Pasternak bez tajemnic

Pasternak jest spokrewniony z marchwią, lecz pozbawiony pomarańczowego koloru i beta-karotenu. Ma za to specyficzny, przyjemny smak, a ponadto jest bogaty w błonnik i substancje odżywcze.

100 G UGOTOWANEGO PASTERNAKU:
• MNIEJ NIŻ 126 KCAL
• 1/3 ZALECANEJ DZIENNEJ PORCJI witaminy C, KTÓRA CHRONI SERCE
• kwas foliowy UCZESTNICZĄCY W PRODUKCJI CZERWONYCH KRWINEK
• magnez ODPOWIEDZIALNY ZA MOCNE KOŚCI I PRZEMIANĘ MATERII

W sprzedaży

KIEDY Pasternak można kupić od jesieni do wczesnej wiosny w sklepach ze zdrową żywnością. Zanim warzywo to trafi do sprzedaży, przechowywane jest w chłodnym miejscu przez kilka tygodni. W tym czasie zawarta w nim skrobia przekształca się w cukier, czyniąc go znacznie słodszym. Dlatego plantatorzy w wielu krajach o surowym klimacie pozostawiają pasternak jesienią w ziemi, gdzie doskonale przechowuje się on do wiosny.
CO KUPOWAĆ Kupuj twarde i kształtne korzenie średniej wielkości. Nie powinny one być poobijane ani pokryte ciemnymi plamkami. Pasternak o długości ponad 20 centymetrów ma zazwyczaj twardy rdzeń.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Pasternak należy przechowywać w perforowanych foliowych torebkach w szufladzie lodówki nie dłużej niż cztery tygodnie.
PRZYGOTOWANIE Najczęściej okrawa się pasternak na obu końcach i obiera obieraczką do warzyw. Jeśli jednak zamierzamy przygotować purée z pasternaku, możemy go najpierw ugotować, a potem bez trudu obrać palcami.

PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Pasternak smakuje najlepiej, kiedy nie jest zbyt długo gotowany, ale lekko twardawy. Najlepiej ugotować go na parze lub w kuchence mikrofalowej. Można udusić pasternak w wywarze i doprawić ziołami lub upiec z sokiem owocowym, cynamonem, imbirem i brązowym cukrem. Warto również utrzeć go na purée w mikserze i podawać z masłem, solą i pieprzem. Można też przygotować purée z pasternaku i kabaczka lub z pasternaku i słodkich ziemniaków. Pokrojony w kostkę pasternak dodaje smaku zupom i potrawom duszonym. Nie należy go jednak dodawać zbyt wcześnie, gdyż łatwo go rozgotować.
HISTORIA W kuchni staropolskiej pasternak był bardzo popularnym warzywem, ale dziś jest prawie zupełnie zapomniany. W kuchni anglosaskiej zastępuje pietruszkę.

Inne propozycje

• Utarty młody pasternak dodaje się do sałatek, by wzbogacić je w witaminę C. Są też wtedy znacznie smaczniejsze.
• Z purée z pasternaku można przyrządzić pyszne racuchy. Trzeba do niego dodać tartą marchewkę, dwie posiekane cebule dymki, jajko, łyżkę mąki i szczyptę soli. Należy je smażyć partiami na teflonowej patelni polanej odrobiną
oleju. Podawać na gorąco z musem jabłkowym lub śmietaną.
• W sałatce warzywnej z majonezem ziemniaki można z powodzeniem zastąpić pokrojonym w kostkę pasternakiem.

Fot. Shutterstock