



Pl. 129. Panais cultivé. Pastinaca sativa L.

PASTINACA

Pastinaca sativa

Famiglia: *Apiaceae*

Genere: *Pastinaca*

ETIMOLOGIA

Il termine Pastinaca deriva da pastinaca, una sorta di carota, questa a sua volta da pastus nutrimento: riferimento alla commestibilità della radice. L'epiteto specifico sativa proviene da satum (participio passato di sero seminare, piantare) seminato, piantato: che si semina o pianta, coltivato, domestico.

CARATTERISTICHE BOTANICHE:

La pastinaca sviluppa una vegetazione non abbondante ma folta e vigorosa. Il cespo di foglie può raggiungere i 40 cm d'altezza e una larghezza di 15. Le foglie, di color verde brillante, sono profondamente divise ma la somiglianza con quelle dell'altro ortaggio da radice di riferimento, la carota, è forzato perché queste presentano lobi evidenti e ben formati. Il rachide centrale, più chiaro, è ben sviluppato. La radice è la sola parte edule della pastinaca: le foglie in soggetti sensibili provocano addirittura sensibilizzazioni cutanee. La radice, di colore chiaro e forma conica leggermente affusolata, è carnosa, croccante, dal sapore piacevole e aromatico, leggermente dolce. È solo dall'apice che si dipartono le radici sottili deputate all'assorbimento. Pianta biennale, sale a fiore nella primavera del secondo anno sviluppando lunghi steli fioriferi che portano fiori bianchi a quattro petali, tipici della famiglia delle Crucifere.

DISTRIBUZIONE/DIFFUSIONE/HABITAT:

La pastinaca è una specie presente in quasi tutte le zone del mondo, ma con lacune importanti in un continente o zona climatica. È una pianta di origine Euro-siberiana divenuta Subcosmopolita. In Italia è comune in tutte le regioni, dove vegeta nei prati, bordo strada, coltivi, scarpate ferroviarie, terreni limosi e ricchi di sostanze azotate, dal piano fino a 1500 m s.l.m.

PRINCIPI ATTIVI/PROPRIETÀ:

Grazie alle sue proprietà nutrizionali può essere considerato un ottimo alimento: è caratterizzata da un alto contenuto di vitamine e sali minerali, in particolare di potassio. Il suo consumo è particolarmente indicato per chi soffre di ipertensione arteriosa. Per il suo alto contenuto di micronutrienti la pastinaca sativa può essere considerata un integratore naturale di sali minerali e vitamine. Il consumo di pastinaca sativa può apportare molteplici benefici per la salute. La pastinaca sativa è ricca di sostanze antiossidanti come il falcarinolo, il falcarindiolo, panaxudiolo e metil-falcarindiolo; si tratta di molecole che svolgono una buona azione anti-infiammatoria, hanno proprietà anti-fungine e sono considerate sostanze dall'azione anti-cancro. Le fibre contenute nella pastinaca sativa sono sia di tipo solubile sia insolubile e comprendono cellulosa, emicellulosa e lignina. Queste sostanze possono aiutare a prevenire la stitichezza e ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.

UTILIZZO:

La pastinaca sativa è una pianta conosciuta, almeno dal tempo dei Romani. La lunga radice, bianca e carnosa, dal sapore acidulo, viene consumata come ortaggio dopo la cottura. I costituenti principali della pastinaca: olio essenziale, sostanze grasse, furocumarina, pectine, carboidrati e vitamina C. Un tempo questa pianta era usata nella medicina popolare come diuretico e digestivo. La Pastinaca è nota soprattutto per le proprietà alimentari delle sue radici, che oltre ad essere ricche di proteine, amidi e zuccheri, hanno un gradevole sapore simile a quello delle carote; la tradizione popolare ritiene la Pastinaca un cibo utile alle persone deboli, anziane o convalescenti. Può essere impiegata per preparare zuppe e vellutate, da sola o accompagnata da altri ortaggi come le stesse carote o la zucca. Le estremità delle ramificazioni della pastinaca, inoltre, possono essere impiegate come spezia. La radice viene impiegata, soprattutto nel nord Europa, in molte preparazioni alimentari e anche in bevande fermentate tipo birra.

TERRENO/AMBIENTE:

Il terreno dove coltivare la pastinaca deve essere leggero, soffice, ricco di sostanza organica, fresco e senza ristagni, e, soprattutto, senza scheletro. La presenza di sassi provoca la biforcazione delle radici che deprezza qualitativamente il prodotto. E' sempre richiesta una lavorazione profonda per eliminare i sassi e inglobare fertilizzanti organici come letame maturo, terricciati e compost. Come per tutti gli altri ortaggi da radice evitate letame fresco e fertilizzanti azotati che indurrebbero uno sviluppo a favore della vegetazione e una forte presenza di radici irregolari. Una semplice vangatura non basta, è richiesta una doppia vangatura per raggiungere i 40 cm di profondità. L'aiuola deve essere posta in pieno sole perché la pastinaca ha bisogno di almeno sei ore di sole il giorno. Il seme della pastinaca ha una vitalità breve, al momento dell'acquisto verificare che sia stato prodotto nella campagna precedente.

COLTIVAZIONE:

La pastinaca si semina tra febbraio e giugno in pieno campo. Occorre fare attenzione perché il seme ha vita breve e deve essere quindi di recente produzione, se la semente ha più di due anni si rischia di non veder nascere nessuna piantina. Visto che la germinazione è abbastanza difficile, si consiglia di mettere a bagno i semi una notte prima di andare a piantare le piantine nell'orto. Per ammorbidire il seme si può fare un bagno con la camomilla. Si raccoglie dall'autunno, in modo scalare, utilizzando un forcone a denti larghi e non per trazione perché molte radici rischiano di spezzarsi e restare nel terreno. Dopo la prima gelata, la qualità del prodotto migliora per l'aumento della concentrazione degli zuccheri. Si può decidere di lasciarle nel terreno ricoprendole con un generoso strato di paglia per proteggerle dal freddo, raccogliendole al bisogno.