

Pastinak *Pastinaca sativa*



Verwendung:

Geschmacklich liegt Pastinak etwa zwischen Sellerie und Wurzelpetersilie. Wurzeln werden ähnlich wie Karotten verwendet. Der kräftige und aromatische Geschmack eignet sich für pikante Gerichte (Koch-, Brat- und Suppengemüse). Pastinak ist leicht verdaulich und eignet sich auch gut als Baby-Nahrung. Zum Rohverzehr wenig geeignet.

Anbau, Kultur, Ernte und Vermehrung:

Liebt gemäßigte, sonnige Lagen mit tiefgründigen, (sandig-)lehmig-humosen Böden mit guter Nährstoffversorgung (aber keinen frischen Stallmist). Bei langen Trockenperioden ist eine Bewässerung hilfreich.

Direktsaat ab März; auch Dammkultur ist möglich. Später auslichten auf 10 -15 cm bei einem Reihenabstand von ca. 35 -40 cm.

Pflege ähnlich wie bei Karotte: ausreichend hacken bis zum Bestandesschluss. Geerntet wird ab Oktober; im Hausgarten bei offenem Boden auch während der Wintermonate.

Lagerung bei 0-4°C und hoher Luftfeuchtigkeit bis zu 6 Monaten.

Samenvermehrung wie bei Karotten (Blüte im 2. Jahr). Verkreuzungsgefahr mit Wilder Möhre!

Gesundheitliche Bedeutung:

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe, Eiweiß, Stärke, Inulin, B-Vitamine, Vitamin C, Provitamin A.

Heilpflanze bei Magen-, Nieren- und Harnwegsbeschwerden, appetitanregende Wirkung.

Bekannte alte Sorten:

„Halblange Weiße“, „Hollow Crown“ (1880), „Suttons Student“, „White Diamond“, „Tender and True“, oder „White Gem“.

Saatgut aus biologischer Züchtung erhältlich bei Fa. Reinsaat, seltene Sorten evt. auch im Arche Noah-Sortenhandbuch.