

# Steckbrief Pastinake



## Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Oktober bis März**

## Inhaltsstoffe

- **Vitamin C**
- **Mineralstoffe wie Kalium**
- Hoher **Stärkegehalt**
- Sehr **ballaststoffreich**
- **Ätherische Öle**

## Empfehlung

Pastinaken sehen Petersilienwurzeln sehr ähnlich und lassen sich rein optisch oft nur durch den Blattansatz auseinander halten. Der liegt bei Pastinaken eher eingesunken, während er sich bei der Petersilienwurzel nach außen wölbt.

## Schon gewusst?

Bevor die Kartoffel im 18. Jahrhundert in Deutschland Verbreitung fand, war die Pastinake eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel.



# In der Küche: Pastinake



## Lagerung

- Bei Lagerung im Kühlschrank ca. **2-3 Wochen** haltbar
- Am besten in ein **feuchtes Küchentuch** wickeln
- Lagert man Pastinaken eingebettet in **Sand**, halten sie sich monatelang

## Vorschläge zur Verwertung

- Rohkostsalat z.B. zusammen mit Möhren, Äpfeln und Nüssen
- Gekocht, gebraten oder gebacken als Beilage
- Frittiert als Bratlinge
- Püree, Suppe, Eintopf

## Empfehlung

- Beim Einkauf lieber zu kleineren Exemplaren greifen, die größeren Wurzeln sind oft faserig und holzig.
- Durch ihren milden, nussigen, süßlichen Geschmack ist die Pastinake auch bei kleinen Kindern oft beliebt.

## Schon gewusst?

Klein geschnitten, kurz blanchiert und gut abgetropft lässt sich Pastinake problemlos bis zu einem Jahr **einfrieren**.

