

## Ernährungstipp

### Pastinake – die unscheinbare Rübe

In den letzten Jahren erlebt die Pastinake - auch in der gehobenen Gastronomie - eine Renaissance.

Die Wildform der Pastinake gehört zu den ältesten Sammelpflanzen in Europa und Teilen Asiens. Sie zählte bis Mitte des 18. Jahrhunderts zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln, bis sie von Erdäpfeln und Karotten aus den Kochtöpfen verdrängt wurde. Die Pastinake ist eine Wurzelrübe und sieht aus wie eine große Petersilienwurzel. Jedoch sind die Rüben größer als bei Petersilie und Karotten. Sie werden 30 bis 40 cm lang und 2 bis 8 cm dick. Das Gemüse schmeckt würzig und nussartig wie milde Sellerie und zugleich süßlich wie Karotten. Das Besondere der Pastinake ist, dass sie ihren vollen, süßen Geschmack erst nach dem ersten Frost entfaltet. Die langsam wachsende Pastinake, mit einer Kulturzeit von 200 Tagen, ist ein beliebtes Wintergemüse. Sie wird während der Saison von Oktober bis April auf Märkten und im Handel angeboten. Pastinaken können im Kühlschrank 2 – 4 Wochen aufbewahrt werden. Da die Pastinake frostsicher ist, ist es wesentlich einfacher, sie im Boden zu lassen und nur bei Bedarf zu ernten. Die weißgelbe, rettichförmige Wurzel der Pastinake enthält reichlich Kohlenhydrate in Form von Stärke, Zucker und Ballaststoffen. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen bestimmt den typischen Geruch und Geschmack. Sie enthält außerdem Kalium wie kaum ein anderes Gemüse, und auch der Gehalt an übrigen Mineralstoffen (Kalzium, Phosphor, Eisen, Zink, Mangan) und Vitaminen (Folsäure, Vitamin C und E) ist erwähnenswert. Wegen ihrer Wirkstoffe gilt die Pastinake auch als Heilmittel. Als Tee aufgegossen, lindert sie Magen- und Darmbeschwerden, hilft bei Schlaflosigkeit und Fieber und fördert die Nierentätigkeit. Aufgrund des hohen Stärkegehaltes wurden Pastinaken früher auch zur Herstellung von Bier und Wein genutzt. Aus dem Pastinakensaft lässt sich ein Sirup kochen, der als Brotaufstrich und Süßungsmittel verwendet werden kann. Pastinaken können roh gegessen werden, eignen sich aber auch zur Herstellung von Pürees, Suppen, Eintöpfen und Aufläufen (siehe Rezept des Monats Februar). Durch ihren würzigen Geschmack wird die Pastinake auch gerne mit anderen Gemüsesorten oder Erdäpfeln kombiniert. Die Blätter können zum Würzen von Suppen und Salaten verwendet werden. Kleine Wurzeln sind zarter als große, feste Wurzeln aromatischer als weiche.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).