



## Pressemitteilung

### **Mehr als ein Suppengemüse: Pastinaken und Petersilienwurzeln erleben ein Comeback auf dem Teller**

**Sie sind Dauergäste in fast jeder Gemüsesuppe. Doch als Hauptgericht oder Beilage wurden Pastinaken und Petersilienwurzeln lange unterschätzt. Dabei kann es das Wurzelgemüse mit vielen klassischen Beilagen wie zum Beispiel Erbsen und Karotten aufnehmen. Pastinaken und Petersilienwurzeln sind wahre Alleskönner: einfach zuzubereiten, geschmacksintensiv und vitaminreich.**

**Berlin, 16. Dezember 2015.** Um ein Haar wären Pastinaken und Petersilienwurzeln von den Tellern verschwunden. Dort spielten sie lange Zeit allenfalls eine Nebenrolle, meist als unbeachtete Zutat in Suppen. Dabei gehörte das Wurzelgemüse bis ins 18. Jahrhundert zu den deutschen Grundnahrungsmitteln. Mit der Zeit lösten andere Gemüse – wie zum Beispiel Möhren – die Wurzelgemüse ab. Heute sind sie auf die Teller zurückgekehrt. Sowohl Küchenprofis als auch Hobbyköche schätzen Pastinaken und Petersilienwurzeln.

#### **„Gemüse-Zwillinge“**

Pastinaken und Petersilienwurzeln sehen sich sehr ähnlich. Nur Kenner können sie auf den ersten Blick unterscheiden. Einige Details verraten, mit welchem Gemüse man es zu tun hat. Die Petersilienwurzel ist etwa 20 Zentimeter lang und rund drei bis fünf Zentimeter dick. Zum Vergleich: Große Pastinaken werden bis zu 40 Zentimeter lang. Außerdem ist ihr Kopfteil dicker. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist der braune Stielansatz. Bei der Petersilienwurzel ragt er oben heraus, bei der Pastinake ist er leicht nach innen gewölbt. Geschmacklich sind die beiden Wurzelgemüsearten klar voneinander zu unterscheiden. Die Pastinake schmeckt süßlich, nussig und würzig. Der Geschmack der Petersilienwurzel erinnert an den der Petersilie. Er ist ebenfalls würzig, aber etwas intensiver.

#### **Traditionelle Wurzelgemüse – neuartige Gerichte**

Petersilienwurzeln eignen sich bestens als Ofengemüse. Die Zubereitung ist kinderleicht: Zunächst die Wurzeln putzen, schälen und halbieren. Im nächsten Schritt einfach Olivenöl mit Kräutern anrühren. Besonders gut schmeckt das Ofengemüse mit frischen, saisonalen Kräutern wie Kresse oder Thymian. Beides vermengen, auf ein Blech geben und bis zum gewünschten Bräunungsgrad garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein weiterer Tipp: Für ein besonders würziges Püree Petersilienwurzeln schälen und in zwei Zentimeter große Stücke zerteilen. Mit Brühe, Sahne und einer Prise Salz 15 bis 20 Minuten im Topf garen. Die weichen Petersilienwurzeln pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Falls das Püree zu dick ist, etwas



Wasser hinzugeben. Glasierte Pastinaken sind vor allem als Beilage zu Fleisch ein Genuss. Dazu die Pastinaken waschen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser zugedeckt rund zehn Minuten garen. Anschließend die gekochten Pastinaken abgießen und dabei das Wasser auffangen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Butter, Gemüsewasser, frischen, gehackten Majoran und nach Belieben etwas Brühe hinzufügen. Die Pastinaken-Scheiben weitere drei Minuten in dem Sud köcheln lassen und dabei regelmäßig wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Was nur wenige wissen: Pastinaken und Petersilienwurzeln sind auch roh ein Genuss. Grob geraspelt geben sie jedem Salat einen besonderen Geschmack. In Kombination mit geriebenen Äpfeln und Möhren entsteht ein frischer, herbstlicher Salat. Grundsätzlich lässt sich mit Petersilienwurzeln und Pastinaken alles kochen, was auch mit Kartoffeln oder Möhren machbar ist. Von Pürees über Aufläufe bis hin zu „Fritten“.

### **Revival einer Vitaminbombe**

Wer 200 Gramm Petersilienwurzel isst, deckt damit bereits 80 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C. In der Petersilienwurzel steckt außerdem viel Eisen, Eiweiß und Kalzium. Auf 100 Gramm enthält sie gerade einmal 0,5 Gramm Fett. Auch die Pastinake ist ein wertvoller Vitamin- und Mineralstofflieferant. Sie enthält viel Magnesium und Kalium. 200 Gramm decken den gesamten Tagesbedarf an Kalium.

### **Im Winter knackfrisch**

Pastinaken und Petersilienwurzeln werden im Herbst geerntet. Von September bis Februar sind sie besonders frisch. Gutes Wurzelgemüse erkennt man an einer festen und straffen Oberfläche. Wer kleine Wurzeln kauft, braucht beim Schälen zwar länger, doch der Zeitaufwand lohnt sich. Denn kleine Pastinaken und Petersilienwurzeln sind besonders schmackhaft und zart. Pastinaken und Petersilienwurzeln am besten im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Dort bleiben sie mehrere Tage lang frisch.

### **Rezepte für das ganze Jahr**

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legen die Köche Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüserzeugnisse abdecken.

## Rezept-Tipp: Petersilienwurzelsüppchen mit Petersilienöl und Pastinaken-Waldhonigsalat



**4 Personen**  
**Stufe:** Mittel  
**Dauer:** 35 min.

### Für die Suppe:

400 g	Petersilienwurzel
80 g	Schalotten
30 g	Butter
160 ml	Weißwein
440 ml	Sahne

Die Petersilienwurzel schälen. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotten in der Butter ohne Farbe andünsten.

In der Zwischenzeit die Petersilienwurzel in feine Scheiben schneiden und zu den Schalotten geben, salzen und ebenfalls ohne Farbe mit andünsten. Anschließend mit Weißwein ablöschen.

Auf ganz kleiner Hitze gehen und mit einem Deckel ca. 15 min garen. Dann mit der Sahne aufgießen und einmal aufkochen lassen. Gegebenenfalls mit etwas Salz nachschmecken.

In einem Mixer pürieren, passieren und nochmals abschmecken.

### Für den Pastinaken-Waldhonigsalat:

3	Pastinaken
1	Zitronenabrieb
2 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Traubenkernöl
4 Zweige	Petersilie
1 Prise	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Waldhonig



Die Pastinaken schälen und mit einer feinen Reibe raspeln.

Die Petersilie vom Stiel befreien und die Blätter in ganz feine Streifen schneiden.

Die Pastinaken mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Öl, Waldhonig, Petersilie, Salz und Pfeffer anmachen.

### **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**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>