



Pastinake

Woher kommt die Pastinake?

Die Pastinake (*Pastinaca*) ist schon lange als nährstoffreiches Wintergemüse beliebt. Die alten Römer und Griechen verwendeten sie als schmackhafte Gemüsebeilage, die Engländer zogen ein gut gebrautes Bier oder Wein aus der stärkehaltigen Wurzel vor. Die Pastinake gehört mit 14 verschiedenen Arten zur Familie der Apicaceae, jedoch wird vor allem die *Pastinaca Sativa* kultiviert und in Europa genutzt. Als Wintergemüse hat die Pastinake Saison von November bis April. Die Wildform ist in ganz Europa und Nordasien zu finden. Und obwohl dieses vielfältige Gemüse Anfang des 19. Jahrhunderts durch die Einführung von Kartoffel und Möhren verdrängt wurde, hat sie nun ihr „Come-Back“ und wurde sogar zum „Gemüse des Jahres“ 2011/2012 gekürt.

Wie schmeckt die Pastinake?

Die Pastinake ähnelt in ihrer Form und Geschmack der Karotte und der Petersilienwurzel. Pastinaken haben einen relativ hohen Zuckergehalt und sind deshalb etwas süßer als Karotten. Durch zu lange Lagerung oder scharfes Anbraten kann sich ein bitterer Geschmack entwickeln.

Was steckt in der Pastinake?

Verglichen mit der Karotte hat die Pastinake einen deutlich höheren Anteil an Fasern, Proteinen und Vitamin C und E. Neben diesen Inhaltsstoffen enthält die Pastinake auch eine Vielzahl von Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium.

Wie verwendet man die Pastinake?

In der Medizin: Das in der Pastinake enthaltene ätherische Öl Apiol wirkt antimikrobiell, fördert die Verdauung und regt die Nierentätigkeit an. Die heilende Wirkung der Pastinake wird auch gerne durch die Teezubereitung aus den Blättern, Samen oder getrockneten Wurzeln genutzt. So soll der Tee gegen Magenbeschwerden helfen, die Nierenfunktion anregen oder fiebersenkend wirken.

In der Küche: Da die Pastinake einen hohen Nährstoffgehalt und kaum Blähstoffe enthält, wird sie gerne zur Produktion von Babynahrung verwendet. Doch nicht nur für Kleinkinder ist die Pastinake ein gern gesehenes Gemüse. Sie lässt sich vielseitig einsetzen. Sei es als Püree zu einem schönen Stück Fleisch, als Suppengemüse in einem leckeren Eintopf oder gar als knusperige Chips für einen gemütlichen Fernsehabend. Doch die Pastinake passt nicht nur zu herzhaften Gerichten, sondern aus ihr kann Sirup hergestellt werden, der zum Beispiel als Brotaufstrich verwendet werden kann.

Aber Vorsicht: Wird zu viel Pastinakentee getrunken, kann es zu Schleimhautreizungen kommen. Und auch beim Gärtnern ist Vorsicht geboten. Pastinakenblätter enthalten Focumarine, die in einem Zusammenspiel mit Sonnenlicht eine phototoxische Reaktion hervorrufen. Ein unangenehmer Hautausschlag ist dann die Folge.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: