

## Mit der Pastinake durch die Wintermonate

*Die Pastinake aus der Familie der Doldenblütler gehört zu unseren ältesten Kulturpflanzen. Die wertvollen Inhaltsstoffe und ihre Frost-Resistenz machen sie zu einem idealen Wintergemüse. Dank der enthaltenen Stärke lässt sie sich abwechslungsreich in den Speiseplan integrieren. Von Suppen und Aufläufen über Pürees bis zu Muffins, die Pastinake steht ihrer Verwandten, der Möhre in nichts nach.*

### Kost der einfachen Leute

Die Wildform der Pastinake gehört wohl zu den ältesten Sammelpflanzen der europäischen Urbevölkerung. Bis heute kann man sie in Steinbrüchen, an Straßen- und Wegrändern finden. Der



Pastinake Foto: Bernadette Wurzinger auf Pixabay

Botaniker Hieronymus Bock beschreibt die Pastinake bereits 1539 als Kost der einfachen, arbeitenden Leute. Besonders in den Wintermonaten war die Pas-

tinake wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe und ihrer Frosttoleranz sehr beliebt. Als Kulturform gehörte sie daher bis ins 19. Jahrhundert hinein zu den wichtigsten Grundnahrungspflanzen. Neben den Namen Pasternak, Hammel- oder Hirschmöhre war sie auch als Welsche Petersilie bekannt. Dies macht ihre Ähnlichkeit mit der Petersilienwurzel deutlich.

Während die Pastinake in Ländern wie England, Frankreich und Schweden bis heute regelmäßig auf dem Speiseplan steht, geriet sie in Deutschland mit Beginn des 20. Jahrhunderts, durch den Anbau von Kartoffel und der verwandten Möhre, fast in Vergessenheit. In den 1990er Jahren erkannte man allerdings ihre hervorragende Eignung als allergenarme Babynahrung. Inzwischen gehört sie wieder zum Standardsortiment in den Gemüseabteilungen der Bio-Märkte. Dies ist vor allem den biodynamischen Gemüsezüchtern zu verdanken. Durch ihre langjährige Züchtungsarbeit stehen heute samenfeste Sorten wie die Halbblange Weiße und Aromata, White Gam und Schleswiger Schnee zur Auswahl.

## Aromatischer Doldenblütler

Wie Möhre und Petersilie gehört die Pastinake zur Familie der Doldenblütler. Die kultivierte Pflanze ist ein zweijähriges, krautiges Wurzelgemüse. Im ersten Jahr bildet sie eine Rosette aus einfach gefiederten Blättern von bis zu 60 cm Höhe. Die Rübe wird im Schnitt 15 bis 20 cm lang und wiegt zwischen 100 bis 250 g. Äußerlich ist sie weißlich-gelb, meist kegelförmig mit dunklen Querrillen. Ihr Inneres ist schneeweiß bis cremig, im gekochten Zustand auch zart gelblich. Eine Besonderheit der Pastinake ist eine zunehmende Süße durch Frosteinwirkung vor der Ernte. Dabei wird durch die Kälte, die in der Wurzel enthaltene Stärke teilweise in Zucker umgewandelt. Die Pastinake ist ein äußerst aromatisches Wintergemüse mit einem unverwechselbaren Duft. Allen Pastinaken gemein ist das typisch-süßwürzige Aroma, das sie unter anderem dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen verdankt. Je nach Sorte, Klima und Anbaubedingung treten der süße oder der würzige, nussige Geschmack in den Vordergrund.

### Gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Die Pastinake ist eine unserer gesündesten Gemüsepflanzen. Sie enthält die als Vitamin C bekannte Ascorbinsäure. Neben der Stärkung der Abwehrkräfte hat sie positive Wirkung auf das Stützgewebe und ermöglicht eine ver-

