

## Saison für Pastinaken

Die Pastinake ist eine der Saisonöffner unter den Wintergemüsen. Sie erfährt aktuell eine Renaissance. Zum Gemüse des Jahres 2012 gekrönt, wird das fast vergessene Wurzelgemüse nicht nur von Sterneköchen geschätzt.



### Wiederentdeckung

Zur Zeit des Römischen Reichs wurde die nahe Verwandte der Petersilie auch Germanenwurzel genannt. Bei unseren Vorfahren hieß sie Moorwurzel, Hammel- oder Hirschmöhre. Bis Mitte des 18. Jahrhunderts war die Pastinake eine der meist angebauten Wurzeln Mitteleuropas. Seit über zwei Jahrhunderten wird dieses Gemüse bei uns praktisch nicht mehr verwendet. Ein großer Nachteil ist die sehr lange Reifezeit. Sieben Monate dauert es bis zur Ernte. Dies ist auch der Grund, warum die Pastinaken von den wesentlich schneller reifenden Karotten und Kartoffeln verdrängt wurden.

Dafür ist die tolle Knolle sehr robust, so dass beim Anbau Pflanzenschutzmittel kaum nötig sind. Als typisches Wintergemüse ist die Pastinake ab September bis Ende März auf Wochenmärkten und in Bio- oder gut sortierten Supermärkten erhältlich.

### Aromatisch und gesund

Die cremefarbene Pastinake ist eine Wurzelrübe und erinnert im Aroma an Möhren oder Sellerie. Sie schmeckt von süßlich-nussig bis würzig-scharf. Allerdings ist die nährstoffreiche Pastinake der Möhre in Bezug auf den Gehalt an Kalium und Vitamin C deutlich überlegen. Sie enthält so viel Kalium wie kaum ein anderes Gemüse. Auch der Gehalt an den übrigen Vitaminen und Mineralstoffen, wie Folsäure,

Kalzium oder Magnesium kann sich sehen lassen.

Pastinaken zählen zu den wenigen Gemüsesorten, die erst durch Frosteinwirkung das Aroma gänzlich entfalten.

Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen bestimmt den typischen Geruch der Pastinake. Das Hauptöl der Pastinake gleicht in der Wirkung der des Kümmelöls: Es lindert Magen- und Darmbeschwerden, wirkt antimikrobiell und regt die Verdauungs- und Nierentätigkeit an. Diese Qualität macht Pastinaken zu einer idealen Zutat für Gemüse Eintöpfe, die dadurch verträglicher und weniger blähend werden. So finden Pastinaken vielseitige Verwendung in Suppen, Eintöpfen, Aufläufen oder roh geraspelt in Salaten und passen gut zu Rind oder Wild.

Die Blätter wie auch die Samen können zum Würzen genutzt werden.

In Babynahrung wird die Knolle wegen ihrer guten Verträglichkeit und ihres von Natur aus niedrigen Nitratgehaltes gerne verwendet.

### Erkennungswert

Die Pastinaken ähneln in ihrem äußern Erscheinungsbild den Petersilienwurzeln. Sie können am Wurzelansatz von einander unterschieden werden: Die Stelle, an der das Kraut ansetzt, ist bei Pastinaken in die Wurzel eingestülpt, bei Petersilienwurzeln ausgestülpt. Daneben sind Petersilienwurzeln meist kleiner und dünner.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: istockphoto