

PAK CHOI

ALLGEMEIN

Pak Choi oder auch Senfkohl genannt, erinnert vom Aussehen her an Mangold und ist eng mit dem Chinakohl verwandt. Das Gemüse stammt aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Ursprünglich stammt Pak Choi aus China, Taiwan und Japan, wo er in großen Mengen angebaut wird. Obwohl er eigentlich die feuchte Wärme bevorzugt, kann man den Kohl auch in unseren Breiten anbauen. Pak Choi bildet im Gegensatz zum Chinakohl keinen festen Kopf, sondern 40 bis 60 Zentimeter hohe Rosetten aus. Seine langstieligen Blätter glänzen dunkelgrün, sind glatt und haben breite weiße Rippen (=fleischiger Blattstiel), wie beim Mangold.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Der Boden sollte nährstoffreich, locker und kalkhaltig sein.

Nachbarn: Salat, Lauch und Möhren sind gute Nachbarn, wohingegen andere Kreuzblütler und Kartoffeln sich nicht als Beetnachbarn eignen. Pak Choi sollte erst nach drei Jahren Pause wieder auf demselben Beet angebaut werden. Zudem sollte er nicht nach anderen Kreuzblütlern wie Senf, Raps oder anderen Kohlarten gepflanzt werden.

Aussaat/Pflanzung: Pak Choi kann sowohl vorgezogen als auch direkt gesät werden. Die beste Zeit für eine Aussaat ins Freiland ist von Anfang Juli bis Anfang August. Die Saattiefe sollte etwa zwei Zentimeter betragen. Pak Choi als Jungpflanze kann im Abstand von 30 x 30 Zentimeter ins Beet gepflanzt werden. Tipp: Pak Choi lässt sich übrigens auch gut im Kübel auf dem Balkon kultivieren.

Pflege: Pak Choi sollte regelmäßig gewässert werden, wobei keine Staunässe entstehen sollte. Regelmäßiges Hacken und gelegentliches Mulchen lockert den Boden und schützt vor Austrocknen des Bodens.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Bereits sechs bis acht Wochen nach der Pflanzung, wenn Pak Choi eine Höhe von rund zehn Zentimetern erreicht hat, kann er geerntet werden.

Vorgehen: Mit einem scharfen Messer wird der Pak Choi am Strunk abgeschnitten, die äußersten Blätter können abgemacht und zurück aufs Beet gelegt werden. Der Pak Choi wird gewaschen. Mit Hilfe einer Gartenbrause- oder spritze kann die Erde am Strunk des Pak Choi abgewaschen werden.

Lagerung: Pak Choi lässt sich nur begrenzt aufbewahren. Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch bleibt der Senfkohl im Gemüsefach des Kühlschranks drei bis vier Tage frisch. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Kohl zu garen oder zu braten und ihn danach einzufrieren.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Dass Pak Choi mit dem Chinakohl verwandt ist, erkennt man am Geschmack. Wie auch beim Chinakohl handelt es sich beim Pak Choi um eine milde Kohlsorte, die üblicherweise gut verträglich ist. Mit seiner zarten, leicht nussigen Geschmacksnote erinnert er auch ein wenig an Mangold.

Was die Zubereitung angeht, ist Pak Choi ein wahrer Alleskönner. Das leckere Gemüse lässt sich sowohl roh essen als auch braten, blanchieren, dünsten und grillen. Durch seine vielfältigen Einsatzbereiche ist der Blätterkohl aus asiatischen Speisen kaum noch wegzudenken. Besonders oft findet er in Wok-Gerichten Verwendung. Tipp: den gebratenen Kohl mit etwas Sojasoße sowie Salz und Pfeffer würzen. Pak Choi schmeckt auch roh. In diesem Zustand bereichert er vor allem Salate. Auch in einem grünen Smoothie macht sich der Kohl gut. Besonders gut schmeckt er hier, wenn er mit Orangen, Bananen oder Spinat kombiniert wird.

Mit rund 12 Kalorien pro 100 Gramm ist Pak Choi sehr kalorienarm, dafür reich an Mineralstoffe und Vitaminen. Zum Beispiel hat Pak Choi einen hohen Anteil an Beta – Carotin, Folsäure und den Vitaminen A, B, C und E. Auch Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium sind im Pak Choi vorhanden.