

## TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

Sowohl die Wurzelpetersilie als auch die Pastinake finden Verwendung als Suppenwürze oder als Kochgemüse.

- ★ Der typische würzige Petersiliengeschmack bleibt bei der Wurzel, im Gegensatz zu den Blättern, auch beim Kochen erhalten. So lassen sich beispielsweise vorzügliche Cremesuppen aus Wurzelpetersilie zubereiten.
- ★ Als Kochgemüse passen sie gut zu anderen Gemüsearten, z.B. zu Möhren sowie zu Kartoffeln und Hülsenfrüchten.
- ★ Pastinaken schmecken würzig und sehr aromatisch. Aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes sind sie süßer als Möhren. Pastinaken können roh und geraspelt zu Salaten gegeben werden und eignen sich gut für die Zubereitung von Babynahrung.
- ★ Blähendes Gemüse, wie z.B. Sauerkraut, wird durch die Zugabe von Pastinaken bekömmlicher.
- ★ Die Blätter der Pastinaken lassen sich wie die der Petersilie zum Würzen verwenden.

**Rezept: Pastinak-Cremesuppe** (für 4 Personen)

### Zutaten:

300 g Pastinaken (mit Grün)  
eine mehlig Kartoffel  
eine Zwiebel  
Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
Muskatnuss, gemahlen  
Salz, evtl. Pfeffer  
etwas Apfelessig


### Zubereitung:

Zwiebeln und Pastinaken in kleine Würfel schneiden, in etwas Olivenöl leicht anbraten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Kartoffel hinzuraspeln und mit Muskatnuss würzen. Nun etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, evtl. Pfeffer und etwas Apfelessig abschmecken.

## DIE RICHTIGE LAGERUNG

Ungewaschene Wurzeln der Pastinake sind bei niedrigen Temperaturen mehrere Monate lagerfähig. Entweder man lässt die frostunempfindlichen Wurzeln im Boden und gräbt sie nach Bedarf aus oder man lagert sie in Mieten oder im Keller. Die Lagertemperatur darf nicht zu hoch sein (möglichst nicht über 2° C), da die Wurzeln sonst pelzig werden.

## TIPPS FÜR DEN EINKAUF

 Sowohl für Petersilienwurzeln als auch für Pastinaken gibt es keine europaweit geltende Handelsnorm.

Der Verbraucher sollte daher darauf achten, dass die ihm angebotene Ware immer

- ✓ ganz und gesund,
- ✓ sauber und frei von Schädlingen oder deren Schäden,
- ✓ frei von anomaler äußerer Feuchtigkeit, fremdem Geruch und Geschmack,
- ✓ sowie genügend entwickelt ist.



Guten Appetit!

## WURZELPETERSILIE UND PASTINAKE

- Zum Verwechseln ähnlich -



## HERKUNFT UND BOTANIK

Die **Petersilie** (*Petroselinum crispum* [Mill.] Nyman. ex A. W. Hill) gehört zu den Doldenblütlern (*Umbelliferaeae*, alt: *Apiacea*). Es wird zwischen der **Blattpetersilie** (*P.c.ssp.foliosum*) und der **Wurzelpetersilie** (*P.c.ssp.tuberosum*) unterschieden. Bei ersterer Kulturform werden nur die Blätter, entweder als aromatisches Gewürz (**Glatte Petersilie**, var. *latifolium*) oder als De-



koration (**Krause Petersilie**, var. *crispum*) genutzt.

Bei der Wurzelpetersilie dagegen nutzt man in erster Linie die Wurzeln, die Blätter können aber auch verwendet werden.



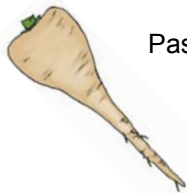
Die Wurzelpetersilie ist eine mehrjährige frostharte Pflanze, die im zweiten Jahr das erste Mal blüht. Sie kann bis zu 1,20 m hoch werden und verzweigt sich etwa ab der Mitte. Ihre Blätter sind gefiedert und am Ende dreilappig. Die spindelförmige Wurzel ist etwa 20 cm lang und 3 bis 5 cm dick, außen gelblich weiß bis hellbraun, mit gelblichen oder rötlich-braunen Ringstreifen und innen weiß oder hellbraun.

