



# Währschafte aus der Erde

Das robuste und pflegeleichte Gemüse sollte in keinem Gemüsegarten fehlen: **Pastinaken** sind optisch wie kulinarisch imposant.

Sabine Reber, Autorin, Gartenberaterin und Bloggerin

Früher haben die Bauerngärtnerinnen über die Pastinaken *Pastinaca sativa* eher die Nase gerümpft und die grossen, aromatischen Wurzeln lieber den Tieren verfüttert. Heute hat dieses währschafte Gemüse mit dem ganz eigenen süsslich-erdigen und leicht nussigen Geschmack auf den Speisekarten seinen festen Platz. Und im Garten machen die Pastinaken auch richtig Freude. Was man aber beachten muss: Sie haben eine lange Kulturzeit, und es braucht am Anfang ziemlich viel Geduld.

Die grossen Samen dieses Korbblütlers werden zeitig im März dünn in Rillen direkt aufs Beet gesät. In höheren Lagen sollte dieses idealerweise vorgängig mit schwarzer Folie bedeckt werden, damit die Erde nicht zu nass ist und sich der Boden schon ein wenig erwärmen kann. Weil die Pastinaken sehr langsam keimen, säe ich jeweils ein wenig Radieschen daneben als Gedankenstütze – damit ich nicht vergesse, wo ich die Pastinaken gesät habe. Man kann das natürlich auch mit Schildchen regeln, so diese nicht irgendwann verschwinden, weil ein Feldhase oder sonst ein Tier darübergerannt ist. Wie alle Pfahlwurzler kann man Pastinaken keinesfalls später verpflanzen, das würde sie unwiederbringlich schädigen.

Pastinakenpflanzen werden gross und benötigen viel Platz. Der Abstand zwischen den Reihen darf gut einen halben Meter betragen. Im Juni werden sie ausgedünnt, dabei können die jungen Pflänzchen gedünstet werden, sie schmecken zart und lecker. Damit sie grosse, kräftige Wurzeln bilden, brauchen Pastinaken nebst viel Platz auch lockere, humose und nährstoffreiche Erde sowie genug Wasser. Entsprechend sind sie dankbar, wenn ihr Beet in den ersten Monaten regelmässig gejätet wird. Nachher – etwa ab August – sind sie idealerweise so kräftig, und ihr Laub ist dann so gross, dass in ihrem Schatten kein Unkraut mehr wächst.

Wenn ihnen alles passt, können sie armdick werden und eine Länge von dreissig Zentimetern erreichen. Das ist zum Rüsten besonders praktisch: Mit einer einzigen wohlgewachsenen Pastinake lässt sich eine ganze Mahlzeit zubereiten. Wenn die Pastinaken erst einmal zu stattlichen Pflanzen herangewachsen sind, sind sie auch in einem



ILLUSTRATION ALAMY FOTO STÖH GRÜNIG

Roh, gedünstet, als Suppe püriert: Pastinaken liefern in Herbst und Winter viele Vitamine.

Hitzesommer recht robust. Die tiefen Pfahlwurzeln können dann auch eine Weile ohne Wasser zurechtkommen. Jedoch verhält es sich wie bei den meisten Gemüsepflanzen so, dass sie grösser und saftiger werden, wenn sie während Hitzeperioden tiefgründig gegossen werden. Wenn Mäuse ein Problem sind, rechtzeitig ernten. Ansonsten überstehen Pastinaken auch strengste Winter – selbst bei mir in Gstaad bleiben sie in der kalten Jahreszeit draussen.

Pastinaken blühen übrigens auch sehr schön. Es sind zweijährige Gewächse. Im ersten Jahr bilden sie Laub und die begehrten Wurzeln. Wenn man sie stehen lässt, treiben sie im Frühling wieder aus. Ich ernte dann jeweils ein wenig von dem jungen Laub und verwende es wie Maggikraut – es ist ein starkes, währschafte Gewürz für Suppen und Eintöpfe. Aber zu viel will ich nicht ernten, denn die Pflanzen sollen genug Kraft haben, um zu blühen. Das ist ein ordentliches, schulterhohes Spektakel – und die Insekten sind davon auch begeistert! 🍷