

Pastinake



Für ein aktives Leben – go to **tomotion**



Wussten Sie schon, dass die Pastinake in Deutschland ein Grundnahrungsmittel war, bis sie im 18. Jahrhundert durch die Kartoffel verdrängt wurde?

Gut zu wissen:

- Der Nährwert der Pastinake ist mit 58 kcal/100 g nicht sehr hoch.
- Die ätherischen Öle der Wurzel haben eine leicht antibakterielle Wirkung.
- Der hohe Kaliumgehalt der Pastinake ist für die Muskelfunktion wichtig.
- Der Ballaststoffgehalt von Pastinaken ist viermal so hoch wie der von Karotten. Damit bringen sie die Verdauung in Gang.
- Das Inulin in der Pastinake ist Nahrung für die gesundheitsfördernden Darmbakterien.

Pastinaken und Möhren vom Blech

Zutaten für 4 Personen

600 g Pastinaken
300 g Möhren
3 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
Kräutersalz

Zubereitung:

Das Gemüse schälen, in Stifte schneiden und in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl vermischen. Dann auf einem mit Backpapier ausgelegte Blech verteilen. Alles gut salzen, die Rosmarinzwige etwas zerkleinern und zwischen das Gemüse legen. Etwa 30 Minuten im Ofen garen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat und/oder ein Stück gebratenes Fleisch.

Tipp

Pastinaken findet man leider noch selten in Supermärkten. Mehr Erfolg wirst du in Bioläden und bei Gemüsebauern der ökologischen Landwirtschaft haben. Kleine Pastinaken sind besonders zart und ergeben ein köstliches Gemüse.

training & coaching

Wandkalender „Alpines Biken“ 2019:

13 Traumbilder von hochalpinen Mountainbike-Touren, im Format DIN A2 (59,4 cm x 42 cm). Kalendarium von Januar 2019 bis Januar 2020.

Infos und Bestellung: a.potratz@tomotion-gmbh.de
oder Tel. 08382 9479993 bzw. 0160-94846129.



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching