

Pastinaak (Pastinaca sativa)

Inleiding

Pastinaak behoort tot de schermbloemenfamilie. De plant wordt ook wel 'pinksternakel' of 'pinksternagel' genoemd. De witte wortel is als groente al lang bekend en is in Engeland en Duitsland nog immer buitengewoon populair. Maar ook in ons eigen land krijgt de pastinaak weer steeds meer bekendheid.

De geschiedenis van de pastinaak als eetbaar gewas gaat helemaal terug tot in het oude Egypte, waar men de voedzame kwaliteiten van deze wortelgroente ook al kende. Bij ons werd de pastinaak, in het meer recente verleden (20^e eeuw), uit de keuken verdrongen door destijds 'nieuwere' gewassen zoals wortel en aardappel. De pastinaak is in onze contreien ook als voedergewas in gebruik geweest. Daarvoor moet men echter terug tot in de 18^e eeuw. In Italië weet men nog tot op de dag van vandaag de voordelen van pastinaak als veevoeder op waarde te schatten: varkens die worden gefokt voor de beste kwaliteit Parmaham krijgen pastinaken te eten!

De witte wortel heeft een typische, aromatische, tamelijk indringende smaak, die veel weg heeft van een combinatie van wortel en aardappel. De bereidingswijze is gelijk aan wortelen. Pastinaak kan worden gebakken als roerbakgroente of in soepen worden verwerkt.

Herkenning

Bij ons is de wilde vorm van de pastinaak inheems. Het blad lijkt wel wat op selderij, maar in bloei heeft de plant ook een gelijkenis met dille. De gele schermbloemen van deze tweejarige ziet men van juli tot september verschijnen op open en bebouwde grond langs wegen en dijken. De bloemen geuren sterk. De plant bereikt een hoogte van 90 cm. Een andere plant die er veel op lijkt, maar veel zeldzamer is, is de Zwartmoeskervel.

Teelt

Pastinaak kunt u, evenals wortel, het beste telen op lichtere grondsoorten. Op zware grond is het moeilijk oogsten, omdat de wortels zich zeer vast in de bodem zetten. De grond moet voor het zaaien diep (tot zo'n 30 cm) worden losgemaakt. Net als wortelen hebben pastinaken geen behoefte aan verse mest. Ze hebben in principe voldoende aan de stikstof die in de bodem aanwezig is. Om aan de kaliumbehoefte te voldoen, kunt u een kalirijke meststof geven. Dezelfde teeltcombinaties als bij wortelen kunnen worden aangehouden. Traditioneel zijn dit combinaties met uien, sjalotten of knoflook. Houd wel rekening met een ruime plantafstand, want het blad van de pastinaak kan in de zomer flink uitgroeien. Aanvankelijk groeit de plant traag en kan dan ook wel wat schaduw hebben. Daardoor is het mogelijk pastinaak tussen vroege aardappelen te zaaien. Zodra deze zijn gerooid, kan de pastinaak verder uitgroeien.

Pastinaak is een wortelgroente en hoort als zodanig thuis op het perceel van de wortelgewassen. Als u, wat ter voorkoming van plagen altijd aan te raden is, teeltwisseling toepast op uw moestuin, dan dient u ervoor te zorgen dat u hooguit een keer in de vier jaar weer wortelgewassen op hetzelfde perceel teelt.

Normaal wordt pastinaak van half april tot half mei gezaaid in rijen op 30 à 35 cm van elkaar en 1-2 cm diep. Elk jaar vers zaad nemen wordt sterk aanbevolen, want het zaad van pastinaak blijft in de regel niet langer dan 1 tot 2 jaar kiemkrachtig. Door de trage ontkieming (ca. 28 dagen) is het bijzaaien van snelkiemend 'markeringszaad' (bijvoorbeeld sla of radijs) aan te raden. Het uitdunnen dient zo vroeg mogelijk te gebeuren en ook wieden is noodzakelijk.

Eerder zaaien is al mogelijk vanaf februari, er kan dan al in juni of juli worden geoogst. Een late zaai in juli is ook mogelijk, de winterharde plant kan dan in december of later worden geoogst.

Oogst en bewaring

Met een normale teelt kan men vanaf half september oogsten. De witte wortelen zijn dan echter nog niet zo zwaar en dik. De diktegroei start namelijk pas laat. Oogsten in november en december is, als u een grotere opbrengst wilt, aan te raden. Om te kunnen oogsten moet de grond wel vorstvrij zijn. Licht de grond met een riek op en trek de pastinaken vervolgens met de hand los. Er kan geogst worden tot in maart, daarna begint het blad opnieuw te groeien, waardoor de witte wortel voos wordt. Op natte en zware gronden is het laten overwinteren van de pastinaken niet aan te raden.

