

Pastinake: Cousine der Karotte

Fleischige Knolle, weiß oder weißlich-gelbe Farbe, eine Länge von bis zu 40 Zentimetern und eine Breite von 8 Zentimetern. Ihr Aussehen gleicht einer weißen Rübe oder Sellerieknolle - es handelt sich jedoch um die Pastinake - auch Moorwurzel, Hammelmöhre oder Hirschmöhre genannt.

05.02.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Lange wurde sie hierzulande durch die schneller wachsenden und ergiebigeren Mitbewerber Kartoffel und Karotte verdrängt, während sie in den USA, Irland, England und Skandinavien eine begehrte Delikatesse ist. Im Zuge des immer wichtiger werdenden Ökolandbaus erlebt sie derzeit eine Renaissance, da sie sehr robust und widerstandsfähig ist und auch ohne Pestizide gut wächst.

Geschichte und Vorkommen

Die Pastinake gehört zu den ältesten Pflanzen, die die Menschen gegessen haben. Vermutlich wurden sie bereits in der Steinzeit gesammelt. Die Römer waren die ersten, die Pastinaken kultivierten und das zart-süß bis nussig schmeckende Wurzelgemüse in Brühen und Eintöpfen verwendeten. Sie verbreiteten sich als Grundnahrungsmittel während des Mittelalters auch über Europa.

Einkauf und Aufbewahrung

Pastinaken werden aber meist ab Oktober geerntet und frisch verkauft. Beim Kauf von Pastinaken sollte die Haut fest und straff sein und bei Druck nicht nachgeben. Da Pastinaken leicht brechen, muss man sie vorsichtig handhaben. Pastinaken eignen sich gut zur Vorratshaltung und lassen sich mehrere Tage bis Wochen im Kühlschrank oder in trockenen Kellern lagern. Allerdings sollte die Temperatur 1°C nicht überschreiten, weil sonst die Rüben schnell pelzig-schwammig werden. Zu lange Lagerung kann Bitterkeit hervorrufen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/409>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Zubereitung

Die Pastinake wird mit einer Bürste unter fließendem Wasser gereinigt und geschält oder geschabt. Pastinaken schmecken süßlich-würzig und erinnern geschmacklich an Karotten und Sellerie oder Petersilienwurzeln, sind aber milder. Sie findet vielseitige Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Die Zubereitung erfolgt wie bei der Karotte. Sie kann roh im Salat oder ähnlich gegessen, als Gemüsebeilage gekocht, geschmort, gedämpft oder gedünstet werden. Man kann sie auch zu Püree, Eintöpfen oder Crèmesuppen verarbeiten. Pastinaken sollten nicht zu dunkel angebraten werden, da sie ansonst einen bitteren Geschmack bekommen. Die Blätter der Pastinake können, ähnlich wie Petersilie, als Würzkräut für Salate und Soßen verwendet werden.

Tipp: Eine andere Art, das Gemüse zuzubereiten, ist das Aufgießen zu einem Tee. Die ätherischen Öle sollen gegen Magenschmerzen, Schlaflosigkeit und Fieber helfen.

Pastinake für Kleinkinder

Die Pastinake ist auch das ideale Gemüse für einen selbstgemachten Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Dieser kann ab dem 5. Monat verfüttert werden. Pürierte Pastinaken sind häufig auch Bestandteil von Babyfertignahrung.

Wirkung der weißen Möhre

Zwar haben die Kartoffel und die Möhre den Platz der Pastinake eingenommen, doch bei einem Blick auf die Inhaltsstoffe schneidet diese mindestens genauso gut ab. Die Pastinake ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Folsäure und Calcium, Magnesium, Mangan, Phosphor und Zink. Der Vitamin-C-Gehalt der Pastinake übertrifft sogar den der Karotte, enthält aber deutlich weniger Betacarotin als diese. Ein Teil der in der Pastinake enthaltenen Kohlenhydrate besteht aus Pektin, das verdauungsfördernd und darmregulierend wirkt. Der aromatische Geschmack stammt von den ätherischen Ölen – sie können bei manchen Menschen hautreizend wirken.