

Gemüse aus dem



Chinakohl

Chinakohl ist nicht nur ein feines Wintergemüse – er steckt auch voller gesunder Stoffe. Seine Krebs vorbeugende Wirkung ist belegt, und das gilt auch für seinen ebenso schmackhaften Verwandten Pak-Choi.

Text: Annette Weinzierl

Der Chinakohl (*Brassica rapa* subsp. *pekinensis*) ist in seiner Heimat seit über 1500 Jahren bekannt und wird dort als Pe-Tsai bezeichnet. Er stammt aus dem ostasiatischen Raum. Als Ursprungsgebiete werden das nordöstliche China, in einigen Quellen aber auch Japan genannt. Heute wird er vor allem in China, Japan,

Reich der Mitte



Foto: irisblend.de

Pak-Choi

Weltkriege und durch die Intensivierung der Landwirtschaft hatte sich das Kulturartenspektrum sehr stark verändert, so dass sich im 20. Jahrhundert neue Nutzungstypen wie die Zucchini aus Italien, aber auch die verschiedenen Formen des Chinakohls aus Südost-Asien immer mehr durchsetzen konnten.

In der Mitte der Achtzigerjahre erlebte der Chinakohlanbau in der Schweiz einen Aufschwung. Wissenschaftliche Studien in den letzten Jahren ergaben, dass im Chinakohl und seinem Verwandten Pak-Choi Substanzen enthalten sind, die sich als besonders wirksam zur Vorbeugung gegen die Entstehung von Tumoren erwiesen haben.

Kreuzung aus Rübe...

Es gibt Vermutungen, dass es sich beim Chinakohl um eine Kreuzung zwischen der botanisch verwandten ostasiatischen Kohlsorte Pak-Choi (*Brassica rapa* var. *chinensis*) und der Rübe (*Brassica rapa* var. *rapa*) handelt. Die Pflanze ist daher mit den europäischen Kohlarten, die alle auf eine Wildform (*Brassica oleracea* var. *silvestris*) zurückgehen, nur entfernt verwandt.

In China werden zwei Arten von Chinakohl unterschieden, der Baak Choi (weisses Gemüse) und der dem Staudensellerie ähnliche Lung Nga Paak (Zahn des weissen Drachen). Der in Europa kultivierte Kohl stammt von der Sorte Lung Nga Paak ab.

Entwicklungsphysiologisch gilt Chinakohl in seiner Heimat als zweijährige Pflanze, im klimatisch kühleren Mitteleuropa ist er jedoch nur einjährig. Er gehört zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae* oder *Cruciferae*) und ist auch als Pekingkohl, Chinesischer Kohl, Schantungkohl, Japankohl, Blätterkohl, Selleriekohl und Kochsalat bekannt. Seine festen Aussenblätter sind je nach Sorte gelb bis dunkelgrün, etwas rau, ganzrandig, besitzt weisse Blattrippen und einen ovalen oder zylindrischen Kopf ohne Strunk. Innen weist der Kopf eine gelbe

bis goldgelbe Farbe auf. Chinakohl erreicht eine Höhe von 50 bis 60 Zentimeter und schliesst im Unterschied zu den Kopfkohlarten seine Blätter wegen des fehlenden Strunkes von selbst. Die Köpfe der Salatpflanze können ein Gewicht von zwei Kilo erreichen.

...und Pak-Choi

Pak-Choi oder auch Paksoi, Chinesischer Senfkohl genannt, bildet gegenüber dem botanisch verwandten Chinakohl keine geschlossenen Köpfe aus, sondern ist

So schmecken Chinakohl und Pak-Choi am besten

Die Köpfe des Chinakohls sollten beim Einkauf fest und frisch aussehen. Die obersten Blattspitzen dürfen keine welken Stellen aufweisen.

