

## *Warenkunde – die Pastinake*

Schon fast in Vergessenheit geraten, erlebt die Pastinake heute ein Comeback. Zu Recht! Denn das cremeweiße Wintergemüse begeistert mit feinem, süßlich-würzigen Geschmack und einer hohen Nährstoffdichte.

### **Pastinake - Herkunft:**

Bis zum 18. Jahrhundert war die Pastinake als Grundnahrungsmittel in Mitteleuropa weit verbreitet. Von Kartoffel und Möhre abgelöst geriet die Pastinake dann weitgehend in Vergessenheit. Heute erlebt die Pastinake als schmackhaftes Wintergemüse ein Comeback.

### **Pastinake - Einkauf/Saison:**

Von Oktober bis Dezember hat die Pastinake Saison. Ist die Pastinake klein und fest, ist ihr cremefarbenes Fruchtfleisch besonders zart.

### **Pastinake - Verwendung:**

Pastinake lässt sich vielfältig verarbeiten: Probieren Sie Pastinake gedünstet, gebraten, im Eintopf, als Auflauf oder auch roh. Ihr süßlich-würziger, leicht nussige Geschmack macht die Pastinake auch bei Kindern beliebt.

### **Pastinake - Aufbewahrung:**

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich die Pastinake 2 bis 4 Wochen.

### **Pastinake - Ernährung:**

Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.