



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Zurück zu den Wurzeln: Pastinake und Petersilienwurzel

Sie waren fast schon in Vergessenheit geraten! Doch jetzt sind sie zurück: Pastinake und Petersilienwurzel überraschen mit einem Feuerwerk der kulinarischen Extraklasse. Und gesund sind sie auch noch!



Berlin, 22. Dezember 2021. Jahrhundertlang gehörten sie zum Standardrepertoire der heimischen Winterküche. Dann kam die Kartoffel, ein amerikanischer Newcomer! Sie lief den Gebrüdern Pastinake und Petersilienwurzel den Rang ab und avancierte sehr erfolgreich erst zum Trendsetter und dann zum Allrounder in der Küche. Was blieb, war die Erinnerung an ein etwas altmodisches, cremefarbenes Wintergemüse, das irgendwie ins Suppengemüse gehört. Die Petersilienwurzel zumindest... 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. Kein Wunder also, dass die eher blassen und unscheinbaren Verwandten der Möhre seit geraumer Zeit eine rasant wachsende Fangemeinde aufbauen.

Old but Gold

Schon unsere Vorfahren haben es gewusst: Winterzeit ist Wurzelzeit! Neben Möhre, Rote Bete, Steckrübe und Knollensellerie sind Pastinake und Petersilienwurzel nicht nur ein sicheres, heimisches Grundnahrungsmittel, sie sind auch eine spannende Trend-Zutat in der Winterküche. Kein Wunder, wenn man an Zubereitungen à la Rösti mit pochiertem Ei, [Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto](#), einen würzigen [Lauch-Pastinken-Rosenkohl-Gratin](#) oder ein [Petersilienwurzel-Süppchen mit Pastinken-Waldhonig-Salat](#) denkt. Dazu sind sie sättigender und gesünder als so manches Blatt- und Sommergemüse und ihre Knollen oder Wurzeln speichern sehr effektiv Mineralien und andere wichtige Nährstoffe, wie Vitamine und Spurenelemente.

Der Duft der cremeweißen Wurzeln

Doch trotz aller Parallelen gibt es 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 allem ein deutlich dickeres Kopfteil. Das beste Unterscheidungskriterium ist aber neben dem Blattansatz – Bei der Pastinake sieht er aus wie eingesunken, während er bei der Petersilienwurzel nach oben gewölbt ist – der Duft!

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/pressemitteilungen/

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



© BVE0 / Ariane Bille / Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto

- 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.

Wissenshunger

Power

Pastinaken und Petersilienwurzeln machen uns im Winter fit. Sie enthalten wertvolle B-Vitamine, Vitamin K und C, stecken voller Eisen, Kalium, Kalzium sowie sättigenden Kohlenhydraten. Da die cremefarbenen Wurzeln nicht nur angenehm süß schmecken, sondern auch besonders bekömmlich und magenfreundlich sind, sind sie bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen beliebt und häufig auch Bestandteil in Baby-Brei.

Einkauf

Bei Pastinaken und Petersilienwurzeln sollte auf eine feste Schale, einen frischen Geruch und die Farbe des Grüns geachtet werden. Außerdem gilt bei der Auswahl der Exemplare: je kleiner, desto zarter und besser sind sie im Geschmack.

Lagerung

Die Wurzelgemüse lieben es kalt. An einem dunklen Platz im Keller und in Sand oder Erde eingelegt, bleiben die Wurzeln beinahe ganzjährig erhalten. Wer über keine dieser Möglichkeiten verfügt, kann sowohl Pastinake, als auch die Petersilienwurzel ungewaschen in einem leicht feuchten Tuch eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks für ein bis zwei Wochen aufbewahren. Bereits angeschnittene Wurzeln am besten in Alufolie wickeln. Gekühlt halten sie dann noch rund eine Woche.

- **Tipp:** Pastinaken können alternativ auch kurz blanchiert und anschließend eingefroren werden, dann kann man die aromatischen Wurzeln auch im Sommer genießen.



© BVEO / Ariane Bille / Petersilienwurzel- und Pastinaken-Rösti in der Pfanne



© BVEO / Ariane Bille / Petersilienwurzel- und Pastinaken-Rösti mit pochiertem Ei



© BVEO / shutterstock / Christine Kuchem / Pastinaken



© BVEO / shutterstock / Yevgeniya Shal / Petersilienwurzel



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Zubereitung

Das Wurzelgemüse schmeckt roh, gebraten, gekocht, geschmort, püriert oder auch als „Wurzel-Fritten“. Pastinaken und Petersilienwurzeln 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!

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. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer 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.



© BVEO / shutterstock / Brent Hofacker
Pastinaken geröstet



© BVEO / Ariane Bille / Pastinakensuppe

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