- Frisch gekauft kann Chinakohl im Gemüsefach des Kühlschranks – am besten locker eingewickelt in Frischhaltefolie – gut eine Woche gelagert werden. Pak-Choi kann wie Chinakohl, aber eingewickelt in ein feuchtes Tuch, für einige Tage gelagert werden.
- Vor dem Einfrieren wird Chinakohl zerkleinert und kurz blanchiert. Danach kann er in entsprechende Gefrierbehälter gefüllt werden.
- Chinakohl sowie Pak-Choi eignen sich besonders gut zum Dünsten und besitzen gegenüber anderen Kohlarten den Vorteil einer kurzen Garzeit. Pak-Choi wird am besten im Wok gedünstet.
- Pak-Choi sollte man grundsätzlich nur wenig salzen und würzen, damit der Eigengeschmack nicht zerstört wird. Seine fleischigen Blattrippen können wie Spargel gegart werden.
- Chinakohl kann als Salat zubereitet süß oder pikant angerichtet werden.
- Chinakohl und Pak-Choi sind ungeeignet für alle Gerichte, die lange Garzeiten benötigen.

Korea und Taiwan angebaut. Das Gemüse zählt im asiatischen Raum neben dem Rettich zu den wichtigsten Nahrungsquellen und ist in den Wintermonaten ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant.

Chinakohl hat sich als Neuling unter den Gemüsesorten erst vor einigen Jahrzehnten auf dem europäischen Markt etablieren können. In Folge der beiden

ein sogenanntes Blattstielgemüse. Es hat viele Ähnlichkeiten mit dem Stängelmandelgold und erfreut sich als Herbst- und Wintergemüse wachsender Beliebtheit. Diese Kulturpflanze wird 40 bis 50 Zentimeter hoch und besitzt als auffälligstes Merkmal drei Zentimeter lange und mehrere Zentimeter breite, weisse, fleischige Blattrippen, die sich an den glänzend dunkelgrünen, gerippten Blättern befinden. Geschmacklich ist Pak-Choi etwas saftiger und aromatischer als Chinakohl. Die Inhaltsstoffe von Pak-Choi sind weitgehend denen des Chinakohls ähnlich.

Pak-Choi wird wie Chinakohl in China, Korea, Taiwan und Japan angebaut, in Europa dagegen wird er hauptsächlich in den Niederlanden kultiviert. Obwohl Pak-Choi ein Gemüse der Subtropen ist, wächst er auch in den gemässigten Zonen Mitteleuropas. Die Anzucht und Nachkultur der Pflanze entsprechen im Wesentlichen der des Chinakohls. Pak-Choi erreicht ein Gewicht zwischen 200 und 600 Gramm pro Stück. Im Handel werden unter anderem die Sorten «Hypro», «Japro», «Joi Choi» und «Maol» angeboten.

Im Dunkel der Geschichte

Chinakohl und Pak-Choi können laut den Quellen aufgrund ihrer Ähnlichkeit ziemlich sicher auf einen gemeinsamen geschichtlichen Ursprung zurückblicken. Über viele Jahrhunderte hinweg schenkte man Chinakohl und Pak-Choi ausserhalb Asiens kaum Beachtung, obwohl ihr naher Verwandter, der indische

oder chinesische Senf (*Brassica juncea* var. *juncea*), sich einer weltweiten Popularität erfreute. Als eine mögliche Ursache hierfür wird vermutet, dass der indische Senf aufgrund seiner besseren Anpassungsfähigkeit an verschiedenartige Böden und Klimas eine raschere Verbreitung fand.

Die Samen von Chinakohl und Pak-Choi wurden zudem wahrscheinlich erst Mitte des 18. Jahrhunderts von im Orient tätigen europäischen Missionaren erstmalig nach Europa verschickt. Um das Jahr 1845 unternahm ein französischer Saatenzüchter den Versuch, Chinakohl in seinem Land populär zu machen, aber das Gemüse fand dort keinerlei Beachtung und geriet über die Jahre hinweg wieder in Vergessenheit.

Lange Zeit herrschte Verwirrung über die botanische Identität von Chinakohl, Pak-Choi, chinesischem und indischem Senf und anderen, eng verwandten Formen. Hinzu kommt, dass die Chinesen und Japaner an diesen Sorten im Laufe von Hunderten von Jahren derartig viele Züchtungen und Selektionen vorgenommen haben, dass eine unglaubliche Vielfalt entstanden ist. Aus diesem Grunde fällt es auch heute mitunter noch schwer, klare Unterscheidungen zu treffen.

