Pastinake

pastinaca sativa

Balsternak, Pasterna, Moorwurzel, Germanenwurzel, Welscher Persil

Kategorie

Gemüse, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung



pastinaca sativa

Der Pastinak (Pastinaca sativa), auch die Pastinake genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Pastinaken (Pastinaca) innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Als Wildform gilt Pastinaca sativa subsp. sativa var. pratensis (Wiesen-Pastinak). Die Kulturform Gemüse-Pastinak wird als Pastinaca sativa subsp. sativa var. sativa bezeichnet.Die
Pastinake wächst als zweijährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 120 Zentimetern, selten auch bis 300 Zentimetern. Im Unterschied zur Petersilienwurzel hat die Pastinakenrübe einen ausgeprägten Rand um den Austrittsbereich der Blätter. Die unterirdischen Pflanzenteile sind frosthart.Die
Pastinake wird 20 bis 30 cm lang und kann einen Durchmesser von 5 bis 8 cm und ein durchschnittliches Gewicht von 300 Gramm erreichen. Die Wurzel ist elfenbeinfarbig, mit dunkelbraunen feinen, ringartigen Einbuchtungen. Das Wurzelfleisch hat die gleiche Farbe, es ist am Wurzelende kompakt und wird gegen den Wurzelkopf hin immer fasriger.
Es wird angenommen, dass die Pastinake das Produkt einer Kreuzung von Karotte und Petersilie ist. Die Kulturzeit kann bis 200 Tage dauern. Sie wird im Frühjahr gesät und erst nach dem ersten Frost geerntet, wenn sich ihr voller Geschmack entfaltet hat.

Nährwerte von Pastinaken pro 100 g

Kalorien	64
Eiweiß	1,3 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	12 g
Ballaststoffe	2,1 g

Herkunft

Die Wildform der Pastinake ist in ganz Europa und in Asien, vom Kaukasus bis nach Sibirien, verbreitet. Sie ist eine der ältesten Sammelpflanzen der eurasischen Urbevölkerung.

Aroma

Der intensive, angenehme Geruch der ganzen Pflanzenteile ist süßlich, etwas dem wilden Fenchel (Foeniculum vulgare) ähnlich. Der Geschmack der vorwiegend im Winter geernteten Wurzeln ist süßlich-würzig, teilweise auch herb. Dieser erinnert an Karotten und Sellerie und ist dem der Petersilienwurzel ähnlich, nur milder. Der hohe Gehalt an ätherischem Öl (1,5 bis 3,6%) ist verantwortlich für den intensiven, aromatischen Geschmack.

Verwendung

© 2026 coquina.de

Pastinaken lassen sich backen oder kochen und zu Cremesuppen und Pürees verarbeiten. Pürierter Pastinak wird besonders wegen seines geringen Nitratgehalts als Baby-Gemüsebrei in Gläschen verkauft. Gerieben kann er wie Sellerie auch als Salat zubereitet werden. Pastinak sollte nicht zu dunkel angebraten werden, da er sonst einen bitteren Geschmack bekommt. Zu den Klassikern der englischen Küche gehört Pastinakenpüree, Mashed parsnips, das ebenso wie Kartoffelpüree zubereitet wird, jedoch wesentlich aromatischer ist. Es wird traditionell zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch gereicht. Ähnlich der Kartoffel werden aus Pastinak auch Chips hergestellt. Seines hohen Stärkegehalts wegen wurde Pastinak früher auch zur Herstellung von Bier und Pastinakenwein genutzt. Aus dem Saft lässt sich ein dickflüssiger Sirup kochen, der als Brotaufstrich und Süßmittel diente. Die Blätter des Pastinak können, ähnlich wie Petersilie, als Würzkraut verwendet werden. Auch für Suppenmischungen werden sie verwendet. Als zerkleinerte und getrocknete Ware ist Pastinak ebenfalls gebräuchlich.
In England, Frankreich, Skandinavien und in den USA wird die Pastinake großflächig angebaut und gilt im Winter als Feinschmecker-Gemüse. In Mitteleuropa findet sie vor allem in der Nahrungsmittelindustrie Verwendung, welche die Wurzel zu Babynahrung und Trockengemüse in Fertigsuppen oder für Gemüsemischungen verarbeitet.

