

Fast vergessene Gemüsesorten

- Wurzelgemüse die Pastinake

Historie

Vertreibung des „Urgemüses“

Bereits ab der Steinzeit wurden vermutlich Wurzelgemüse kultiviert. In römischen Ausgrabungen sind Funde der Pastinake bei den Wurzelgemüsen mit am häufigsten. Das sogenannte „Urgemüse“ aus vergangenen Zeiten war jedoch viel **kleiner, dünner, bitterer** und weniger süß, als wir es heute kennen. Im Mittelalter waren Wurzeln wie die Pastinake ein Grundnahrungsmittel. Mitte des 18. Jahrhunderts verdrängte dann die Kartoffel und die Möhre die bisherigen Wurzelgemüse weitgehend.



„Was der Bauer ned kennt, des frisst er ned“

Mit der Zeit findet die Pastinake wieder Einzug über die gehobene Gastronomie zurück in die Küche. Ich selbst ärgere mich dieses fantastische Gemüse erst jetzt entdeckt zu haben. Daher möchte ich Sie ermutigen alte Gemüsesorten wie die Pastinake zu probieren, um den kulinarischen Horizont zu erweitern.

Probier was Neues!

Steckbrief der Pastinake

- Geschmack:** leicht süßes, nussiges & würziges Aroma
❄ Frost macht den Geschmack noch besser und süßer
- Geruch:** zitronig wegen ätherischer Öle
- Konsistenz roh:** wattig & weich
- Verwendung:**
-Wurzel für Suppen; Eintöpfe; Pürees; Pommes
-das junge Grün kann wie Petersilie verwendet werden
-früher war Pastinaköl ein Parfüm der Frauen
- Inhaltsstoffe & deren Wirkung:**
-hoher *Kalium*gehalt → beeinflusst die Wasserverteilung im Körper; wird für Säure-Basen-Gleichgewicht, die Reizübertragung auf die Muskeln und Muskelkontraktion benötigt; kann bei zu hohem Blutdruck helfen
-gute *Zink*quelle → stärkt Immunsystem
-*Vitamin C*-Gehalt im mittleren Bereich → festigt Bindegewebe
-viel *Vitamin E* enthalten → beugt Entzündungen vor
-viele *Ballaststoffe* wie *Pektin* → fördert Verdauung & lang anhaltendes Sättigungsgefühl
-hoher Gehalt *ätherischer Öle* mit 1,5-3,6% → beruhigen den Magen & Darm
-*Kalzium, Natrium, Magnesium, Eisen, Phosphor*
- Zellschutz** {
- Besonderheit:**
-enthält wenig Nitrat & ist wegen der ätherischen Öle gut verdaulich, daher als Babynahrung geeignet
-enthält den Stoff Inulin, daher für Diabetiker geeignet
- Anbau & Erntezeit:** -September bis November wird sie im Freiland angebaut und nach der Ernte kann sie bis April gelagert werden
- Achtung bei Ernte & Lagerung:**
-wird als Gemüse erst im zweiten Jahr essbar, weil davor Vergiftungen bzw. drogenähnliche Wirkungen beim Verzehr auftreten können
-die Pflanze enthält phototoxische Furocumarine, welche die menschliche Haut gegen UV-Strahlung sensibilisieren → nach Verzehr oder Berührung des Pflanzensafts kann es zu Hautirritationen kommen
-bei falscher Lagerung steigt der Gehalt an Furocumarin stark an
- Nutzen des Furocumarins:** -Furocumarine schützen die Pflanze vor Pilz- und Insektenbefall



Regionaler Erwerb

In *Heidelberger Hofläden* gibt es die Pastinake während der Saison aus regionalem Anbau und bei ausgewählten Bio-Hofläden auch aus ökologischer Erzeugung zu kaufen. Außerhalb der Saison gibt es die Pastinake gelegentlich aus anderen Regionen Deutschlands wie zum Beispiel der Pfalz.

Bioland-Gärtnerei Wiesenäcker



Gärtnerei & Hofladen Lenz



Rezept

Pastinaken-Pommes

Die Pastinaken waschen, schälen & in Stifte schneiden. Aus Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, frisch geschnittenem Knoblauch und Kräutern eine Marinade herstellen und die Stifte darin wenden. Nun alles auf einem Blech verteilen und ca. 30-40 min bei 180° Umluft bräunlich backen. Dazu passt z.B. Joghurt dip und grüner Salat.

Guten Appetit!

