

Pak Choi - Brassica Rapa Subsp. Chinensis

Beschreibung

Pak Choi, auch bekannt als Paksoi, Pok Choi, Pak Choy oder auch asiatischer Senfkohl stammt aus China, Taiwan und Japan.

Er ist ein Verwandter des Chinakohls, erinnert optisch aber mehr an Mangold. Im Gegensatz zu Chinakohl bildet er keinen festen Kopf, sondern 40-60 cm hohe Rosetten.



Besonders ist sein milder Kohlgeschmack, die Blätter haben eine leicht herb-bittere Note. Pak Choi findet man in typischen asiatischen Gerichten. Roh passt er sehr gut in Salaten oder auch gegart in vielen Gemüsegerichten.

Anzucht

Pak Choi kann ab April im Haus vorgezogen werden.

Eine Aussaat direkt ins Freiland ist ab Mai möglich (Saattiefe ca. 2 cm)

Ab 12 Grad beginnt Pak Choi zu keimen, die optimale Keimtemperatur liegt zwischen 18 und 22 Grad Celsius. Der Boden sollte nährstoffreich, locker und kalkhaltig sein.

In Töpfen vorgezogene Pflanzen können ab Anfang Juli im Abstand von 30 x 30 Zentimetern an einen sonnigen bis halbschattigen, sowie windgeschützten Standort ausgepflanzt werden.

Pak Choi muss regelmäßig gewässert werden ohne das Staunässe entsteht. Nach ca. 8-10 Wochen kann bereits der erste Pak Choi geerntet werden.

