



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Alleskönner: Pastinaken und Petersilienwurzeln

Alte Rüben starten durch! Pastinaken-Verbrauch um rund 80% gestiegen.*

Berlin, 24. Oktober 2017. Winterzeit ist Wurzelzeit: Doch jahrelang waren Pastinaken auf kaum einem deutschen Teller zu finden. Und Petersilienwurzeln allenfalls in einem gut sortierten Bund Suppengrün. Dabei war das cremeweiße, heimische Gemüse noch im 18. Jahrhundert buchstäblich in aller Munde - aber eben nur solange bis der amerikanische Newcomer „Kartoffel“ ihm den Rang ablief. Ein schwerer kulinarischer Fehler! Denn das alte Wurzelgemüse ist ein wahrer Alleskönner! Es ist nicht nur lecker, gesund und einfach zuzubereiten, sondern auch sehr bekömmlich und von - raffiniert bis bodenständig - äußerst vielseitig in der Zubereitung.

Glanzvolles Comeback

Kein Wunder also, dass die eher blasse und unscheinbare Verwandte der Möhre seit geraumer Zeit eine stetig wachsende Fangemeinde anzieht. Und das mit großem Erfolg! Denn die Vermarktungsmenge steigt rasant. Bis einschließlich Juli ist sie bereits um 80% im Vergleich zum letzten Jahr gestiegen. Wurden 2016 noch ca. 1.000 Tonnen verkauft, wird der Pastinaken-Verbrauch in diesem Jahr voraussichtlich auf rund 10.000 Tonnen zulegen. Und damit schließt die Pastinake nicht nur zu ihrem optischen Zwilling der Petersilienwurzel auf, sondern zieht quasi mit Überschallgeschwindigkeit an ihm vorbei. Deren Absatzmenge liegt nämlich seit etlichen Jahren konstant bei rund 2.000 Tonnen per annum. Die Hauptanbauggebiete der delikatsten Winterwurzeln liegen übrigens in Rheinland Pfalz und Baden-Württemberg sowie im Norden Deutschlands, im Bardowicker Raum.*

Das neue, alte Trendgemüse

Äußerlich ähneln sich Pastinake und Petersilienwurzel so sehr, dass sie oft miteinander verwechselt werden. Beide haben ihre Hauptsaison in den Herbst- und Wintermonaten. Beide sind weiß und laufen karottenförmig spitz zusammen. Diese äußerliche Ähnlichkeit der alten Rüben ist übrigens keineswegs zufällig: Pastinaken gelten bei Botanikern als Kreuzung aus Karotte und Petersilie und Petersilienwurzeln als Unterart der Petersilie.

Doch trotz aller Parallelen gibt es optische Unterschiede: Petersilienwurzeln sind im Kopfbereich meist zwischen 3 - 5 cm dick und maximal 20 cm lang. Eine Pastinake dagegen kann auch mal länger sein und hat vor

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-lecker/rezepte



© BVE0/Petersilien- und Pastinaken-Rösti mit pochierem Ei



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

allein ein deutlich dickeres Kopfteil. Das beste Unterscheidungskriterium ist aber der Blattansatz. Bei der Pastinake sieht er aus wie eingesunken, während er bei der Petersilienwurzel nach oben gewölbt ist.

Der kleine aber feine Unterschied ist der Geschmack

Die Pastinake duftet nach Möhren und hat eine angenehm nussig-herbe Süße. Nach dem ersten Frost schmeckt sie – als echtes Wintergemüse – sogar noch milder und süßer. Ihr Aroma harmonisiert hervorragend zu Möhren und Kartoffeln und macht sich bestens in Suppen und Eintöpfen, gebraten, als Röstgemüse aus dem Ofen, karamellisiert oder auch püriert als feine Gemüsebeilage.

Die Petersilienwurzel hingegen riecht und schmeckt unverkennbar gut nach Petersilie – mit einer leichten Anis-Note. Damit ist sie eine ideale Zutat in Suppen und Eintöpfen und traditioneller Bestandteil im klassischen Suppengrün. Aber auch sonst macht die Petersilienwurzel eine gute Figur auf dem Speiseplan. Zum Beispiel als gebratene oder gedünstete Gemüsebeilage oder im Kartoffel-Petersilienwurzel-Püree.

Power

Nicht zuletzt auf Grund ihrer Süße, sind Pastinaken bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen beliebt und – weil sehr magenfreundlich – häufig Bestandteil in Babybrei. Überhaupt sind sie leicht bekömmlich und enthalten viele gute Nährstoffe wie B-Vitamine, Kalium und Kalzium.

Petersilienwurzeln sind gut für die Abwehrkräfte: Wer 200 g Petersilienwurzel isst, deckt damit nicht nur etwa 80% des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C sondern versorgt seinen Körper auch noch mit guten Nährstoffen wie Eisen, Eiweiß und Kalzium.

