

## Пастернак, и с чем его едят? | Recettes avec panais

Author: Лейла Бабаева, [Женева-Лозанна-Базель](#) , 30.10.2020.



© anaterate/pixabay.com

О чем вы думаете при слове «пастернак»? О поэзии или еде? Если о еде, то прекрасно, потому что сегодня мы вам расскажем о том, какие блюда можно приготовить из корнеплодов этого растения.

À quoi vous fait penser le mot «panais»? A la poésie ou à la nourriture? Si la deuxième supposition est correcte, c'est parfait, car nous vous parlerons aujourd'hui des plats qu'on peut cuisiner à partir des racines de cette plante.

Recettes avec panais

По предположениям археологов, обнаруживших остатки пастернака в отложениях неолита, это растение, вероятно, является одним из первых в Европе, которые человек начал употреблять в пищу. Осталось выяснить, специально ли его выращивали в те далекие времена или собирали в диком виде. Знали пастернак еще древние римляне, которые готовили из его корней десерт с фруктами и медом, а до появления в Европе картофеля он был основным пищевым корнеплодом. В Средние века европейки давали пастернак своим младенцам вместо соски. После того, как в Новый Свет «завезли картошку», она почти полностью вытеснила этот ценный овощ. Сегодня усилиями фермеров к нему постепенно возвращается популярность.

Посев семян пастернака приходится на период с марта по июнь, землю перед этим хорошо перекапывают и удобряют. Лучше выращивать пастернак там, где перед этим росли помидоры, кабачки, капуста, картофель или тыква. Пастернак растет медленно, собирать урожай можно через 160-200 дней. Он любит солнце и не требует дополнительных удобрений во время роста. В диком виде растение встречается в Европе, Турции и на Кавказе.

### **В каком виде его едят?**

Пастернак можно есть сырым, запекать или жарить. По вкусу он напоминает морковь или сельдерей: очень нежный и необычный, сладко-пряный. Украшением праздничного стола станет салат из свежего пастернака и моркови. Пастернак – хороший гарнир к мясу, можно добавлять его в суп, готовить из него пюре или чипсы. Варится он вдвое быстрее моркови и в четыре раза превосходит ее по содержанию калия и витамина С. В корнеплодах пастернака много эфирных масел, которые тонизируют организм.

### **Как его готовят?**

Приведем несколько рецептов. Прежде всего, **лепешки из пастернака с орехами**.

Ингредиенты:

800 г нарезанного кубиками пастернака,  
2 взбитых яйца,  
1 ст. ложка цельнозерновой муки,  
3 ст. ложки молока,  
2 ст. ложки нарезанной петрушки,  
30 г крупно нарезанных орехов,  
соль и перец по вкусу.

На приготовление уходит 1 час 40 минут. Что делать? Варить пастернак в течение 25-30 мин в закрытой кастрюле. Слить воду, сделать пюре, остудить. Разогреть духовку до 200 градусов. Смешать пюре пастернака с яйцами, мукой, молоком, петрушкой и орехами, добавить соль и перец. Сформировать небольшие лепешки и выпекать в течение 15-20 минут.

Другое блюдо, которое, возможно, многим покажется вкуснее – **курица с пастернаком и розмарином**.



© 2020 costablancalive.es

**Ингредиенты:**

400 г куриной грудки,  
250 г пастернака,  
1 луковица,  
3 зубчика чеснока,  
400 мл куриного бульона,  
50 г сливочного сыра,  
1 веточка розмарина,  
1 ст. ложка трюфельного масла,  
оливковое масло по вкусу.

**Приготовление:** Нарезать пастернак и чеснок тонкими пластинками, лук – соломкой. Разогреть в сковороде оливковое масло, добавить чеснок. Через 2 минуты добавить пастернак и лук, перемешать. Добавить соль и перец, положить веточку розмарина для аромата. Обжарить овощи в течение 10 минут на среднем огне. Влить куриный бульон, довести до кипения. Варить на среднем огне в течение 10-12 минут, не накрывая крышкой. Готовые овощи и бульон поместить в блендер, добавить сливочный сыр, по 1 ст. ложке оливкового и трюфельного масла. Тщательно взбить ингредиенты до состояния однородного соуса. Поместить соус в теплое место. Куриные грудки обжарить с обеих сторон на сковороде с оливковым маслом на среднем огне до образования золотистого цвета. Добавить соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол выложить в тарелку 2-3 ст. ложки теплого соуса, сверху положить нарезанную ломтиками куриную грудку. Сбрызнуть оливковым маслом, посыпать молотым перцем, украсить веточкой розмарина.

Тем, кто предпочитают сладкое, предлагаем запечь **пастернак с морковью и медом**.



При желании можно добавить розмарин © ООО «Городской супермаркет», 2006—2020

Ингредиенты:

пастернак – 2 шт.,

морковь – 2 шт.,

растительное масло – 4 ст. л.,

жидкий мед – 5 ст. л.,

соль и перец по вкусу.

Пастернак и морковь нарезать брусочками и опустить в кипящую подсоленную воду на пару минут, после чего вынуть и подсушить. Противень смазать растительным маслом, выложить на него пастернак и морковь, добавить соль и перец, полить медом. Поставить в нагретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Во время запекания кусочки нужно переворачивать, чтобы они не подгорели и приобрели равномерный цвет.

*От редакции: Не можем мы, рассказывая о пастернаке, не вспомнить о Пастернаке, а вернее о мерзком стихотворении под названием "Нобелевское блюдо", которое советский классик Сергей Михалков состряпал в 1958 году, в разгар травли великого поэта после присуждения ему Нобелевской премии. Отведайте и такого!*

*Антисоветскую заморскую отраву  
Варил на кухне наш открытый враг.  
По новому рецепту как приправу  
Был поварам предложен пастернак.  
Весь наш народ плюет на это блюдо:  
Уже по запаху мы знаем, что откуда!*

[Праздники Женевы](#)

Статьи по теме

[Розы как кулинарное искусство](#)

[Вкусные осенние рецепты швейцарской кухни](#)

[Рецепт приготовления швейцарских моллюсков](#)

---

**Source URL:**

<https://nashgazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/pasternak-i-s-chem-ego-edyat>