besserte Wundheilung. Das enthaltene Thiamin unterstützt die Nerven- und Muskelfunktion des Körpers. Riboflavin wirkt positiv auf die Struktur der Haut sowie auf den Stoffwechsel, das Körperwachstum und die Zellatmung. Ein weiteres in der Pastinake enthaltenes Vitamin ist die Folsäure. Sie wird für die Blutbildung, die Teilung und Neubildung von Zellen benötigt. Zudem weist sie Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Phosphor in nennenswerten Mengen auf. Besonders reich ist sie an Kalium. Es wird für die Aktivierung zahlreicher Enzyme benötigt und nimmt Einfluss auf die Übertragung von Nervenreizen. Als Wurzel stärkt sie das Nerven-Sinnes-System des Menschen. Weiterhin werden ihr eine appetitanregende und harnreibende Wirkung sowie die Linderung von Magen-Darm-Beschwerden nachgesagt. Die heilende Wirkung lässt sich vor allem auf die ätherischen Öle zurückführen, wie z.B. auf den Wirkstoff Apiol. Dem Kümmelöl ähnlich, hilft er vor allem bei Verdauungsbeschwerden. Dem in der Pastinake vorhandenen Ballaststoff Pektin, wird eine darmregulierende Wirkung nachgesagt.

### Einkauf, Lagerung und Zubereitung

Die ersten Pastinaken sind ab September erhältlich. Ihre Hauptsaison geht von November bis April. Achten Sie darauf, dass die Wurzel fest und straff

ist, bei leichtem Druck nicht nachgibt. Besonders schmackhaft sind die kleinen bis mittelgroßen Exemplare. Große Wurzeln sind häufiger holzig.

Wie die Möhre ist die Pastinake gut lagerfähig und steht daher in den Bio-Märkten über den gesamten Winter zur Verfügung. Im eigenen Garten kann man sie aufgrund ihrer Frostresistenz nach und nach ernten, sofern einem die Wühlmäuse keinen Strich durch die Rechnung machen. Mancher lagert sie in einer Kiste im Freien, ansonsten hält sie sich gut eine Woche im Kühlschrank. Ihre Konsistenz ist etwas weicher als die der Möhre. Daher ist die Kochdauer auch kürzer. Zu berücksichtigen ist auch, dass die Pastinake während des Kochvorgangs einen Teil des enthaltenen Kaliums an das Kochwasser abgibt. Es empfiehlt sich daher, möglichst wenig Wasser zu nehmen oder es danach weiter zu verwenden. Damit lassen sich zum Beispiel hervorragend Suppen und Soßen herstellen.

Die Wurzel kann man auf viele Arten zubereiten. Ob allein oder zusammen mit anderem Gemüse eignet sie sich als Beilage, für Suppen und Eintöpfe ebenso wie für Salate, Aufläufe, Back- und Brat-

linge. Im Winter lässt sie sich besonders gut mit Möhren, Knollensellerie und Kartoffeln, auch mit Äpfeln, Rosinen und Nüssen kombinieren. Die Palette an geeigneten Gewürzen ist groß. Dazu gehören Senfkörner, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma. Auch Curry und Chili ergänzen den süßlichen Geschmack der Wurzelknolle hervorragend. In getrockneter Form passen im Winter auch Kräuter wie Thymian und Rosmarin dazu. Die Pastinake kann im Ganzen oder in Scheiben bzw. Würfel geteilt, gegart, gedünstet, gebacken, geschmort, gebraten und auch mal frittiert werden. Eine klassische Beilage im angelsächsischen Raum sind Pastinaken als würziges Püree (Mashed Parsnips). Bei uns findet sie sich in der kälteren Jahreszeit in wärmenden Gemüsesuppen und immer häufiger auch als Ofengemüse wieder. Wegen ihres Stärke- bzw. Zuckergehalts eignen sie sich auch für süße Gerichte wie winterliche Muffins und Kuchen.

Im Ernährungsrundbrief 3-2021 finden Sie ein Rezept für ein Püree aus Pastinaken (S. 27). Auf unserer Homepage stehen leckere Rezepte für Pastinaken im Ofen mit Sesam und für Pastinaken Gemüse mit Möhren: [www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)



*Autorinnotiz: Judith Schake, Dipl. Ökotrophologin (FH), AKE Mitarbeiterin und Vorstand Email: [judith.schake@ak-ernaehrung.de](mailto:judith.schake@ak-ernaehrung.de)*