Einkauf

Je kleiner, desto zarter und besser sind Pastinaken und Petersilienwurzeln im Geschmack. Beim Einkauf unbedingt darauf achten, dass die Schale glatt, fest und unversehrt ist.

Lagerung

Pastinaken und Petersilienwurzeln halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks problemlos ein bis zwei Wochen – idealerweise ungewaschen und ohne Verpackung. Bereits angeschnittene Wurzeln am besten in Alufolie wickeln. Gekühlt halten sie dann noch rund eine Woche. Pastinaken können alternativ auch kurz blanchiert und anschließend eingefroren werden, dann kann man die aromatischen Wurzeln auch im Sommer genießen.



© BVE0/Pastinaken



© BVE0/Petersilienwurzel

Vorbereitung

Der Umgang mit Pastinaken und Petersilienwurzeln ist kinderleicht: Die Wurzeln zunächst gründlich abbürsten und waschen - wie Möhren. Dann mit einem Sparschäler schälen, die beiden Enden abschneiden und je nach Rezept in Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden.

Zubereitung

Pastinaken schmecken roh, gebraten, gekocht, geschmort, püriert oder auch als „Wurzel-Fritten“. Sie passen ebenso gut zu deftiger Hausmannskost wie zur feinen Küche. Pastinaken-Püree ist beispielsweise eine köstliche Beilage zu Wildgerichten oder winterlichen Gemüsepfannen. Alternativ auch mit etwas Olivenöl im Ofen kross gebacken. Und wer auf der Suche nach etwas ganz besonderem ist, versucht sich vielleicht mal an Pastinaken-Chips. Dazu die Wurzel einfach in dünne Scheiben schneiden, in Öl frittieren und fertig!

In puncto Vielseitigkeit stehen Petersilienwurzeln dem in nichts nach. Sie sind köstlich in Cremesuppen. Aber auch püriert mit Crème fraîche oder gedünstet, eine delikate Beilage zu Geflügel. Die Wurzel dafür einfach in dünne Scheiben schneiden, mit wenig Wasser und Butter dünsten und Petersilie darüber streuen. Wer es raffinierter mag, glasiert das gedünstete Gemüse zum Schluss mit etwas Zucker oder Honig und schmeckt das ganze mit Weinessig ab. Lecker!

Überraschend anders: Petersilien- und Pastinaken-Rösti mit pochiertem Ei

Schwierigkeit: Mittel / Dauer: 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Für die Röstis

- 4 mittelgroße Pastinaken
- 4 mittelgroße Petersilienwurzeln
- 4 EL Speisestärke
- 2 EL gemahlene Haselnüsse
- 4 geschlagene Eier
- ein bisschen Kurkuma (je nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer

Zum Pochieren

- 4 Eier
- etwas Weißweinessig

Für die Petersilien-Soße

- 1 Bund Petersilie
- 10 g geraspelter Parmesan
- 2 EL Öl (z.B. Haselnuss-Öl)



© BVE0/Pastinaken



© BVE0/Petersilienwurzel



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Röstis

Petersilienwurzel und Pastinaken schälen und raspeln. Gut auswringen, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu entfernen. Salz, Pfeffer, gemahlene Haselnüsse, Kurkuma, Stärke und Eier hinzufügen und gut mischen. Die Mischung sollte nicht zu fest sein.

Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, ein bisschen Öl hineingeben. 1 EL der Rösti-Mischung in die Pfanne geben und in Form bringen. Auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten bis sie goldbraun und kross sind. Danach auf ein Küchenpapier legen.

Petersilien-Soße

Petersilie waschen und Blätter vom Stiel zupfen. Die Blätter für 2 Minuten blanchieren. Damit die Farbe erhalten bleibt, gleich in eiskaltes Wasser legen. Gut auswringen, um so viel Flüssigkeit wie möglich zu entfernen. In einer hohen Schüssel Petersilie, Parmesan und Haselnussöl vermischen und mit einem Pürierstab fein mixen.

Pochiertes Ei

Die Eier jeweils in getrennten Behältnissen aufschlagen. Einen Topf mit ca. 4 – 5 cm Wasser und etwas Essig füllen und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Mit einem Löffel rühren damit ein Strudel entsteht. Das Ei vorsichtig in die Mitte des Strudels geben. Nach 3 Minuten herausnehmen und mit allen anderen Eiern genauso vorgehen.

Anrichten

Auf einem Teller 2 – 3 Röstis anrichten, das Ei darauf legen, mit frischem Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Sauce dazugeben.



© BVE0/Petersilien- und Pastinaken-Rösti mit pochierem Ei



© BVE0/Pastinaken



© BVE0/Petersilien- und Pastinaken-Rösti mit pochierem Ei

*Quelle: AMI Analyse auf Basis GfK Panel

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVE0).



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-28

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de