Rassen

Het bekendste en tevens beste ras is de *Halfflange van Guernsey*. Een ander ras is de *Lange (Witte) Holkruin* met een erg lange wortel en ingezonken kop. Ook zult u in catalogi het oude ras *Tender and True* tegenkomen. Dit ras is zacht en zoet van smaak en is goed bestand tegen kanker (zie 'ziekten en plagen'). In Engeland is de keuze aan verkrijgbare rassen groter. Kijkt u daarvoor in de Engelse zaadcatalogi.

Zaadteelt

Pastinaakzaad kan gemakkelijk zelf worden gekweekt. Zo heeft u elk jaar weer vers zaad. U plant hiertoe gezonde wortels in maart uit op 0,60 tot 100 cm. De bloemstengels worden tot 1 meter hoog. Ze moeten tijdig gesteund worden om omvallen te voorkomen. De zaden beginnen te rijpen in augustus. Neem de schermen met de nagenoeg rijpe zaden van de plant en hang ze te drogen op een luchtige plaats.

Ziekten en plagen

○ *Wortelvlieg*

Pastinaken kunnen last hebben van wortelvlieg. Over het algemeen vormen pastinaken echter een tamelijk probleemloos gewas. Tuiniert u echter op een beschut en windstil stukje grond en/of op lichte grond, dan biedt u de wortelvlieg wel wat al te ideale omstandigheden. Preventieve maatregelen kunnen dan nodig zijn. Het kan helpen het gewas te bedekken met fleece. Deze dunne gaasachtige stof, die in tuincentra te koop is, beschermt de planten tegen de wortelvlieg, mits u de fleece gedurende de gehele groeitijd op de planten laat liggen.

○ *Kanker*

Kanker wordt veroorzaakt door een schimmel die voor grote bruine plekken op de pastinaken zorgt. Op den duur gaan ze rotten en ziet u uw voorraad zienderogen slinken. In Engeland zijn verschillende rassen geselecteerd die resistent zijn tegen kanker. 'Alba', 'Avonresister', 'Cobham Improved Marrow', 'Javelin' en 'New White Skin' zijn voorbeelden van Engelse rassen met een goede kankerresistentie. Overigens zijn de vroegst gezaaide rassen het gevoeligst voor de kanker.

Culinaire toepassingen

Pastinaak, eeuwenlang volksvoedsel nummer 1 en de laatste jaren weer terug van weggeweest, heeft een zacht zoete smaak, is rijk aan mineralen en heerlijk in stoofpotten, soepen en als puree.

Basisrecept

Reken per persoon 200 g pastinaak. Schoonboenen en dun schillen. In plakjes snijden en in wat boter in 20 minuten gaarstoven, zout en peper naar smaak toevoegen. Lekker met peterselie erover en aardappelpuree erbij.

De volgende meer uitvoerige recepten zijn bestemd voor 2 á 3 personen.

Pastinaak met tuinkruiden

400 g pastinaak, 3 eetl. fijngeknipte verse tuinkruiden bijvoorbeeld peterselie, selderij, bieslook, tijm en salie, peper en zout naar smaak, olie voor invetten en bedruipen

Pastinaak schoonboenen, in plakken van ongeveer 1 cm snijden en in ruim water zo'n 5 minuten zachtjes koken. Uit laten lekken. Oven voorverwarmen op 175 °C. Bakplaat invetten met een beetje olie en de plakken pastinaak erop leggen. Bestrooien met de tuinkruiden en een paar druppeltjes olie en 15 minuten in de oven laten staan tot de pastinaak zacht is. Lekker met (mosterd) saus en (wilde) rijst.

Variatie: bestrooi de pastinaak met geraspte kaas.

Pastinaak in bladerdeeg

4 plakjes (diepvries) bladerdeeg, 2 gesneden uien, 2 theel. kerriepoeder, 150 g astanjechampignons, 600 g pastinaak, 2,5 dl bouillon (van half blokje), 2 laurierblaadjes, 1 ei, olie om in te bakken.

Bladerdeeg 10 minuten ontdooien. Uien met de kerrie fruiten in olie, champignons schoonvegen, in plakjes snijden en meebakken. Pastinaak wassen, schrappen, in blokjes snijden en toevoegen. Bouillon erbij gieten, laurier erbij en 10 minuten zachtjes stoven. Oven voorverwarmen op 200 °C. Ovenschaal tot bijna aan de rand met pastinaakmengsel vullen. Rand met water natmaken. Bladerdeeg samenkneden, uitrollen tot een lap en over de schaal leggen. Randen bijsnijden, deeg op de rand aandrukken. Deegdeksel bestrijken met losgeklopt ei en hier en daar inprikken. Versierinkjes van deegrestjes op het deegdeksel plakken. Vervolgens 35 minuten in de oven bakken. Deksel in punten snijden en serveren met vulling ernaast. Lekker met puree of rijst en sla.



Tekst: Ellen de Nood