

I principi attivi alcaloidi (tracce) , vitamina C, oligoelementi, sali potassici le conferiscono proprietà dietetiche, diuretiche, colagoghi, ma la Pastinaca è nota soprattutto per le proprietà alimentari delle sue radici, che oltre ad essere ricche di proteine, amidi e zuccheri, ha un gradevole sapore simile a quello delle carote.

La tradizione popolare ritiene la Pastinaca un cibo utile alle persone deboli, anziane o convalescenti.

Anche le foglie possono essere consumate come verdure.

I suoi fiori sono utilizzati per colorare di giallo la lana.

Si pensa fosse già conosciuta dai Greci e Romani e compare tra le illustrazioni delle piante coltivate nei monasteri nel Medio-Evo, ma la letteratura al riguardo è di difficile interpretazione perché venivano usati termini che creavano confusione con la descrizione della carota, appartenente allo stesso genere, per cui la distinzione netta si ha solo nel periodo del Rinascimento.



- **Torta rustica di pastinache** Le quantità sono da intendersi per 6 persone.

- 900 gr. di Pastinache
- 50 gr. di Burro,
- 2 Cipolle (o Scalogni),
- 1 Cucchiaio di Zucchero Di Canna
- 100 gr. di Formaggio Parmigiano Grattugiato,
- 3 Cucchiai di Succo Di Limone
- Alcuni Ciuffi di Prezzemolo, Sale, Pepe

Preparazione

Sbucciate le pastinache e fatele cuocere intere in acqua bollente salata per circa venti minuti finché non sono tenere. nel frattempo pelate le cipolle o gli scalogni e tritatele.

Sgocciolate le pastinache, lasciatele intiepidire poi tagliatele a fettine sottili.

Fate scaldare il forno a 200 gradi (termostato 6). Imburrate uno stampo del diametro di 20 cm e cospargetelo di zucchero.

Capovolgietelo per eliminare lo zucchero in eccesso

Fate fondere il resto del burro in un tegame, rosolatevi le cipolle o gli scalogni a fuoco lento finché non sono diventati teneri.

Foderate il fondo e il bordo dello stampo con le fettine di pastinache.

Salate, pepate, spruzzate con un po' di succo di limone e cospargete di formaggio grattugiato

Riempite lo stampo con strati successivi di fettine di pastinache aggiungendo ogni volta sale, pepe, succo di limone e parmigiano grattugiato.

Coprite lo stampo con un foglio di carta forno imburrate. Informate e fate cuocere per trenta o quaranta minuti finché la superficie non è dorata.

Per sfornare la torta, passate delicatamente la lama di un coltello tra la parete dello stampo e la torta, rivoltate il tutto su un piatto di portata caldo e togliete lo stampo.

Decorate con ciuffetti di prezzemolo. Potete servire questa torta rustica con salsa di pomodoro. la pastinaca è una radice, poco conosciuta, con un vago sapore di nocciola ed è particolarmente squisita con la carne stufata.

- **Purè di pastinaca e castagne con crema al matcha**

- pastinaca 500 g
- castagne secche 100 g
- mela 1
- sale per la crema
- panna 150 ml
- latte 50 ml
- matcha 2 cucchiaini colmi * (polvere finissima ottenuta dalla qualità migliore del tè gyokuro)

Preparazione

Mettete a bagno le castagne tutta la notte, il giorno dopo scolatele, ponetele in una pentola e copritele d'acqua.

Portate a ebollizione e fatele cuocere per un'ora circa , tenderanno a sbriciolarsi a contatto con la forchetta.

Scolatele e tenete da parte l'acqua di cottura. Lavate e sbucciate la pastinache, tagliatele a pezzetti piccoli.

Ponetele in una pentola e copritele con un po' di acqua di cottura delle castagne, in modo che ne siano appena coperte, portate a bollire e salate.

Dopo 10 minuti unite la mela sbucciata e tagliata a pezzetti. Dopo 8-10 minuti mela e pastinaca dovrebbero essere cotte. Unite le castagne e frullate per ottenere una crema liscia, se necessario unite altra acqua di cottura.

Regolate di sale e tenete in caldo.

Fate intiepidire la panna e il latte in un pentolino con un pizzico di sale. Intanto unite il matcha setacciandovelo sopra con un colino e mescolando con un frustino fino ad avere una crema liscia.

Servite il purè già porzionato con una cucchiata di crema al matcha sopra, oppure se lasciate che i commensali si servano da soli presentate la crema in un contenitore a parte.

- **Spätzli gratinati con pastinaca**

- 250 g di farina,
- 1 presa di lievito in polvere,
- 1,4 dl di latte,
- 2 uova,
- 2 cucchiari di pesto rosso, sale, burro per la teglia,
- 400 g di pastinaca,
- 150 g di gruyère grattugiato.

Preparazione

Procedimento: per gli spätzli, mescolate farina, lievito e latte.

Sbattete le uova e incorporatele. Mescolate con il pesto e 1,5-2 cucchiaini di sale, fino a ottenere un impasto viscoso.

Fate riposare per almeno 20 minuti. Imburrate poi uno stampo per gratin.

Sbucciate la pastinaca e tagliatela in quattro, per il lungo, poi a fette.

Sbollentatela brevemente in acqua salata e trasferitela nello stampo. Riportate a ebollizione l'acqua.

Appoggiate l'impasto degli spätzli su un tagliere sciacquato con l'acqua fredda.

Con una raschietta o con un coltello raschiate delle strisce sottili e fatele cadere nell'acqua fino a quando salgono in superficie.

Estraete gli spätzli con una schiumarola e fateli sgocciolare bene.

Scaldate il forno a 200 °C . Disponete nello stampo gli spätzli e metà del gruyère.

Mescolate. Cospargete il resto del formaggio e fate gratinare nella parte superiore del forno per ca. 10 minuti.