

PAK-CHOI

Wissenschaftlicher Name: *Brassica rapa* ssp. *chinensis*

Pflanzenfamilie: *Brassicaceae* (Kreuzblütengewächse)

Weitere Namen: Chinesischer Senfkohl, Pekingkohl

Herkunft: Pak-Choi ist eine alte Kulturpflanze. Sie stammt wahrscheinlich aus dem mittleren Teil Chinas, wo sie entlang des Yangtse-Kiangs angebaut wurde. Im 15. Jahrhundert berichten französische Fachzeitschriften über Pak-Choi als Chinakohl. Nach Japan gelangte er 1882. Wann er in Europa das erste Mal kultiviert wurde ist nicht klar. Einen Bericht über eine neue chinesische Kohlart, vermutlich Pak-Choi gibt es aus dem Jahre 1857.

Kultur: Für den Anbau eignen sich alle weder zu leichten noch unter stauender Nässe leidenden Flächen. Eine Aussaat kann ins Freie direkt an Ort und Stelle erfolgen und zwar Anfang Juli bis Anfang August. Sät man den Pak-Choi vor Mitte Juli erhält man unweigerlich Schosser. Die Jungpflanzen werden auf einen Abstand von 40 x 40 cm vereinzelt. Die Saattiefe sollte 2 cm betragen. Die Ernte erfolgt von Ende September bis Mitte Oktober.

Düngung: Der Nährstoffbedarf ist eher gering. Der Boden sollte schon vor der Aussaat organischen Dünger enthalten. Eventuell kann eine geringe Nachdüngung notwendig werden.

Beschreibung: Pak-Choi ist in unseren Klimaten einjährig, in seinen Heimatgebieten zweijährig. Er wird, je nach Sorte, 20 bis 60 cm hoch. Charakteristisch sind die 8 bis 35 cm langen, weißen oder grünlich-weißen, an der Basis etwas verbreiterten, dicken Blattsiele und glänzend grünen Blattspreiten. Pak-Choi bildet, im Gegensatz zu Chinakohl, keinen festen Kopf aus.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, Kalzium, Eisen, Vitamine B und C.

Sorten, Varietäten, Formen:

breite, weiße Blattrippen: z. B. ‚Joi Choi F₁‘

kurze, kräftige, weiße Blattrippen: z. B. ‚Japro‘, ‚Hypro F₁‘

kompakter Wuchs und grüne Blattstiele: z. B. ‚Pak Choi Green‘

längliche Rippen, helle Blätter: z. B. ‚Taisai‘

Vermarktung: stückweise.

Lagerung: Pak-Choi kann unter optimalen Bedingungen maximal 3 Wochen aufbewahrt werden.

Optimale Lagerbedingung: 0 bis 1°C und 90-95% rel. Luftfeuchtigkeit.

Pflanzenschutz: An Krankheiten können Kohlhernie und die Bakterienweichfäule, an Schädlingen die Kohlflyge, der Kohlweißling und die Mehligke Kohlblattlaus auftreten.

Hinweise: Pak-Choi sollte nur wenig gesalzen und gewürzt werden, um den Eigengeschmack nicht zu zerstören. In Asien wird Pak-Choi, wie bei uns das Weißkraut, eingesalzen und zu Sauerkraut verarbeitet.

Verwendung: Der leicht nussartige Geschmack erinnert kaum an ein Kohlgewächs. Die fleischigen Blattrippen lassen sich wie Spargel kochen. Roh als Salat eignet sich Pak-Choi fein geschnitten nach kurzem Blanchieren. Üblich ist aber auch die Zubereitung als warmes Gemüse, wie Mangold, Spinat oder Wirsing als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten.