Anbauländer in Europa

In Europa wird Chinakohl hauptsächlich in Italien, den Niederlanden, Spanien, Österreich, Deutschland und der Schweiz angebaut. Die Hauptanbauggebiete in der Schweiz befinden sich in den Kantonen



Zürich, Aargau, Bern, Freiburg, St. Gallen und Thurgau. Kleinere Nutzungsflächen sind in den Kantonen Genf und Waadt vorhanden.

Von einigen Sorten abgesehen, wird er ab Mitte Juli im Freiland angebaut. Seine Vegetationszeit dauert nur acht bis zwölf Wochen. Die ersten Köpfe gelangen daher schon im September auf den Markt. Chinakohl kann meistens bis in den Dezember hinein geerntet werden. Aus dem Freiland ist er von September bis Februar auf dem Markt erhältlich, da er nach Abschluss der Ernte in Kühlräumen zwei bis drei Monate gelagert werden kann.

Chinakohl erfreut sich einer wachsenden Nachfrage, sodass derzeit im Handel eine Vielzahl verschiedenster Sorten an Saatgut angeboten werden, meist sogenannte F1-Hybriden. Darunter fallen Sorten wie «Chorus», «Parkin», «Asten», «Hong-Kong», «Early Jade», «Vitmo», «Tip Top», «Monument», «Jade Pagoda», «Adonis» und «Orange Queen». Achtung: Kohlsalate sind oft stark mit Pestiziden belastet. Es empfiehlt sich daher, diese aus kontrolliert biologischem Anbau zu beziehen.

Roh und gekocht ein Genuss

Chinakohl kann roh oder gekocht verzehrt werden, der Phantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Da er keinen starken Eigengeschmack hat, kann er gut mit anderen Gemüsearten und Früchten kombiniert werden. Besonders gut eignet er sich für Salate, Wok-Gerichte oder die Zubereitung von Suppen. Pak-Choi kann ebenso wie Chinakohl als feinge-

Das ist im Chinakohl drin

Chinakohl und Pak-Choi verfügen über einen hohen Gehalt an Folsäure und Vitamin C. Beide sind sehr natriumarm, enthalten Kohlenhydrate, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, sekundäre Pflanzenfarbstoffe und reichlich Provitamin A. Erwähnenswert sind ihre Aminosäuren, die ernährungsphysiologisch grosse Bedeutung haben. Wie andere Kreuzblütler verfügen Chinakohl und Pak-Choi über Substanzen, die laut Studien Tumoren vorbeugen können. Das in ihnen enthaltene Brassinin, das zur Gruppe der Indolverbindungen gehört, soll vor allem gegen

Brustkrebs schützen. Darüber hinaus enthalten sie mit Sulforaphan einen weiteren krebs-hemmenden Stoff, der die Produktion tumor-hemmender Enzyme steigert. Ihre Senföle fördern die Verdauung und stärken die Immunabwehr. Für Personen mit empfindlichem Magen sind beide sehr gut geeignet, da sie keine Blähungen verursachen. Mit zwischen 14 Kalorien (57 Kilojoule) und 22 Kalorien (93 Kilojoule) pro 100 Gramm frischem Chinakohl und Pak-Choi sind sie für Linienbewusste eine willkommene Abwechslung auf dem täglichen Speiseplan.

Eine grosse Familie:
Weisskohl, Spitzkohl, Wirsing,
Rosenkohl, Broccoli, Chinakohl,
Rotkohl, Blumenkohl, Federkohl
und Kohlrabi



Foto: Okapia

schnittener Salat verzehrt werden, üblich ist jedoch die Verwendung als gedünstetes Gemüse, ähnlich wie Mangold, Spinat und Wirsing, sowie als Beilage zu zahlreichen Fischgerichten. Die Blattrippen des Pak-Choi können auch gegart und wie Spargel zubereitet werden. Pak-Choi

wird in Asien – wie hierzulande Weisskohl – eingesalzen und zu Sauerkraut verarbeitet.

Nachschub im Gemüsebeet

Chinakohl zählt zu den Langtagspflanzen, das bedeutet, er schießt im Sommer rasch in Blüte und bildet seinen Kopf nur bei abnehmender Tageslänge in der zweiten Jahreshälfte aus. Als typisches Nachkultur-Gemüse wird Chinakohl daher in der zweiten Julihälfte ausgesät und erreicht bei optimalen Wachstumsbedingungen in nur wenigen Wochen seine vollständige Grösse.

