



Gemüse**Liebe**



PAK CHOI


ALLGEMEIN

Pak Choi stammt aus Südostasien, ist im gemäßigten Klima einjährig und zeichnet sich durch breite, fleischige Blattrippen, ähnlich wie Stielmangold aus.

LAGERUNG

Ähnlich wie Mangold sollte er in einem feuchten Tuch im Gemüsefach oder blanchiert und eingefroren, gelagert werden.

INHALTSSTOFFE



Er enthält viel Kalium und Carotin, Calcium, Vitamin C und einige B-Vitamine, zudem auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Phenolsäure und Glucosinolate (Senföle). Letzteren wird eine antibiotische bzw. keimtötende Wirkung zugeschrieben.