



Wächst
PAK CHOI
in der Schweiz?

ASIATISCHE BLATTGEMÜSE

Pak Choi, Mizuna, Wasabina und andere Blattkohle aus dem asiatischen Raum eroberten in den letzten Jahren nebst dem bereits etablierten Chinakohl vermehrt unsere Küche. Mit ihrer würzigen Note bereichern sie unseren Speiseplan vor allem im Frühjahr und im Herbst.

PAK CHOI

Pak Choi stammt ursprünglich aus dem ostasiatischen Raum. Dort werden die saftigen Stängel wegen ihres milden, aber doch aromatischen Geschmacks sehr gerne eingesetzt. Er wird im Salat, in Wok-Gerichten und als Beilage serviert. Auch die Blüten und Knospen des Pak Choi sind essbar. Sie schmecken scharf und würzig.

Optische hat Pak Choi Ähnlichkeiten mit unserem Krautstil. An einem weissen Stängel wachsen grüne, löffelförmige Blätter, die eine lose Rosette bilden. Pak Choi bevorzugt einen lockeren, nährstoffreichen Boden. Die Erde kann mit etwas Kompost angereichert werden. Die Aussaat erfolgt von Mitte Juli bis Ende August. Somit eignet er sich gut als Folgekultur nach der ersten Ernte der Beete. Frühere und spätere Saaten sind kaum möglich, da Pak Choi sowohl bei langer Tagesdauer als auch bei kühlen Temperaturen zum Blühen neigt. Dies wird nicht gerne gesehen, da er dann weniger Blattmasse bildet und seine Stängel holziger werden.

Die Jungpflanzen werden auf 20 – 30cm Abstand vereinzelt. Pak Choi mag ein feucht-warmes Klima. Die Pflanzen sollten daher regelmässig gegossen werden. Eine Mulchschicht schützt den Boden zusätzlich vor dem Austrocknen.

Bereits nach 6 – 8 Wochen haben sich lose Köpfe gebildet, die nun als Ganzes geschnitten werden können oder nach und nach von aussen nach innen geerntet werden. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen kann man Pak Choi einige Tage im Kühlschrank lagern. Wird die Pflanze mitsamt der Wurzel geerntet, so lässt sie sich für kurze Zeit in Sand eingeschlagen im Keller lagern. Zum Tiefkühlen ist Pak Choi ungeeignet.

Als Kohlgewächs kann Pak Choi von Kohlhernie befallen werden. Ihr wird mit einer guten Fruchtfolgeplanung vorgebeugt. Auch Erdflöhe lieben die Blätter des Pak Chois. Wie ihnen vorgebeugt werden kann, ist im Merkblatt [«Erdflöhe»](#) beschrieben.



Chinakohl



Pak Choi

TIPP:

Bei Mischkulturen mit Pflücksalat und Tagetes, werden die Asiatischen Blattkohlar-
arten weniger von Erdflöhen befallen.



Mizuna



Komatsuna

ASIA-SALATE

Unter dem Begriff Asia-Salate werden verschiedenste Züchtungen von unterschiedlich scharfen, roten und grünen Salaten zusammengefasst. Dazu gehören nebst anderen Mizuna, Red Giant, Wasabina und Komatsuna. Ihr Anbau ist unkompliziert. Sie sind allesamt sehr schnell wachsend und können bereits 4–6 Wochen nach der Saat geerntet werden. Schneidet man sie dabei wie Schnittsalat nicht zu tief ab, kann man sie über eine längere Zeit nutzen. Asia-Salate sind mit Rucola und Radieschen verwandt. Durch ihre Senföle haben sie alle eine gewisse Schärfe. Deshalb eignen sie sich gut als Garnitur und zum Mischen mit anderen Salaten.

Asia-Salate werden im Frühjahr, ab April oder gegen Herbst zwischen Juli und Oktober angebaut. Sie sind ziemlich kältetolerant, mögen aber keinen Frost.

Asia-Salat kann sowohl auf dem Balkon als auch im Beet angebaut werden. Man sät ihn meist in Reihen. Der Reihenabstand beträgt 15–25cm. Er mag einen nährstoffreichen Boden, der mit Kompost oder Hornmehl angereichert sein darf. Die Saat sollte feucht gehalten werden. Bei sehr dichtem Auflaufen können die Pflanzen auf ca. 3cm vereinzelt werden.

Leider sind auch Asia-Salate bei Erdflöhen sehr beliebt.



TIPP:
Asia-Salate sind nur kurz lagerbar. Geschnittener Salat ist in einem Geschirrtuch eingeschlagen ca. zwei Tage im Kühlschrank haltbar.



DEBORA HEUSSER