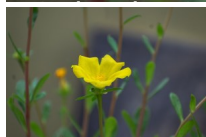


## Postelein



Portulaca oleracea

Waardering Nog niet gewaardeerd

[Stel een vraag over dit artikel](#)

### Beschrijving

Heldergele eindstandige bloemen (Ø 12-25 mm), met 5 kroonblaadjes en aan de voet vergroeide, gekielde kelkblaadjes. De bloemen openen alleen bij zonlicht.

Stengel liggend, roodachtig aangelopen, tot 50 cm lang.

Bladeren vlezig, verspreid, onder de bloemen in schijnkransen, spatelvormig of omgekeerd eirond met wat afgeplatte top, en gave rand.

Bloeitijd juni - september.

Groeit op losse, omgewerkte bodem, in het Middellandse Zeegebied, vooral in Spanje. In Nederland vrijzeldzaam. Vooral aangeplant in tuinen.

Fam. Portulacaceae

(Foto: Stockfoto Pixabay)

### Wetenswaardigheden

De oorsprong van Postelein ligt waarschijnlijk in Azië. Het werd in het Oude Egypte al gebruikt als geneeskruid. Postelein is eetbaar, zowel rauw als gekookt.

Vanwege het hoge gehalte aan Omega-3-vetzuren wordt Postelein nog steeds gezien als geneeskruid ter preventie van hart- en vaatziekten (ook bij hartritmestoornissen). Het bevordert van de immuniteit, verbetert het zenuwstelsel en de huid. Omdat het kruid ook relatief veel vitamine C bevat verhoogt het de weerstand.

Volgens de kruidenmagie helpt Postelein tegen nachtmerries. Het kruid biedt ook bescherming tegen kwaad en trekt geluk en liefde aan. Draag het daartoe bij je of strooi het in je huis.