Paksoi

brassica rapa ssp. chinensis

Chinesischer weißer Kohl, Senfkohl, pak choi (kantones.), xiao baicai (chin.)

Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung



brassica rapa ssp. chinensis



Paksoi

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.Der
auch aus der Familie der Kreuzblütler stammende und somit verwandte Choi Sum (Brassica rapa subsp. parachinensis, englisch choy sum, choi sum) wird umgangssprachlich auch als Falscher Pak Choi bezeichnet. Verwandt ist auch der Kai-lan (Brassica oleracea var. alboglabra).Dieses
schnell wachsende, anspruchslose Gemüse wird auch Paksoi oder Chinesischer Senfkohl genannt. Botanisch gesehen ist Pak choi dem Chinakohl und dem Stielmangold verwandt, geschmacklich ist er etwas feiner als Chinakohl, mit einer spezifischen eigenen Note.Dies
ist der einfache chinesische Kohl, der xiao baicai, also kleiner weißer Kohl genannt wird, um ihn vom da baicai, dem großen weißen Kohl, dem Chinakohl, zu unterscheiden. Pak Choi ist die kantonesische Aussprache von baicai. Wie Sie vielleicht nun schon als »China-Experte« erraten können, hat das chinesische Wort cai (oder choy) mehrere Bedeutungen - außer Gemüse bezeichnet man mit dem Wort auch eine gekochte Speise oder ganz im Allgemeinen das Essen.

Paksoi ist ein winterhartes Gemüse. Man unterscheidet vier Grundsorten, die sich über den Zeitpunkt der Pflanzung und Ernte definieren: Frühling (Januar bis März gepflanzt und März bis Maigeerntet), Sommer (April bis August gepflanzt und Juni bis Oktober geerntet), Herbst (Pflanzung September/Oktober, Ernte November/Dezember) und Winter (Pflanzung November/Dezember, Ernte Januar/ Februar). Es gibt also keinen Monat im Jahr, in dem dieses Gemüse nicht frisch geerntet erhältlich ist.

In Asien kennt man verschiedene Varianten von Pak Choi, zum Beispiel auch Sorten mit hellgrünen statt weißen Blattrippen. Ziemlich beliebt sind auch der sogenannte Baby Pak Choi und der Shanghai Pak Choi - beide Sorten sind sehr viel kleiner und zarter als der herkömmliche Pak Choi, aber während Baby Pak Choi besonders mild schmeckt, hat Shanghai Pak Choi einen besonders würzigen Geschmack.

© 2026 coquina.de

Herkunft

Wie sein deutscher Zweitname Chinesischer Senfkohl bereits vermuten lässt, stammt Pak Choi aus Asien. In China, Korea und Japan kennt man das botanisch eng mit dem Chinakohl verwandte Gemüse schon lange.
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 etwa 2004 in den Niederlanden gezüchtet. Die rasch wachsende, wärmeliebende Pflanze wird in Treibhäusern kultiviert und kann nach sechs bis acht Wochen geerntet werden.
Im Freiland wird Pak Choi in Europa auch in Spanien (Murcia) angebaut.

Aroma

Es gibt viele Sorten Paksoi mit kleinen Unterschieden in Größe, Form und Jahreszeit. Er kann 10 bis 25 cm lang sein, alle Sorten haben dicke Blattrosetten mit langen, breiten, weißen Stielen und dunkelgrünen Blättern, die an Mangold erinnern.
Die weißen Stiele sind saftig, während die Blätter, wie bei Kopfsalat und Spinat, fast nur aus Wasser bestehen und beim Kochen sehr viel an Volumen verlieren. Paksoi ist zwar nicht so »süß« wie Chinakohl, aber er hat ein milderes Kohlaroma und schmeckt manchmal ein klein wenig erdig.
Die Blattstiele von Pak Choi erinnern geschmacklich an Chinakohl, haben aber eine leicht scharfe Note. Die grünen Blätter schmecken mild und nur ganz entfernt nach Kohl.

Verwendung

Sein Geschmack, seine Struktur und seine Vielseitigkeit haben Paksoi sowohl für das Kochen zu Hause als auch in Restaurants zu einer großen Beliebtheit verholfen. Man kann ihn allein als Gemüse servieren oder mit anderen würzigen Zutaten, zum Beispiel Gemüse und Fleisch, gemischt. Wegen seines hohen Wassergehaltes sollte Paksoi nicht zu lange gegart werden. Übermäßiges Garen nimmt ihm Farbe, Struktur und Aroma. Man sollte ihn nicht roh essen, aber er kanngesalzen und eingelegt oder eingemacht werden.
Blätter und Stiele werden meist getrennt, die Stiele wie Spargel zubereitet und die leicht bitteren Blätter wie Spinat. Es lässt sich aber auch gut die ganze Staude, kurz gegart und gut mariniert, als feiner Salat servieren. Besonders delikat ist hierfür der »Mini Pak Choi«.
Gut schmeckt das Gemüse roh als Salat, noch besser aber kurz gegart wie Spinat und Mangold.

Einkauf / Aufbewahrung

Paksoi ist im Westen fast überall erhältlich, vor allem in Kontinentaleuropa, da er hier seit etwa 1800 angebaut wird. Achten Sie beim Kauf auf knackig aussehende, makellose Blätter. Ihre Größeist nicht unbedingt ein Anzeichen für die Zartheit.
Da die Blätter fast nur aus Wasser bestehen, ist der in den heißeren Monaten geerntete Paksoi zäher als der in kühlen Jahreszeiten gepflückte. Paksoi hält sich nicht so gut wie Chinakohl: Nach drei bis vier Tagen beginnen die Blattrosetten zu welken und die äußeren werden gelb.

Gesundheit

Zwar steckt in Pak Choi nicht ganz so viel Vitamin C wie in anderen Kohlarten, aber mit 25 Milligramm pro 100 Gramm liefert er immerhin ein Viertel des empfohlenen Tagessolls.
Werdende Mütter sollten Pak Choi ruhig öfter mal essen, denn er enthält reichlich Folsäure. Dieser auch Vitamin B9 genannte Stoff ist besonders wichtig für Schwangere, weil er das Ungeborene vor Missbildungen schützt. Wie grünes Blattgemüse generell hat auch Pak Choi einen beachtlichen Anteil an Betacarotin beziehungsweise Vitamin A: Es fördert die Sehkraft (vor allem bei Dunkelheit) und sorgt für gesunde Haut sowie gesunde Schleimhäute.
Die in Pak Choi enthaltenen Senföle regen die Abwehrkräfte perfekt an und beugen so Infektionskrankheiten vor.

© 2026 coquina.de

Pak Choi enthält, wie der Name schon sagt, jene Senföle, die antibiotische, Keimtötende und reinigende Wirkung haben und die das Cholesterin senken können. In ihm steckt besonders viel Kalium (schützt das Herz), Kalzium (schützt das Knochengerüst vor Osteoporose), natürlich auch reichlich Carotin und einige B-Vitamine.

© 2026 coquina.de