

Pak Choi

Pak Choi, auch **Pak Choy**, **Pok Choi** bzw. im Deutschen **Chinesischer Senfkohl** oder **Chinesischer Blätterkohl** (*Brassica rapa* subsp. *chinensis*) genannt, ist ein naher Verwandter des Chinakohls. Er bildet lockere Köpfe mit hellen Blattrippen. Die Blätter sind von dunklerem Grün, ähnlich denen des Mangolds.^{[2][3]}

Der auch aus der Familie der Kreuzblütler stammende und somit verwandte *Choisum* (*Brassica rapa* subsp. *parachinensis*, 菜心, *càixīn*, *Jyutping coi³sam¹*, englisch *choy sum*, *choi sum*) wird umgangssprachlich auch als *Falscher Pak Choi* bezeichnet.^{[4][5][6]} Verwandt ist auch der Kai-lan (*Brassica oleracea* var. *alboglabra*).

Inhaltsverzeichnis

Namensgebung

Herkunft und Anbau

Beschreibung und Verwendung

Inhaltsstoffe

Siehe

Weblinks

Einzelnachweise

Pak Choi



Shanghai Pak Choi – Shanghai-Senf Kohl

Systematik

Ordnung: Kreuzblütlerartige (Brassicales)
Familie: Kreuzblütler (Brassicaceae)
Tribus: Brassiceae
Gattung: Kohl (*Brassica*)
Art: Rübsen (*Brassica rapa*)
Unterart: Pak Choi

Wissenschaftlicher Name

Brassica rapa subsp. *chinensis*
 (L.) HANELT^[1]

Namensgebung

Der Name Pak Choi leitet sich von der kantonesischen Bezeichnung für *Brassica rapa* subsp. *chinensis* (kant. 白菜, *báicài*, *Jyutping baak⁶coi³* Yale *baak6 choi3*, wörtlich „weißes Gemüse“) her. Dessen chinesische – genauer standardchinesische – Bezeichnung lautet *Xiaobaicai* (chinesisch 小白菜, *Pinyin xiǎobáicài*, *Jyutping siu²baak⁶coi³* – „kleiner Pak Choi – kleines weißes Gemüse“) oder umgangssprachlich *Qingcai* (青菜, *qīngcài*, *Jyutping cing¹coi³* – „grünes Gemüse“)^{[1][7][8][9]}. Aufgrund der gleichen Schriftzeichen im Chinesischen soll die Wortherkunft aus dem Kantonesischen nicht mit der chinesischen Bezeichnung aus dem Hochchinesisch für Chinakohl *Brassica rapa* subsp. *pekinensis* (白菜, *báicài*, *pai²-ts'ai⁴*, *Jyutping baak⁶coi³*, Yale *baak²choi³*, auch 大白菜, *dàbáicài*, *ta⁴ pai²-ts'ai⁴*, *Jyutping daai⁶baak⁶coi³*, Yale *daai⁶baak⁶choi³*)^{[9][10]} verwechselt werden.

Pak Choi mit „kleineren Köpfen“ wird als **Baby Pak Choi** (kantonesisch 白菜仔, *báicàizǎi*, Jyutping *baak⁶coi³zai²* – „kleiner Pak Choi“)^{[7][8][11]} bezeichnet. Hingegen hat **Shanghai Pak Choi** (chinesisch 上海白菜, Pinyin *shànghǎi báicài*, Jyutping *soeng⁶hoi²baak⁶coi³*, ugs. auch 上海青, *shànghǎiqīng*, Jyutping *soeng⁶hoi²cing¹*) grüne Blattrippen und -stiele. Daneben existiert manchmal auch die Bezeichnung „Shanghai Baby Pak Choi“.^{[12][13]}

Im Englischen wird er auch als **Bok Choi**, **Bok Choy** bezeichnet, im Niederländischen ist er hingegen meist als **Paksoi** bekannt.

Herkunft und Anbau

In seinem Ursprungsland China und in Asien wird Pak Choi in großem Maßstab angebaut. Obwohl die Pflanze die feuchte Wärme asiatischer Klimazonen bevorzugt, ist ein Anbau in gemäßigten europäischen Regionen, auch im eigenen Garten, möglich. Pak Choi wird seit ca. 2004 in den Niederlanden gezüchtet. Die rasch wachsende, wärmeliebende Pflanze wird in Treibhäusern kultiviert und kann nach sechs bis acht Wochen geerntet werden.^[14]

Im Freiland wird Pak Choi in Europa auch in Spanien (Murcia) angebaut.

Beschreibung und Verwendung

Die Pflanzen bilden Rosetten aus kurzstieligen, kreisförmig angeordneten Blättern mit hellen, saftigen Blattrippen. Zubereitet werden die Rosetten als Gemüse gekocht oder roh als Salat gegessen. Pak Choi hat einen leicht senfartigen, aromatischen Geschmack, der stark an die hellen Blätter des Blumenkohl und entfernt an Chinakohl erinnert.

