



Pak Choy

Diese sehr alte Kulturpflanze wird schon in chinesischen Schriften aus dem 15. Jh. erwähnt. Die Heimat wird in Mittelchina vermutet. Dort hat sie sich auf den Auenböden entlang des Flusses Yangtse verbreitet. Der Name stammt aus dem Kantoner Dialekt und bedeutet „weißes Gemüse“, bezogen auf die schneeweißen Blattstiele und -rippen. Hierzulande wird er auch als Senf-, Peking- oder Blätterkohl bezeichnet. Es wird vermutet, dass Chinakohl aus einer Kreuzung zwischen Pak Choy und Speiserübe hervorgegangen ist. Während Pak Choy in den asiatischen Ländern sehr verbreitet ist, findet er hier erst seit einigen Jahren Beachtung – mit steigender Tendenz. Eigentlich ein Gemüse der Subtropen, kann er auch unter unseren Klimabedingungen gut angebaut werden. Da er aber wie Chinakohl eine Langtagspflanze ist, wird er meist im Frühjahr oder Herbst als Vor- bzw. Nachfrucht angebaut. Je länger die Tageslichtdauer, umso schneller würde er in Blüte schießen, und das meist schon, bevor er überhaupt genug Blattsubstanz gebildet hat. Von der Zubereitungsart und den Inhaltsstoffen her ähnelt er dem Chinakohl und dem Mangold. Er schmeckt ebenso wie Chinakohl nur dezent nach Kohl und verfügt über eine eigenes, eher nussartiges Aroma.

Er ist reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Calcium, Eisen, B-Vita-minen und Vitamin C.

Die kräftigen Blattrippen sind der wertvollste Teil der Pflanze. Sie können wie Spargel zubereitet werden. Sollen Blätter und Blattrippen zusammen gekocht werden, empfiehlt es sich, die Rippen zuerst zu blanchieren oder anzudünsten und die Blätter später hinzuzugeben. Pak Choy eignet sich außerdem perfekt als Wok-Gemüse, er ist aber so vielseitig, dass er für alle Gerichte, die sonst mit Wirsing, Chinakohl, Mangold oder Spinat gekocht werden, verwendet werden kann. Er sollte nur wenig gesalzen und gewürzt werden, um den Eigengeschmack nicht zu überdecken.