

Bloedzuiveraar Mijnwerkerssla wordt door het lichaam gebruikt om het lichaam te reinigen. Het is een zuiverende groene kleur die de bloed- en lymfesystemen versterkt en eruit filtert wanneer het wordt geconsumeerd.

Chlorofyl is een antioxidanrijke voedingsstof zoals vitamine C, dus sla werkt als een geweldige ontgifter en elimineert milieutoxines en zware metalen die in de lever zijn opgeslagen.

Omega-vetzuren Mijnsla is nauw verwant aan de wilde posteleinplant. Postelein staat bekend om het gehalte aan omega-3-vetzuren dat zelden wordt aangetroffen in andere groene bladgroenten. Omega-3-vetzuren werken ontstekingsremmend en gaan pro-inflammatoire effecten van LA-omega-6-vetten en hun afgeleide oliën tegen.

> Bladeren worden rauw of gekookt gegeten.

> Stengels en bloemen worden rauw geconsumeerd.

> Voeg het toe aan salades. Gebruik het als sla of spinazie met paprika, knoflook of gebruik het in salades of garnituren voor soepen.

> Gebruik het in pastagerechten, roerbakgerechten of combineer met zuring voor het maken van pesto.

> Maak er een fruitige mijnwerkerssla-smoothie van door peren, bessen en bananen toe te voegen.

> Voeg toe aan ieder denkbaar gerecht : soep, saus, salade, smoothie, sap...

> Bladeren zijn zacht laxerend.

> Gebruik het als tonicum of als effectief diureticum.

> Breng het kompres gemaakt van gepureerde planten aan op reumatische gewrichten.



Lees meer in andere Natur-El-publicaties :

- Het Wilde Groentenboek

De informatie in deze folder werd zorgvuldig geselecteerd, aan de praktijk getoetst, vergeleken, waar mogelijk door wetenschappelijke feiten gestaafd of door de praktijk bewezen en is naar onze mening de moeite waard om kennis van te nemen en te bespreken met uw gezondheidsbegeleider / arts. In ernstige condities is altijd de begeleiding van een arts vereist. Natur-El of de samensteller wijzen iedere aansprakelijkheid voor de toepassing af. Het verstrekken van deze informatie houdt geen verplichtingen in, noch geeft het aanleiding tot correspondentie, aanvullende informatie of verantwoording.



Oogsten waar je niet hebt gezaaid

Winterpostelein

Winterpostelein is één van de dankbaarste planten voor tuiniers, die er bestaat, op voorwaarde dat men er de gepaste omstandigheden voor schept. Met weinig inspanning slaagt men met deze plant erin om massale hoeveelheden groene groenten te kweken op momenten waarop groene groenten schaars zijn.

Dit is een wilde groente omdat je deze plant zult aantreffen in de duinen en op plaatsen met een lichte grond.

De plant is gevoelig voor vorstschade, maar groeit nadien wel weer uit.

De plant heet ook Mijnwerkerssalade en was ten tijde van de goudzoekers in de VS een dankbare voeding voor de meestal arme gelukszoekers die het moesten doen met wat ze lokaal vonden.

Mijnwerkerssla was een traditioneel voedsel van de Chumash-indianen in de centrale en zuidelijke kustgebieden van Californië. De bladeren zijn zacht en mals, lijken op verse spinazie en doen denken aan botersla. Het werd rauw of gekookt gegeten. Een thee gemaakt van de bladeren werd gebruikt als een licht laxeermiddel of diureticum, of als een "verkwikkend lentetonicum". Net als andere slasoorten, is de plant rijk aan vitamine C. Tijdens het Gold Rush-tijdperk was het een manier voor de mijnwerkers in Californië om scheurbuik te voorkomen, een ziekte veroorzaakt door tekort aan die vitamine. Vandaar de naam!

Bekijk de ongebruikelijke ronde vorm van volwassen bladeren van mijnsla (*Claytonia perfoliata*, ook bekend als *Montia perfoliata* en *Limnia perfoliata*), waarbij de bloesems uit het midden van het blad lijken te komen.

De naam Claytonia eert John Clayton, naar verluidt de grootste Amerikaanse botanicus van het midden van de 18e eeuw. Perfoliata is afgeleid van het Latijnse per-, door- en folium, een blad.



Mijnwerkerssla - in ere hersteld

Wanneer mijnwerkerssla verschijnt, is deze te herkennen aan de lange, slanke zaadlobben, of "zaadbladeren". Om al het beschikbare zonlicht op te vangen dat de bosbodem bereikt, worden ze boven elke bodembedekker getild door middel van een stengel die een bladsteel wordt genoemd. Naarmate de plant ouder wordt, ontwikkelen deze zaadlobben zich tot een hartvormig blad.

Terwijl de bladeren verder rijpen, groeien de twee lobben nabij de stengel van de hartvormige bladeren dichter naar elkaar toe en smelten uiteindelijk samen tot een cirkel, en een bloemknop vormt zich in het midden van het blad. Vandaar de soortnaam "perfoliata".

Als de mijnwerkerssla eenmaal goed ingeburgerd is, overschaduwde hij gemakkelijk de meeste andere concurrenten, inclusief niet-inheemse grassen. Nadat de zaden zich hebben gevormd en op de grond vallen, verdwijnt de mijnwerkerssla tot de volgende lente aanbreekt.

Onder glas kan mijnwerkerssla gekweekt worden van oktober tot april.