Das Wärme liebende Blattgemüse benötigt zum guten Gedeihen einen windgeschützten, sonnigen bis halbschattigen Standort sowie einen humosen, tiefgründig gelockerten und nährstoffreichen Boden. Für optimales Wachstum braucht er eine gleichmässige Bodenfeuchtigkeit. Im Keimlings- und Jugendstadium muss regel-

mässig bewässert werden, da er auf Trockenheit empfindlich reagiert.

Die Aussaat kann direkt auf die Beete im Garten mit einem Reihenabstand von etwa 40 Zentimetern vorgenommen werden. Hierbei sollten jeweils zwei bis drei Samenkörner im Abstand von etwa 30 Zentimetern ausgelegt werden. Nach dem Auskeimen wird der Stärkste der Sämlinge stehen gelassen. Chinakohl kann gut nach Buschbohnen, Erbsen, frühen Karotten oder Erdbeeren im Freiland angebaut werden.

Er verträgt zwar Temperaturen von bis zu minus sechs Grad, sollte aber dennoch vor dem Einsetzen stärkerer Nachtfröste geerntet werden. Möchte man im Spätherbst einen Vorrat für den Winter anlegen, nimmt man ihn mit dem Wurzelballen aus der Erde. Nach der Entfernung beschädigter und angefallener Blätter kann er so in Zeitungspapier eingeschlagen in luftigen kühlen Räumen gelagert werden.

REZEPTE MIT CHINAKOHL UND PAK-CHOI

Alle Rezepte für 3–4 Personen

Chinakohlsuppe mit Linsen

Zutaten:

125 g Du-Puy-Linsen; 500 g Chinakohl; 1 Liter Gemüsebrühe;
1 EL Zitronensaft; 100 g sauren Halbrahm; etwas Butter;
1 Banane; Zimt und Cayennepfeffer; Curry, Meersalz

Zubereitung:

Die Linsen werden mit einem halben Liter der Gemüsebrühe 30 Minuten lang gekocht. In der Zwischenzeit die Blätter des Chinakohls in feine Streifen schneiden, in etwas Butter dünsten und den Curry darüberstreuen. Nach dem Andünsten die restliche Gemüsebrühe, Linsen und die in kleine Stücke zerteilte Banane hinzugeben. Alles 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Cayennepfeffer, Zimt, Zitronensaft und Meersalz abschmecken. Zum Schluss den sauren Halbrahm vorsichtig unterrühren.

Chinakohlsalat mit Äpfeln

Zutaten:

200 g Chinakohl; 350 g Apfel; 200 g Möhren; 40 g Sonnenblumenkerne; 3 EL Rosinen; Zitronensaft; Sonnenblumenöl (kaltgepresst); 1 EL Honig

Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden. Möhren und Äpfel fein raspeln. Die Sonnenblumenkerne werden in einer trockenen Pfanne etwas angeröstet. Die Rosinen werden gewaschen. Aus Zitronensaft, Sonnenblumenöl und Honig eine Marinade herstellen. Mit den Zutaten vermischen und auf einem Teller anrichten.



Foto: Rottmann/ Foodcentrale.de

Fotos: Seiffé / Foodcentral.de



Pak-Choi: Auch in Kombination mit Tofu und Pilzen ein Genuss

Pak-Choi und Stangensellerie

Zutaten:

300 g Pak-Choi; 100 g Stangensellerie; 50 g rote Paprikaschote; 50 g Shiitake-Pilze; 1 mittelgroße Zwiebel; 1 rote Chilischote; 15 g frische Ingwerwurzel; 1 Knoblauchzehen; 2 EL Sesamöl; Meersalz, schwarzer Pfeffer; 2 EL Sojasauce; abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone; Korianderblätter fein gehackt

Zubereitung:

Pak-Choi gut waschen und in 4 Zentimeter grosse Stücke schneiden. Sellerie in Strei-

fen schneiden und die Paprikaschote würfeln. Von den Pilzen die Stiele entfernen und die Hüte vierteln. Zwiebel, Chilischote, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Im Wok das Sesamöl erhitzen. Selleriestreifen, Paprikawürfel, Ingwer und Knoblauch darin leicht anbraten. Danach Pak-Choi, Shiitake-Pilze, Zwiebel und Chilischote dazugeben und durchbraten. Mit Sojasauce, Meersalz, Pfeffer und der Zitronenschale würzen.