Petersilie stammt aus dem mediterranen Raum. Die Griechen verehrten sie als heilige Pflanze, die Römer hingegen nutzten sie bereits in der Küche. In Mitteleuropa erlangte sie ab dem 16. Jahrhundert größere Bedeutung und ist bis heute ein beliebtes Wurzelgemüse.

Petersilienwurzel



Pastinake



Die **Pastinake** (*Pastinaca sativa* ssp. *sativa* L.) ist eine der Wurzelpetersilie sehr ähnliche Pflanze. Diesen Hinweis gibt auch ein anderer Name für die Pastinake: Welsche Petersilie.

Auch sie ist ein Doldenblütler und nahezu identisch wie die Petersilienpflanze aufgebaut. Unterschiede bestehen darin, dass die Pastinake, im Gegensatz zur Wurzelpetersilie, nur zweijährig ist und die Blätter etwas größer sind. Die Wurzel kann bis zu 40 cm lang und 1,5 kg schwer werden, und hat einen dickeren Kopfteil. Außen ist sie gelblich bis gelblich bräunlich, mit dunkleren Ringstreifen. Innen ist sie weiß, gelblich oder bräunlich.

Als Wildpflanze ist die Pastinake in ganz Europa und in Nordasien weit verbreitet. Durch Züchtung auf eine größere Wurzel hin entstand daraus die Kulturform, die schon bei den Griechen und Römern bekannt war. Bis ins 18. Jh. hinein war es das am meisten angebaute Wurzelgemüse, wurde dann aber durch die Kartoffel und die Möhre weitestgehend verdrängt. Heute wird sie v.a. in England, den USA und Frankreich geschätzt. In Irland verwendet man die Pastinake teilweise sogar zum Bierbrauen oder stellt aus ihr Wein her. In Deutschland beginnt man erst seit ein paar Jahren wieder allmählich auf die Pastinake aufmerksam zu werden.

## ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Sowohl die Wurzelpetersilie als auch die Pastinake werden weltweit angebaut. Hauptanbauländer für die **Petersilie** in Europa sind Frankreich, die Niederlande sowie einige osteuropäische Länder, für die **Pastinake** England und Frankreich.

In Deutschland werden beide Arten ähnlich wie die Möhre angebaut. Die Anbaufläche von Petersilie (ca. 1.000 ha) ist sehr viel größer als die von der Pastinake. Die Ernte beginnt etwa im September, von wo sie bis in den April hinein, z.T. aus Lagerbeständen auf den Markt kommen.

Bei uns in Bayern werden Wurzelpetersilie und Pastinaken vor allem in Gundelfingen und rund um

## INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Beide Wurzelgemüse sind von hohem Nährwert und enthalten viele verschiedene gesundheitsfördernde Stoffe, darunter vor allem ätherische Öle, wie z. B. das Apiol. Diese wirken antimikrobiell, förderlich für die Verdauung und die Nierentätigkeit.

**i** In zu hohen Mengen genossen, können die Inhaltsstoffe beider Wurzeln jedoch auch negative Eigenschaften aufweisen: z. B. können die Schleimhäute gereizt werden. Die enthaltenen Cumarine, welche photosensibilisierende Eigenschaften besitzen, können unter starker Sonneneinstrahlung Hautausschläge bewirken.

Die Pastinake enthält relativ wenige Vitamine, davon noch am meisten Vitamin C und Vitamin E, ist jedoch reicher an Mineralstoffen (z. B. Kalium) als die Möhre. Wurzelpetersilie hingegen ist relativ nährstoffarm, enthält jedoch relativ viele Vitamine, darunter das Vitamin C und das Provitamin A.

Einige Nähr- und Mineralstoffe für 100 g verzehrbaren Anteil sind in der folgenden Tabelle aufgelistet:

	Petersilienwurzel	Pastinake
Wasser (g)	88	75
Eiweiß (g)	2,8	1,2
Fett (g)	0,6	0,3
Kohlenhydrate (g)	2,3	18
Energie (kcal)	20	64
Calcium (mg)	39	36
Natrium (mg)	12	10
Eisen (mg)	0,85	0,6
Vitamin C (mg)	41	18

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim), [www.obst-gemuese.at](http://www.obst-gemuese.at)