

Gemüse des Monats März // Pastinaken

Mehr als ein Trend-Gemüse

SERIE Lange Zeit ist die Pastinake in Vergessenheit geraten, doch jetzt hält das Wurzelgemüse wieder Einzug in unsere Kochtöpfe. Warum die Pastinake gerade im Winter so gesund ist, erklärt Corinna Brauer, Autorin des Gscheidgut-Kochbuches.



Foto: i-images, fotolia

REZEPT

Pastinakensuppe aus dem Gscheidgut-Kochbuch

Zutaten 300 g Pastinaken, zwei Zwiebeln, 50 g Butter, 50 ml Weißwein (trocken; z. B. fränkischer Silvaner), 1/2 l Gemüsefond (oder -brühe), 200 g Sahne, Muskatnuss (frisch gerieben), Salz und Pfeffer.

Zubereitung Pastinaken und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Pastinaken dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen. Dann den Fond angießen, zum Kochen bringen und alles zugedeckt offen bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen, bis die Pastinake gar ist. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sahne untermischen, die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warm halten.

Quelle: Das Rezept stammt aus dem Kochbuch „Gscheidgut Vegetarische Küche“



Corinna Brauer ist Autorin und Herausgeberin des Gscheidgut-Kochbuchs. In einem fränkischen Kochbuch darf auch die Pastinake nicht fehlen.

Foto: privat

Forchheim – Gerade im Winter ist es nicht immer leicht, mit regionalem Gemüse zu kochen. Lange Zeit in Vergessenheit geraten ist die Pastinake, die wir zum Gemüse des Monats März erklärt haben. Dass in der Pastinake mehr steckt, als eine Mischung aus Karotte und Petersilie, haben auch schon die Herausgeber des „Gscheidgut-Kochbuches“ des Michael Müller Verlags erkannt. Darin machen über 160 regionale und saisonale Gerichte aus Gasthöfen der Fränkischen Schweiz Hunger auf fränkisches Essen. Von dem Kochbuch gibt es auch einen Band mit vegetarischen Gerichten. Corinna Brauer ist Autorin und Herausgeberin des „Gscheidgut-Kochbuches“. Im Interview erklärt sie, warum die Pastinake ein wahrer Alleskönner ist.



Die Pastinake ist im Moment in aller Munde, sie ist zum Trend-Gemüse geworden. Wie lässt sich dieser Trend erklären?

Corinna Brauer: Man kannte die Pastinake schon lange in Franken. Sie ist nur in Vergessenheit geraten, weil die Kartoffel auf dem Vormarsch war und die Leute dieser lieber in der Küche verwendet haben. So hat die Kartoffel die Pastinake ver-

Mit wenig Mühe zur reichen Ernte

Steckbrief Die Pastinake ist als Doldenblütler mit Möhren, Knollensellerie, Knollenfenchel, Petersilie, Kerbel und Dill verwandt. An Wegesrändern und Magerwiesen kann man im Sommer häufig die wilden Pastinaken sehen. Aus der Wildform wurden im Laufe der Jahrhunderte Sorten mit einer dicken Rinde gezüchtet. Im 18. Jahrhundert gehörte die Pastinake zu den am häufigsten kultivierten Gemüsearten in Europa.

Inhaltsstoffe Das Wurzelgemüse enthält relativ viele Kohlenhydrate (Zucker, Stärke und Quellstoff Pektin) und macht daher lange satt. Das in Pastinake steckende ätherische Öl bringt neben dem typischen

würzigen Geschmack eine leicht antibakterielle Wirkung. Pastinaken sind reich an Vitamin C, B-Vitaminen und Mineralstoffen (vor allem Kalzium und Phosphor).

Anbau im Garten Der beste Termin zur Aussaat ist Ende März und April. Eine Voranzucht ist nicht möglich. Die Keimdauer liegt bei drei bis fünf Wochen. Der Reihenabstand sollte 35 Zentimeter betragen, der Endabstand in der Reihe zehn bis 15 Zentimeter. Die Entwicklungszeit von der Aussaat bis zur Ernte beträgt sechs bis sieben Monate.

Tipp Der Anbau auf leichten Dämmen bringt besonders bei schweren Böden viele Vorteile. Vor der Aussaat wird der tiefgründig gelockerte Boden etwa

25 Zentimeter hoch gezogen, so dass Wälle wie auf einem Kartoffelacker entstehen. So kann sich die Erde viel besser erwärmen. Auch Staunässe lässt sich so vermindern. Auf der Dammkrone wird ausgesät.

