

## **Serie „Gemüsevielfalt“**

### **4. Pak Choi:**



In der Gartenliteratur findet man das Gemüse auch unter dem Namen „Senfkohl“. In den Gemüse-  
theken findet man das Gemüse leider nur sehr selten. Zu Unrecht. Die dickfleischigen Blätter lassen sich zu einer kräftigen Beilage zu Fleischgerichten, als Spinat, die Stiele wie Spargel, im Wok oder zu Salat verarbeiten. Pak Choi ist mit dem Chinakohl verwandt.

Er wächst, wie dieser, an sonnigem oder halbschattigem Standort in nährstoffreichen Böden. Als Nachbarkulturen sind Salat und

Möhren geeignet. Der Samen wird z.B. bei Globus angeboten (Gartenland Aschersleben /Florina). Die Aussaat sollte erst im Juli erfolgen. Die Sämlinge werden auf 30 cm Abstand verzogen.

Werden die Pflanzen unter Glas oder Folie vorkultiviert, pflanzt man die Jungpflanzen 30 X 30 cm. Außer Gießen und Unkrautbekämpfung ist keine weitere Pflege erforderlich.

Geerntet wird, je nach Sorte, ab September. Der lockere Kopf kann bis zu 3 Wochen kühl gelagert werden. Unter Glas und Folie übersteht das Gemüse leichte Fröste.

Pak Choi enthält reichlich Vitamin A.

E. Schmitt, KGV Alt Schönefeld.