

Was sind eigentlich Pastinaken?

Die Pastinake ist eine Kreuzung aus Petersilienwurzel und Möhre. Sie wurde bereits zur Römerzeit aus dem Mittelmeergebiet eingeführt und war von alters her auch bei uns heimisch.

Aussehen; Ernte- und Angebotszeit

In England, USA und Skandinavien gelten Pastinaken als Delikatesse.

Bei uns werden sie fast nur noch in Niedersachsen angebaut. Pastinaken sind winterhart. Sie können also auf dem Feld überwintern und somit von ca. Oktober bis Ende März stets frisch in den Handel gelangen. Sie sollten dann wie Möhren aufbewahrt werden.

Geschmack und Gesundheitlicher Wert

Die Pastinake hat ein süsslich-nussiges Aroma. In Frankreich und England wird die Pastinakenwurzel auch heute noch wegen ihrer harntreibenden und entgiftenden Eigenschaften bei Rheuma und Übergewicht, sowie bei Wasseransammlungen im Gewebe geschätzt. Pastinaken haben einen hohen Nährwert; besonders zu nennen ist der Gehalt an Kalium, Vitamin E, Niacin und Folsäure.



Zubereitung

Die Pastinaken werden gewaschen und am besten mit einem Sparschäler geschält. Sie eignen sich sowohl zum Rohverzehr als auch zum Garen. In Scheiben geschnitten, längs geviertelt oder auch geraspelt können sie sehr vielseitig verwendet werden.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!
Das Team von Essen für Kinder

Für weitere Fragen stehen unsere Diplom-Oecotrophologinnen
Frau C. Schlichting und Frau Hachmann-Thiessen gern zur Verfügung.