Einkauf / Aufbewahrung

Pastinaken gehören zu den typischen Herbst- und Wintergemüsen. Frisch bekommt mansie ab Oktober bis Mitte März.
Die Pastinaken sollten beim Einkauf möglichst klein sein, da sie dann besonders zart sind. Sehr große Pastinaken werden beim Kochen schnell faserig und holzig. Achten Sie beim Einkauf besonders auf eine unversehrte Schale. Matte und runzlige Haut weist auf falsche Lagerung und Einbußen bei Geschmack und Nährwert hin. An der Schale sollte möglichst keine bzw. wenig Erde sein, sonst können sich im Kühlschrank schnell krankheitserregende Keime bilden und auch andere Lebensmittel befallen. Das Grün ist ein wichtiges Frischemerkmal: Es sollte schön saftig und frisch aussehen; Pastinaken mit gelblichen, schlaffen Blättern dagegen lassen Sie besser liegen. Die Pastinaken wandern am besten ins Gemüsefach des Kühlschranks, ungewaschen und ohne Verpackung. Geben Sie darüber ein leicht feuchtes, aber nicht nasses Küchentuch, damit das Gemüse nicht austrocknet oder schimmelt. Bei längerer Lagerung von Pastinaken sollten Sie immer eine Geruchsprobe machen und auf schwarze Stellen achten.
Auch zu lange Lagerung kann Bittergeschmack hervorrufen. Zur Aufbewahrung werden die Wurzeln in Würfel oder Streifen geschnitten, blanchiert und anschließend tiefgefroren.

Ersatz

Es gibt einige Gemüse, die als Ersatz für Pastinaken verwendet werden können. Karotten sind eine gute Wahl, da sie ein ähnliches Aroma und eine ähnliche Textur haben. Sie sind auch eine großartige Quelle für Vitamin A, Vitamin C und Kalium. Radieschen sind auch eine gute Option. Sie haben einen scharfen, würzigen Geschmack und eine knusprige Textur. Sie sind auch eine großartige Quelle für Vitamin C, Kalium und Ballaststoffe.

Gesundheit

Pastinaken enthalten viele wertvolle Nährstoffe wie Folsäure, die Vitamine E und C sowie Kalium. Der Vitamin C- und Kaliumgehalt liegt sogar höher als bei Karotten. Kalium ist besonders wichtig für unser zentrales Nervensystem. Eine 100g Portion Pastinaken enthält 59 Kalorien, 1,3g Eiweiß, 0g Fett und 12g Kohlenhydrate. Pastinaken enthalten auch ätherische Öle, Ballaststoffe (zum Beispiel Inulin), pflanzliches Protein, Kalzium, Kupfer und Schwefel.
Pastinaken sind ein Gemüse, das mehrere Vorzüge bietet. Sie enthalten reichlich Kalium, was das Herz und den Kreislauf entlastet. Pastinaken sind auch leicht verdaulich und beruhigen den Magen durch die enthaltenen ätherischen Öle. Sie sind eine gute Wahl für ein gut funktionierendes Nerven- und Muskelsystem und wirken leicht antibakteriell. Pastinaken sind kalorienarm und punkten dazu mit reichlich natürlich entwässerndem Kalium.
Neben der Anregung des Appetits wirkt der Genuss auch harntreibend. Beim Umgang mit Pflanzenteilen können im Zusammenhang mit Sonnenschein auf der Haut phototoxische Reaktionen durch ätherische Öle und Wiesengräserdermatitis durch enthaltene Furocumarine auftreten.

Geschichte

In der Nordostschweiz und in Südwestdeutschland wurden Früchte aus der Jungsteinzeit gefunden. In Italien wurde die Pastinake erstmals angebaut. Von dort aus gelangte sie in die Schweiz und nach Deutschland.

Im Römischen Reich gehörte er zu den beliebtesten Wurzelgemüsen. Das Capitulare de villis vel curtis imperii Karls des Großen schrieb den Anbau von Pastinaken vor. Der Saft der Pastinake wurde in der Zeit der großen Pestepidemie im 14. Jahrhundert als Heilmittel eingesetzt, weshalb die Pflanze auch den Beinamen Pestnacke erhielt. Für das Mittelalter nachweisbare Bezeichnungen waren neben pastinaca und daucus graecus auch baucia (bautia) und pasternake. In der Esskultur des Mittelalters spielte stärkehaltiger Pastinak eine ähnliche Rolle, wie sie die Kartoffel in der Neuzeit übernahm.

Bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts war der Pastinak auch in Deutschland und in Österreich wegen seiner geringen Krankheitsanfälligkeit eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel, wurde dann aber von Karotten und den ertragreicheren und schneller wachsenden Kartoffeln weitgehend verdrängt.

© 2026 coquina.de