Das Gericht in Schüsselchen anrichten und mit Korianderblättern bestreuen.

Pak-Choi mit Reismudeln

Zutaten für die Nudeln:

200 g breite Reismudeln; Meersalz; 3 EL Sonnenblumenöl

Zutaten für das Gemüse:

200 g Pak-Choi; jeweils 200 g rote und grüne Paprikaschoten; 200 g Möhren; 30 g Mu-Err-Pilze; 4 TL Sonnenblumenöl; 1 Chilischote fein gehackt; 2 EL Sojasauce; Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Mu-Err-Pilze 30 Minuten im lauwarmen Wasser einweichen, dann herausnehmen, gut ausdrücken und klein schneiden. Paprikaschoten und Möhren waschen und in Stücke schneiden. Pak-Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Reismudeln in leicht gesalzenem, kochendem Wasser garen. Abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Das Öl im Wok erhitzen und die Nudeln darin unter Rühren ein bis zwei Minuten braten. Danach die Nudeln mit einem Schaumlöffel aus dem Wok heben und beiseite stellen.

Das Öl für das Gemüse im Wok erhitzen, die Paprikaschoten, feingehackten Chili, Möhren und Pilze 5 Minuten darin braten. Pak-Choi dazugeben und 1 Minute lang mitbraten. Zum Schluss mit Sojasauce, Meersalz und Pfeffer würzig abschmecken, die Nudeln dazugeben und alles miteinander vermischen. Auf Tellern anrichten und servieren.



Chinakohl aus dem Wok

Zutaten:

100 g Zwiebeln; 2 Knoblauchzehen; 400 g Chinakohl; 100 g Zuckerschoten; 150 g rote Paprikaschote; Sesamöl; 2 TL feingehackte Ingwerwurzel; 250 ml Gemüsebrühe; 2 EL Reiswein; 1 EL Sojasauce; Saft einer halben frisch gepressten unbehandelten Zitrone; Meersalz/Pfeffer; 4 hart gekochte Eier; Schnittlauch und Zitronenmelisse fein gehackt

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Von den Zuckerschoten den Stielansatz abschneiden. Das Fruchtfleisch der Paprika in 1,5 Zentimeter grosse Stücke schneiden. Die Blätter des Kohls gründlich waschen, abtropfen lassen und in 2 Zentimeter breite Streifen schneiden.

Das Sesamöl im Wok erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Ingwer unterrühren, mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit Reiswein, Sojasauce und Zitronensaft würzen. Danach Zuckerschoten und Paprikastücke 5 Minuten lang mitköcheln lassen. Chinakohl 3 Minuten mitgaren, salzen und pfeffern.

Das Gemüse in Schälchen mit den bereits geviertelten hart gekochten Eiern und den Kräutern anrichten und sofort servieren. ■

INFOBOX

Literatur zum Thema:

- Liebster: «Warenkunde Obst und Gemüse, Band II – Gemüse», Walter Hädecke Verlag, 2002, ISBN: 3-7750-0309-6, Fr. 63.50
- Schinharl: «Wok vegetarisch», Pfannenweise frische Rezepte, Gräfe & Unzer, 2005, ISBN: 3-7742-6896-7, Fr. 14.–
- Münzing-Ruef: «Kursbuch gesunde Ernährung», Taschenbuch, Heyne Verlag, 2004, ISBN: 3-4531-2256-9, Fr. 18.20
- Yeager: «Heilkräft unserer Lebensmittel», Weltbild Verlag, 2006, ISBN: 3-8289-2111-6, Fr. 18.50
- Stein: «Gemüse und Kräuter», Bassermann Verlag, 2004, ISBN: 3-8094-1708-4, Fr. 18.20

Internet

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Chinakohl>
- www.gartenatelier.de/gemuese/chinakohl.htm

Kohlrezepte im Internet

- www.kochbu.ch
- www.naturkost.de/rezept/rez/rao22.htm
- www.marions-kochbuch.de