Archibald Menzies (1754-1842) was een Schotse chirurg, botanicus en natuuronderzoeker. Hij diende als chirurg op Britse verkenningssmissies, waaronder in Noord-Amerika. Tijdens deze reizen zorgde hij zowel voor de gezondheid van de bemanning, die tijdens oceaanreizen een goed dieet nodig had om scheurbuik te voorkomen, als voor het verzamelen van nieuwe en onbekende planten. Tijdens een reis naar de westkust van Noord-Amerika maakte hij kennis met groenten die de indianen aten als salades, zoals klavers, waterkers... en mijnsla.

Terug in Engeland in 1794 bracht hij zaden van mijnwerkerssla naar de Kew Royal Botanic Garden in Londen, waar het floreerde. Uiteindelijk doken er zelfs enkele op in de Botanische Tuinen van Parijs.

De Britten beschouwden mijnsla als een belangrijke bron van vitamine C en plantten deze vervolgens in Cuba en Australië. In Europa werd het bekend als winterpostelein.

Bert Wilson zegt dat het "de Britten in het groen hield" tijdens de Tweede Wereldoorlog.

Je kunt het gebruiken zoals elke andere groene salade - in salades, sandwiches, taco's, in soepen en sausen of gestoomd zoals spinazie.

Naar verluidt helpen een paar gehakte bladeren een soep of stoofpot dikker te maken. Maar wij hebben het massaal gebruikt in rauwe soepen, salades, sausen en in groene aardappelpuree.

Mijnsla is zo gemakkelijk te kweken dat het zonder enige hulp snel een tuin kan overnemen. Natuurlijk verwelkt en verdwijnt het zodra het weer warmer wordt, en je zult het pas de volgende winter weer zien.

Er werd mij verteld dat mieren de zaden oppikken en ze rondragen. Dit zou kunnen verklaren waarom sommige mijnwerkersslazaden die ik in 2020 heb verspreid, nu op een heel andere locatie ontkiemen.

"Gemakkelijk" is een goed woord om in gedachten te houden wanneer je je kind stimuleert om iets nieuws en anders te proberen, zoals het aanleggen van een tuin en het proberen van nieuw voedsel. Mijnwerkerssla ontkiemt snel (onder gunstige omstandigheden), heeft die interessante bladvolgorde en kan gegeten worden!

De enige waarschuwing die ik kon vinden over het eten van mijnwerkerssla is dat het oxalaten bevat. Om dit in perspectief te plaatsen, wordt mijnsla als laag in oxalaten beschouwd. Gewone voedingsmiddelen met het hoogste gehalte aan oxalaten zijn spinazie, rabarber, bieten, enkele noten, chocolade, tarwezemelen, aardbeien, pinda's, amandelen en thee.

Dit zijn geen voedingsmiddelen waarvan we mensen normaal gesproken ontmoedigen om te eten, maar die waarschijnlijk moeten worden vermeden door mensen die vatbaar zijn voor het ontwikkelen van nierstenen.

Aan de andere kant meldt de American Dietetic Association dat 100 gram mijnsla 33% van de door volwassenen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor vitamine C bevat, 22% van de hoeveelheid vitamine A en 10% van de dagelijkse hoeveelheid ijzer.

Mijnwerkerssla, ook gekend als winterpostelein, is een onderling verwante en kruisende plant met een paar enkele bladeren die tegenover elkaar staan en worden gescheiden door een bloeiende tak. Bladeren zijn volledig versmolten tot geperforeerde schijf die bekend staat als caulineblad onder de bloemsteel.

Stengels, bladeren en bloesems hebben een hoog gehalte aan vitamine C, calcium en eiwitten. Mijnwerkerssla lijkt geneeskrachtige eigenschappen te hebben en wordt gebruikt als lentetonicum om de eetlust te herstellen en indianen gebruiken het brouwsel als zacht laxermiddel.

Deze sla heeft een milde smaak en wordt vaak gemengd met andere slablaadjes zoals spinazie of sla of met paprika, knoflook en kurkuma en wordt gebruikt als garnering voor soepen of in salades. Het wordt ook gebruikt in pastagerechten, roerbakgerechten of in combinatie met zuring om pesto te maken.

Mijnsla is een kleine, sappige, kruidachtige eenjarige plant die lichtgroen is en ronde en schijfachtige bladeren heeft die een gladde en zachte stengel omringen. Terwijl de plant bloeit, groeit er een kleine witte en roze bloem die bovenop de ronde bladeren groeit.

Bloemen Bloemen zijn vijf bloemblaadjes die bloeien van maart tot mei. Ongeveer 5 tot 40 witte tot lichtroze bloemen komen voor op slanke naar beneden gebogen stengels die zich clusteren boven een cirkelvormige tot zwak vierkante, kom-achtige groene structuur die lijkt op een blad en de stengel volledig omringt.

Bladeren terwijl ze jong zijn, zijn basaal en smal afgeplat, vernauwend tot een korte bladsteel. Basale bladeren worden ovaal tot driehoekig naarmate ze ouder worden, omhoog gehouden op lange bladstelen. Cauline-bladeren missen bladstelen en tegenovergesteld aan de stengel versmelten ze aan de basis en vormen ze een kraag rond de stengel. Bladeren zijn heldergroen.

> Over het algemeen wordt Winterpostelein in de winter en het vroege voorjaar gevonden op schaduwrijke plekken die verband houden met verschillende soorten vegetatie, van salie-struikgewas aan de kust tot eikenbossen en dennenbossen. Ook gevonden in wetlands.

Blad en stengels zijn eetbaar en kunnen zelfs worden gebruikt terwijl de plant in bloei staat. Zolang het blad frisgroen is heb je hier een eetbare 'wilde' groente.