Pak Choi lässt sich in Gerichten an Stelle von Mangold oder Spinat einsetzen. Insbesondere der *Baby Pak Choi* (小白菜, *xiǎobáicài*, Jyutping *siu²baak⁶coi³*) kommt diesen von den Kocheigenschaften her sehr nahe. Da Pak Choi viel Feuchtigkeit enthält, sollte er möglichst frisch verarbeitet werden.^[14]

Verschiedene Pak Choi-Sorten



Pak Choi – weiße Blattrippen u. stiele

Baby Pak Choi – wesentlich kleiner

Shanghai Choi – grünlicher

Pak Typisch gelbe Blüten des Pak Chois



Shanghai Pak Choi – zubereitet als Gericht

Baby Pak Choi – einfach zubereitet

Inhaltsstoffe

Pak-Choi enthält viel Kalium und Carotin, Calcium, Vitamin C und einige B-Vitamine, zudem auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Phenolsäure und Glucosinolate (Senföle). Letzteren wird eine antibiotische bzw. keimtötende Wirkung zugeschrieben. Die Werte der Inhaltsstoffe dienen als allgemeine Orientierung, da Umwelt- und Anbaubedingung einen Einfluss auf die Höhe dieser Werte haben.^[15]

100 g Pak Choi roh enthalten:¹

<u>Brennwert</u>	<u>Wasser</u>	<u>Fett</u>	<u>Eiweiß</u>	<u>Kohlenhydrate</u>	<u>Ballaststoffe</u>	<u>Zucker</u>
54,4 kJ (13 kcal)	95,3 g	0,2 g	1,5 g	2,9 g	1,0 g	1,2 g

100 g Pak Choi roh enthalten:¹

<u>Gesätt. Fettsäuren</u>	<u>Einf. ungesätt. Fettsäuren</u>	<u>Mehrf. ungesätt. Fettsäuren</u>	<u>Folsäure</u>
27 mg	15 mg	96 mg	66 µg

100 g Pak Choi roh enthalten:¹

<u>Eisen</u>	<u>Kupfer</u>	<u>Kalium</u>	<u>Kalzium</u>	<u>Magn.</u>	<u>Natrium</u>	<u>Phosphor</u>	<u>Selen</u>	<u>Zink</u>
0,8 mg	21 µg	250 mg	110 mg	19 mg	65 mg	37 mg	0,5 µg	0,19 mg

100 g Pak Choi roh enthalten:¹

<u>β-Carotin</u>	<u>Vita. A</u>	<u>Vita. B1</u>	<u>Vita. B2</u>	<u>Vita. B3</u>	<u>Vita. B5</u>	<u>Vita. B6</u>	<u>Vita. C</u>	<u>Vita. K1</u>
2,68 mg	0,22 mg	40 µg	70 µg	0,5 mg	88 µg	0,19 mg	45 mg	45,6 µg

Quelle zu den Tabellen: ^[16]^[17]

Anmerkung

¹ Die Nährstofftabelle ist unvollständig, d. h. es sind noch andere hier in der Tabelle nicht angeführte Nährstoffe enthalten! Gekochter Pak Choi hat andere Nährstoffwerte, siehe Originaltabelle (gekocht) in den Einzelnachweisen.

Siehe

- Chinesischer Schnittlauch
- Tatsoi
- Tsa Tsai

Weblinks

 **Commons: Pak Choi (*Brassica rapa* subsp. *chinensis*)** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Catégorie:Brassica_rapa_subsp._chinensis?uselang=de) – Sammlung von Bildern

 **Wiktionary: Pak Choi** – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

- *Brassica rapa chinensis* (Pak Choi) (<https://www.online.uni-marburg.de/botanik/php/details.php?id=158&lemma=pak+choi>) – Nutzpflanzendatenbank Universität Marburg
- *Brassica rapa chinensis* (Pak Choi) (<http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Brassica+rapa+chinensis>) – Useful Tropical Plants (englisch)

