Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 12: Vom Weihnachtskaktus bis zur Königin der Nacht : die stachlig-schöne Welt der Kakteen

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Renaissance der Pastinaken

Die Pastinake, auch unter dem Namen «Hammelmöhre» bekannt, gehört botanisch zum Wurzelgemüse, schmeckt feinsüsslich und ist eine Kreuzung aus Möhre und Petersilie. Die weiss-gelbliche Rübe ist der Wurzelpetersilie im Geschmack und im Aussehen sehr ähnlich.

Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake ein wichtiges Gemüse, verdrängt wurde sie erst durch den Kartoffelanbau. Heute wird sie hauptsächlich von Biobauern angepflanzt und bereichert in der kalten Jahreszeit die Gemüsevielfalt. Die Erntezeit dauert von Oktober bis März. Die winterharten Wurzeln können auf dem Feld bleiben oder wie Kartoffeln monatelang im kühlen Keller gelagert werden. Ihren süsslich-nussartigen Geschmack entwickelt die Rübe erst nach dem ersten Frost. Wir finden sie als Wintergemüse oder verarbeitet zu Babynahrung und Suppenwürze. In den USA, England und Skandinavien gilt sie als Delikatesse.

Für die Zubereitung sollten Sie feste Wurzeln aussuchen, die nicht welk sind. Nach dem Waschen werden die Pastinaken mit einem Sparschäler geschält und je nach Rezept fein geraspelt, in Scheiben geschnitten oder püriert. Die Verwandten Karotte und Petersilie passen geschmacklich am besten zu den weissen Rüben.

Wegen ihrer Inhaltsstoffe kann die Pastinake als Heilpflanze bezeichnet werden. Die ätherischen Öle wirken magen- und darmberuhigend. Da auch Blähungen günstig beeinflusst werden, ist das Gemüse für Babies und Kleinkinder besonders bekömmlich. Die reichlich vorhandenen Pektine wirken cholesterinsenkend. Wertvoll sind die Rüben auch für Diabetiker, da das enthaltene Inulin die Insulintätigkeit anregt. Weitere nennenswerte Inhaltsstoffe sind Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Vitamin A, E, B und C.

Pastinaken-Frischkost mit Nüssen

Zutaten für 4 Portionen:
400 g Pastinaken
1 Stange Lauch, 2 Äpfel
frische Petersilie, 30 g gehackte Walnüsse

Saucenzutaten:
je 3 EL Zitronen- und Orangensaft
1 TL Honig, 3 EL kaltgepresstes Distelöl
Trocomare, Pfeffer

So wird's gemacht:
Die Saucezutaten mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken. Pastinaken waschen, schälen und grob raffeln. Lauch in feine Streifen schneiden, Äpfel grob raffeln, Petersilie hacken. Salat mit der Sauce gut durchmischen und mit den Walnüssen bestreuen.

Pastinaken-Quiche

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:
Einen gesalzenen Mürbeteig herstellen.

Belag:
2 EL Olivenöl
450 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
450 g Pastinaken, gebürstet und geviertelt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL Rosmarin, Herbamare, Pfeffer
100 g geriebener Emmentaler

So wird's gemacht:
Mit dem ausgerollten Mürbeteig eine Quicheform auslegen. Den Teig mehrmals mit der Gabel einstechen und 4 Minuten im auf 200 °C vorgeheizten Backofen blind backen.

Zwiebeln und Knoblauch im heissen Olivenöl 5 Minuten anbraten, etwas Wasser hinzugeben und noch zirka 10 Minuten garen. Pastinaken 15 Minuten weich dämpfen, zu Mus pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Zwiebelringe auf dem Teig verteilen, darauf löffelweise das Pastinakenmus verstreichen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Zirka 30 Minuten bei 200 °C backen und warm servieren. • MH