Ernte und Lagerung Die Wurzel ist frosthart und kann den ganzen Herbst und Winter über bei offenem Boden geerntet werden. Unsere meist zu trockenen Keller sind für eine lange Lagerung nicht gut geeignet. In einem nicht zu kalten Winter kann man die Rüben in Kisten mit Laub packen und im Freien an einem sonnengeschützten Platz aufstellen. Bei anhaltenden starken Frösten müssen die Kisten in einen frostfreien Raum umziehen.

Jupp Schröder

drängt. Aber jetzt ist die Pastinake Gott sei Dank wieder da. Die Sternköche haben die Pastinake wieder entdeckt und gezeigt, dass man daraus richtig deftige Eintöpfe, feine Suppen und Pürees zubereiten kann.

Die Pastinake schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch sehr gesund.

Was steckt alles in dem Gemüse? Die Pastinake ist sehr gesund, im Winter kann man sich damit gut mit Vitaminen und Mineralien versorgen. Die Pastinake hat ganz viel Vitamin-C und B-Vitamine, pro hundert Gramm sind es ungefähr 18 Milligramm. Außerdem hat die Pastinake eine antibakterielle Wirkung, was für

die Winterzeit ein wichtiger Aspekt ist.

Viele verwechseln die Pastinake mit einem anderen Wurzelgemüse. Es ist relativ schwer zwischen der Petersilienwurzel und der Pastinake zu unterscheiden. Äußerlich gibt es zumindest ein paar Feinheiten, durch die man

beide voneinander unterscheiden kann. Die Pastinake ist am Blattansatz leicht verdickt und etwas vertieft. Bei der Petersilienwurzel ist es genau anders herum, da geht der Blattansatz leicht nach oben.

Die Pastinake schmeckt etwas süßlich, sie erinnert ein bisschen an Karottengrün oder an Petersilie. Die Petersilienwurzel ist würziger und schmeckt leicht nach Anis. Sie gibt Gemüsebrühe einen guten Geschmack.

Welchen Vorteil hat die Pastinake gegenüber der Petersilienwurzel?

Die Pastinake ist vielseitiger, man kann sie beispielsweise auch für einen Auflauf verwenden. Mittlerweile gibt es auch Pastinaken-Pommes. Erst hat man die Süßkartoffel-Pommes entdeckt, aber dafür eignet sich auch eine Pastinake gut. Einfach in kleine Stäbchen schneiden und dann für 20 bis 30 Minuten im Ofen backen.

Auf was sollten Verbraucher beim Einkauf achten?

Man sollte darauf achten, dass man kleine Pastinaken kauft, die sind besonders zart. Die großen werden eher faserig und holzig. Wenn man runzelige Haut an einer Pastinake sieht, dann lässt man davon lieber die Finger.

Das Gespräch führte Franziska Rieger

Pastinaken – kein Freund der Händler

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED KARINA BROCK

Höchststadt – Ein Modegemüse sei die Pastinake derzeit durchaus. Wahrscheinlich, weil auch Fernsehköche und Ratgeber wieder mehr auf saisonale Gemüse setzen. „Aber als Händler muss ich Ihnen sagen, ist es nicht mein Lieblingsgemüse“, sagt Christine Lettenmeier. Als Wintergemüse ist die Pastinake eigentlich gut lagerbar – in einem

feucht-kühlen Keller, wie Karotten oder Kartoffeln. „In der Auslage welkt sie aber schnell und dann will sie keiner mehr kaufen.“ Seit zwölf Jahren betreibt Lettenmeier einen Bioladen in Höchststadt, seit vier Jahren ist sie Inhaberin des „Biolett“ in den ehemaligen Schlecker-Räumen am Vogelseck in Höchststadt. Pastinaken hat sie schon immer im Sortiment. „Allerdings werden sie seit einigen

Jahren verstärkt nachgefragt.“ Geerntet wird das Wurzelgemüse im Herbst, erhältlich ist es in der Regel von Oktober bis März. „Es ist ein typisches Wintergemüse mit viel Vitamin C. Außerdem ist es gut verträglich, mild im Geschmack und macht satt, weil es viele Kohlenhydrate enthält“, erklärt die Fachfrau.

