

# Pastinak

*Pastinaca sativa* (Doldenblütler)

## Biologie

Die gelben Blüten sind in einer Doppeldolde angeordnet. Die Blätter wachsen einfach gefiedert, deren Endabschnitte sind meist dreilappig.

## Lebensraum

Der Pastinak wächst in frischen bis mäßig feuchten Wiesen, Wegrändern und Gräben. Blütezeit: Juli bis August. Das Vorkommen des Pastinaks erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Bergwaldstufe (1.400 m).



## Verwendung & Ethnobotanik

Die Inhaltsstoffe des Pastinaks sind unter anderen ätherisches Öl, Alkaloid, Vitamin A, B und C, fettes Öl, Kalium und Stärke (in der Wurzel). Die cremefarbenene Wurzel ist von angenehm mildem Geschmack und lässt sich als Wurzelgemüse zubereiten. Dazu wird die Wurzel im ersten Herbst oder im zweiten Frühjahr verwendet. Die jungen Blätter sind angenehm würzig und lassen sich zum Beispiel in Salaten und Suppen verwenden. Die Samen, geerntet von August bis September, sind als kümmelähnliches Gewürz verwendbar. Rezeptvorschlag: Gemeinsam mit mehligem Erdäpfel zu Gnocchi verarbeiten.

In der **Volksmedizin** wird Pastinak in Form von Tee als harntreibendes und verdauungsförderndes Mittel eingesetzt. Heute wird Pastinak wieder verstärkt als Wurzelgemüse kultiviert und ist im Handel erhältlich.



[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)