

## **Pak Choi - Brassica Rapa Subsp. chinensis**

### **Descrizione:**

Pak Choi, noto anche come Paksoi, Pok Choi, Pak Choy o cavolo senape asiatico proviene da Cina, Taiwan e Giappone. È imparentato con il cavolo cinese, ma assomiglia di più alle bietole svizzere. A differenza del cavolo cinese, non forma una testa solida, ma rosette alte 40-60 cm. Il suo sapore delicato di cavolo cappuccio è speciale, le foglie hanno una nota leggermente aspra e amara. Il Pak Choi si trova nei piatti tipici asiatici. Si abbina bene crudo in insalata o cotto in molti piatti a base di verdure.

### **Coltivazione:**

Pak Choi può essere portato avanti al chiuso da aprile. Da maggio è possibile seminare direttamente all'aperto (profondità di semina ca. 2 cm). Pak Choi inizia a germogliare a 12 gradi, la temperatura ottimale di germinazione è compresa tra 18 e 22 gradi Celsius. Il terreno deve essere ricco di sostanze nutritive, sciolto e calcareo. Le piante coltivate in vaso possono essere messe a dimora dall'inizio di luglio a una distanza di 30 x 30 centimetri in un luogo soleggiato o semiombreggiato e protetto dal vento. Pak Choi deve essere annaffiato regolarmente senza ristagni. Il primo Pak Choi può essere raccolto dopo circa 8-10 settimane.