Also eigentlich ganz ähnlich wie die Kartoffel, mit der sich die Pastinake geschmacklich gut

verträgt. In Kombination mit Kohlrabi und Karotten eignet sich die Wurzel auch als Eintopfgemüse. In Kombination mit Kohlrabi und Karotten eignet sich die Wurzel als Eintopfgemüse. Lettenmeier betreibt als Hauswirtschaftsmeisterin ein kleines Bistro in ihrem „Biolett“. Ein warmes Mittagsgemüse gibt es jeden Tag – Bio, frisch zubereitet und gesund. „Das war schon früher immer

ein Wunsch von mir, auch um unverkäufliche aber noch gute Produkte verwerten zu können.“ So verarbeitet sie liegen gebliebene Rosenköhlchen, nicht mehr ganz knackfrischen Salat oder eben angewelkte Pastinaken zu schmackhaften Mahlzeiten. „Die Sachen sind zu schade zum Wegwerfen, aber gekauft werden sie auch nicht mehr. Also kreierte ich daraus immer meine Wochenkarte.“

Kurz notiert

KLB-Radwallfahrt auf dem Jakobsweg

Kreis Forchheim – „Wir sind dann mal weg“ lautet das Motto der Radwallfahrt auf dem Jakobsweg, die von der Katholischen Landvolk Bewegung (KLB) der Erzdiözese Bamberg ausgerichtet wird. Von Samstag, 5., bis Montag, 21. Mai, begeben sich die Teilnehmer auf die vierte und somit letzte Etappe des „Camino“ von St.-Jean-le-Vieux bis zum Ziel in Santiago de Compostela. Die landschaftlich reizvolle Strecke ist teilweise anspruchsvoll. Das Gepäck wird mit einem Begleitfahrzeug transportiert. Die Anreise zum Ausgangspunkt erfolgt wie die Rückreise mit Bus (Fahrradanhänger). Anmeldungen nimmt die KLB-Geschäftsstelle in Bamberg entgegen. Infos erteilt Valentin Schaub, Tel. 09135/547, sowie Josef Grimm, Tel. 09503/7072. red

Emmausfahrt führt nach Kirchsletten

Forchheim – Am Mittwoch, 4. April, veranstaltet der Frauenbund St. Martin Forchheim als Emmausfahrt eine Studienfahrt nach Kirchsletten. In der Abtei-Maria-Frieden leben die Schwestern nach den Ordensregeln des heiligen Benedikt. In der Abteikirche, die 1976 entstand, steht das ehemalige „Heilige Grab“ der Stadtpfarrkirche St. Martin als Altar. Nach Kaffee und Kuchen erwarten die Teilnehmer eine kurze Andacht, eine Führung durch das Kloster und ein Einblick in die Arbeit der Schwestern. Zu den drei Betrieben zählen ein auf ökologischer Basis bewirtschafteter Biohof, zwei Gästehäuser und die Wachswerkstatt. Auf dem Heimweg ist eine Einkehr geplant. Abfahrt um 13 Uhr am Rathausplatz. Anmeldung im Pfarrbüro, Tel. 09191/2234. red

KAB Bamberg zu Glaube und Politik

Obertrubach – Das KAB-Bildungswerk Bamberg lädt ein zu einer Veranstaltungsreihe über „Glaube – Werte – politisches Handeln“ mit fünf Schwerpunkten. Am Freitag, 13. April, referieren im Rahmen der zweiten Obertrubacher Fachtagung Wolfgang Kessler über „Zeichen der Hoffnung in schwieriger Zeit“ und Aysel Yildirim über die „Wirtschaftsethik im Islam“. Die Tagung beginnt um 15 Uhr im Bildungshaus in Obertrubach. Anmeldung erforderlich, Ausschreibungen und Infos beim KAB-Bildungswerk Bamberg, Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg, Tel. 0951/91691-16 oder per E-Mail an kab-bildungswerk@kab-bamberg.de sowie auf www.bildungswerk.kab-bamberg.de. red

Literatur-Café im Frühling

Forchheim – Der Treffpunkt Aktive Bürger öffnet am Sonntag, 8. April, wieder sein literarisches Vierjahreszeiten-Café im „Blauen Haus“ in der Nürnberger Straße 15. Von 15 bis 17 Uhr heißen Literaturliebhaber den Frühling willkommen. Gedichte und Erzählungen sollen vorgetragen werden. Da die Räumlichkeiten begrenzt sind, ist eine Anmeldung erforderlich unter 09190/1676 oder 09191/66220. red