

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **54 (1997)**

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

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Saucenzutaten 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