

## Pak Choi



Pak Choi ist auch als Paksoi, Pok Choi oder Pak Choy bekannt. Im Deutschen nennt er sich Senfkohl oder Blätterkohl und ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choi schmeckt aber deutlich milder und erinnert optisch mehr an Mangold.

Pak Choi bildet lockere Köpfe mit weißen Stielen und grünen Blättern. Beides ist zum Verzehr geeignet. Die Mini-Version, der Baby Pak Choi, hat kleinere Köpfe. Daneben gibt es auch noch Shanghai Pak Choi mit grünen Stielen. Diese Sorte wird allerdings bisher ausschließlich in China angebaut.

Das Gemüse ist äußerst gesund: Kalium und Kalzium, Vitamin C, B-Vitamine und Carotin machen den Kohl zu einem echten Fitmacher. Zudem sollen die darin enthaltenen Senföle keimtötend, antibiotisch und krebshemmend wirken.