Einzelnachweise

1. Pak Choi (kant. 白菜), auch Qīngcài (chin. 青菜): *Brassica rapa* subsp. *chinensis* (<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=319634>) im *Germplasm Resources Information Network* (GRIN), USDA, ARS, National Genetic Resources Program. National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. (englisch)
2. *Brassica rapa* ssp. *chinensis* (*Trivialname: Pak Choi*). (<https://www.online.uni-marburg.de/botanik/php/details.php?id=158&lemma=pak+choi>) www.online.uni-marburg.de, abgerufen am 21. Januar 2020.
3. *Pak Choi Holland*. (<https://www.hanos.de/de/Sortiment/Obst-und-Gemüse/Gemüse/Nicht-verarbeitetes-Gemüse/Blattgemüse/PAK-CHOI-HOLLAND/p/34263100?search=true>) In: www.hanos.de. Abgerufen am 21. Januar 2020 (Großhandel).
4. *Choi Sum* (kant. 菜心), auch Càixīn *Brassica parachinensis* Bailey, *Brassica rapa* L. subsp. *chinensis* (L.) Hanelt var. *parachinensis* (L. H. Bailey) Hanelt Linnaeus. (http://www.fooddb.com.hk/chi_fruit.php?id=4&type=1) In: www.fooddb.com.hk. Abgerufen am 9. Dezember 2020 (chinesisch, englisch).
5. *Choy Sum*. (<https://web.archive.org/web/20071229025025/http://www.spsnz.com/our-products/asian-vegetables/choy-sum/choy-sum.html>) (Memento vom 29. Dezember 2007 im *Internet Archive*) In: www.spsnz.com, abgerufen 9. Dezember 2020. (englisch)
6. *Choi Sum* (kant. 菜心), auch Càixīn *Brassica parachinensis* Bailey, *Brassica rapa* L. subsp. *chinensis* (L.) Hanelt var. *parachinensis* (L. H. Bailey) Hanelt Linnaeus. (<https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=319637>) In: npgsweb.ars-grin.gov. Abgerufen am 9. Dezember 2020 (englisch).
7. *Pak Choi* (kant. 白菜), auch Xiǎobáicài (chin. 小白菜), Qīngcài (chin. 青菜) *Brassica chinensis* Linnaeus. (http://www.fooddb.com.hk/chi_fruit.php?id=3&type=1) In: www.fooddb.com.hk. Abgerufen am 24. Juni 2019 (chinesisch, englisch).
8. *Pak Choi* (kant. 白菜), auch Xiǎobáicài (chin. 小白菜), Qīngcài (chin. 青菜) *Brassica chinensis* Linnaeus (https://web.archive.org/web/20171225203224/http://www.fooddb.com.hk/chi_fruit.php?id=3&type=1) (Memento vom 25. Dezember 2017 im *Internet Archive*). In: www.fooddb.com.hk, abgerufen 24. Juni 2019. (chinesisch, englisch)

9. *Pak Choi* (kant. 白菜) aka *Xiǎobáicài* (chin. 小白菜) aka *Qīngcài* (chin. 青菜) (*Brassica rapa chinensis*). (<https://dict.leo.org/chinesisch-deutsch/pak%20choi>) In: *leo.org*. Abgerufen am 26. Dezember 2019 (chinesisch, deutsch).
10. *Chinakohl* (*Brassica pekinensis*). (<https://dict.leo.org/chinesisch-deutsch/chinakohl>) In: *leo.org*. Abgerufen am 26. Dezember 2019 (chinesisch, deutsch).
11. *Baby Pak Choi*. (<http://www.chefs-inspiration.com/de/sortiment/asiatisches-gemuese/baby-pak-choi/>) In: *www.chefs-inspiration.com*. Abgerufen am 21. Januar 2020.
12. *Pak Choi Shanghai*. (<http://www.chefs-inspiration.com/de/sortiment/asiatisches-gemuese/pak-choi-shanghai/>) In: *www.chefs-inspiration.com*. Abgerufen am 21. Januar 2020.
13. *Baby Pak Choi Shanghai*. (<http://www.chefs-inspiration.com/de/sortiment/asiatisches-gemuese/baby-pak-choi-shanghai/>) In: *www.chefs-inspiration.com*. Abgerufen am 21. Januar 2020.
14. *Paksoi / Pakchoi / Pak Choi - Was ist das überhaupt?* (<http://lexikon.huettenhilfe.de/gemuese/paksoi.html>) In: *www.huettenhilfe.de*. Abgerufen am 22. Juli 2019.
15. *Pak Choi* (*Brassica rapa ssp. chinensis*). (http://www.pflanzen-lexikon.com/Box/Brassica_rapa_ssp_chinensis.html) In: *www.pflanzen-lexikon.com*. Abgerufen am 9. November 2012.
16. *Pak Choi* (*Senfkohl*) – Nährwerte, Kalorien, Kohlenhydrate. (https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte_kalorien/pak_choi_senfkohl.html) In: *vegane-Fitnessernaehrung.de*. Abgerufen am 26. Dezember 2019.
17. *Pak Choi* (*Senfkohl*), gekocht – Nährwerte, Kalorien, Kohlenhydrate. (https://vegane-fitnessernaehrung.de/naehrwerte_kalorien/pak_choi_senfkohl_gekocht.html) In: *vegane-Fitnessernaehrung.de*. Abgerufen am 26. Dezember 2019.

Abgerufen von „https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Pak_Choi&oldid=219402735“

Diese Seite wurde zuletzt am 21. Januar 2022 um 17:03 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden.

Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.