie?

Doe alle ingrediënten in de blender en meng het tot een gladde smoothie. Je kan ook variëren met de ingrediënten naar je eigen smaak, zolang het hoofdonderdeel de winterpostelein is. In één keer een superpower!



Stamppotje winterpostelein

Wat heb je nodig?

400 gram gewassen winterpostelein

10 kruimige aardappels

scheutje volle melk

2 tot 4 eetlepels boerenboter

Nootmuskaat naar smaak

2 kleine eidooiers, of 1 grote

peper en zout naar smaak

Hoe maak je de stamppot?

Kook de aardappels en druk ze door een zeef (of stamp ze als je geen zeef hebt). Meng er vervolgens de melk, peper, ei, zout en boter door. Maak op smaak met nootmuskaat. Roer dan de winterpostelein door de puree en laat even staan. Klaar om te serveren!

Smakelijk en de hartelijke groeten van de kruidengroep

Anja, Rees, Tine, Riet, José, Theo