

» **Der Boom bei den asiatischen Gemüsearten** ist ungebrochen. Neue Namen halten Einzug in Märkte, Küchen und Kochbücher. Zu guter Letzt schlagen sie in den Gärten Wurzeln, und das zu Recht: Sie sind überaus gesund und gedeihen bei uns problemlos.

» **Der aus China stammende** und zu den Kohlgewächsen gehörende Pak Choi (*Brassica rapa ssp. chinensis*) ist im Anbau problemlos –

Asia-Gemüse: Gesundes aus Fernost

er braucht nur ausreichend Wasser, Nährstoffe und Wärme. Auch bei hohen Temperaturen gedeiht er tadellos und kann daher ebenso im Sommer für die Herbsternte gesät werden. Beginnt der Pak Choi zu schossen, was vor allem beim Anbau vor Ende Juni vorkommen kann, ist das nicht dramatisch. Auch die Blütentriebe lassen sich schmackhaft zubereiten.

» **Zubereitet wird Pak Choi** ähnlich wie Mangold. Die fleischigen Blattstiele werden klein geschnitten gedünstet, die Blätter können wie Blattspinat zubereitet oder als knackiger Salat mariniert werden. Im Wok sollte das Gemüse nur kurz gegart werden – das bewahrt Aroma und Farbe.

» **Auch Mizuna (*Brassica rapa ssp. nipposinica*)** zählt zu den Kohlgewächsen, stammt allerdings aus Japan und sieht gänzlich anders aus. Dichte Büschel fein zerschlitzter Blätter können wie Pflücksalate nach Bedarf stetig geerntet werden und wachsen immer wieder nach. Die Blätter bleiben zart und halten sogar einige Grade Frost aus.

» **Als Zugabe zu Salaten oder asiatischen Gerichten** findet Mizuna immer mehr Freunde. Das Blattgemüse wächst schnell und problemlos: Bereits vier bis fünf Wochen nach der Aussaat kann geerntet werden. Gesät wird direkt an Ort und Stelle oder in Saatkisten. Bei Vorkultur wird nach zwei bis drei Wochen pikiert. 10 cm Reihenabstand reichen, wenn Mizuna jung als ganze Pflanze geerntet wird. Bei Dauerkultur sollte der Reihenabstand 30 cm betragen. Ein leicht schattiges Plätzchen in nährstoffreichem Boden ist der geeignete Standort. Bei Hitze sollte täglich gewässert werden, da Mizuna einen sehr hohen Wasserbedarf hat.

**AUS
ERSTER
HAND**

Zum Herunterladen im Internet: www.kleingartenbund.de/service/download



26