

# Bio-Pastinake

## Lebensmittel der Woche



© PublicDomainPictures/pixabay.com



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

### Allgemeines

Die Pastinake, auch der Pastinak genannt, gehört zur Familie der Doldenblütler. In ihrem Aussehen ähnelt sie der Petersilwurzel, geschmacklich erinnert sie an Karotten und Sellerie. Obwohl die Pastinake seit jeher ein wichtiges Grundnahrungsmittel war, geriet sie in den letzten 200 Jahre zunehmend in Vergessenheit. Erst seit einigen Jahren feiert das Wurzelgemüse ein richtiggehendes Comeback in den Küchen Europas.

### Herkunft und Geschichte

Die Pastinake war schon sehr früh Bestandteil der menschlichen Ernährung. Im Römischen Reich wurde der Anbau der Pastinake sogar vorgeschrieben, was die große Bedeutung des Gemüses für die Römer belegt. Als die Pest im 14. Jahrhundert in Europa wütete, war eines der eingesetzten Heilmittel der Saft des Wurzelgemüses. Daher rührt auch der Name Pestnacke, mit dem die Pastinake in Verbindung gebracht wird. Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Österreich und Deutschland, wurde aber allmählich von der Kartoffel verdrängt. In anderen Ländern, wie z.B. Großbritannien, Irland, Frankreich und Ungarn, hat hingegen die Beliebtheit der Pastinake, vor allem als Würzpflanze, bis heute angehalten. Eine Wildform findet sich in ganz Europa an Wiesen- und Wegrändern.

### Konsum

Während die Pastinake in Österreich lange Zeit unbedeutend war, hat sie, nicht zuletzt aufgrund der Bemühungen in der biologischen Landwirtschaft, an Bedeutung in der Ernährung gewonnen. Von September bis April kann dieses Wurzelgemüse geerntet werden und ist somit ein ideales Wintergemüse. Aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit, vor allem bei kühleren Temperaturen, ist sie auch länger als österreichische Lagerware erhältlich. Da die Pastinake mit Frost gut klarkommt, kann sie bis zum Verzehr auch im Boden belassen werden. Aufgrund dieser Eigenschaften ist sie eine tolle Ergänzung des Speiseplans in den kalten Monaten.

### Bio-Besonderheiten

Der Anbau von Gemüse ist in der biologischen Landwirtschaft nur als Erdkultur zulässig. Demzufolge steht ein gesunder, fruchtbarer Boden im Bio-Gemüseanbau im Mittelpunkt aller Bewirtschaftungsmaßnahmen. Dieser ist durch hohe Humusgehalte, einen hohen Besatz an Bodenlebewesen sowie eine gute Krümelstruktur gekennzeichnet. Die Schädlingsregulierung erfolgt neben mechanischen Methoden, wie z.B. Mulchfolien oder Vliese, auch durch die Förderung von Nützlingen. Durch den rigorosen Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel im Bio-Gemüseanbau steigt der Anteil an se-



© BIO AUSTRIA

#### Wussten Sie, dass

- die sortenreiche Vielfalt auf Biobauernhöfen zum Comeback der Pastinake beigetragen hat?
- der Anbau der Pastinake bereits im Römischen Reich vorgeschrieben wurde?
- Biobäuerinnen und -bauern zur Unkraut- und Schädlingsregulierung mechanische Methoden und Nützlingsförderung einsetzen?

kundären Pflanzenstoffen. Da in der Bio-Landwirtschaft auf Arten- und Sortenvielfalt gesetzt wird, werden standortangepasste Pflanzen und alte Sorten gefördert.

### In der Verarbeitung

Ob in Suppen, gekocht und gedünstet als Beilage oder aber als Püree, die Pastinake ist ein vielfältiges Gemüse in der Küche. Selbst zu rohem Verzehr ist sie geeignet. Das Wurzelgemüse kommt auch immer wieder in der Babynahrung zum Einsatz, wo sie z.B. als Brei Kleinkinder mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Die Blätter der Pastinakenpflanze können zudem als Suppengrün verwendet werden.

### Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA-Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Die Jungpflanzen werden sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreie, robuste und standortangepasste Pflanzen finden den Weg in die Bio-Böden.

## Pastinaken-Cremesuppe

(3 Portionen)

### Bio-Zutaten

250g Pastinaken  
1 große Zwiebel  
1 EL Butter  
2 TL Mehl  
750ml Gemüsesuppe  
1 EL Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Pastinaken schälen, waschen und in schmale Scheiben schneiden. Die Zwiebel klein hacken. Butter in einem Kochtopf erhitzen. Pastinaken und Zwiebel darin bei schwacher Temperatur unter häufigem Rühren drei Minuten anbraten. Mit Mehl stauben und verrühren. Gemüsesuppe hinzufügen und aufwallen lassen. Im Anschluss die Suppe fein pürieren. Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Suppe kann mit ein paar Tropfen Öl und Kresse garniert werden.



© BIO AUSTRIA