

## Brassica rapa chinensis / Pak Choi



ID Pflanze	355
Höhe in cm	
Lichtbedarf	sonnig oder halbschattig
Wasserbedarf	normal
Bodenbeschaffenheit	sandige Lehmböden (631)
Lebensdauer	
Keimverhalten und Pflege KT = Keimtemperatur	Direktaussaat ist möglich, dauert aber länger als Vorkultur; nach Keimung kühler stellen; auspflanzen bis spätestens Mitte August (631) nicht frosthart Normalkeimer KT 20 Grad Dunkelkeimer 2 cm tief Keimdauer 15-25 Tage
Abstand beim Pflanzen in cm	25
Ernte	7 - 8 Wochen nach Direktsaat, bis zum ersten Frost gut haltbar (631)

**Zeigerwerte gemäss info flora unter <https://www.infoflora.ch/de/flora/art->**

**Krankheiten und Schädlinge** anfällig für Kohlhernie

	Saat	Blüte	Ernte
Januar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Februar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
März	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
April	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mai	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Juni	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Juli	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
August	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
September	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Oktober	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
November	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dezember	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>Quelle Bild</b>	Webvet~enwiki <a href="https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/33/Pak-ch.jpg">https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/33/Pak-ch.jpg</a>
<b>Heilpflanze?</b>	nein
<b>Wirkstoffe</b>	Kalium und Carotin, Calcium, Vitamin C und einige B-Vitamine, Flavonoide, Phenolsäure und Glucosinolate (Senföle) (616)
<b>Heilwirkung</b>	Senfölen wird eine antibiotische/keimtötende Wirkung zugeschrieben (616)
<b>Giftstoffe</b>	glucosinolates
<b>Giftwirkung</b>	Verzehr von grossen Mengen (>1.kg) rohen Pak Chois kann bei gesundheitlich angeschlagenen Personen zu Vergiftungserscheinungen führen (618)
<b>Kulinarische Nutzung</b>	als Gemüse und Salat verwendet (anstelle von Mangold oder Spinat); leicht senfartiger, aromatischer Geschmack (616)

### Quellen und weiterführende Infos:

- 616 [https://de.wikipedia.org/wiki/Pak\\_Choi](https://de.wikipedia.org/wiki/Pak_Choi)
- 617 <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/33/Pak-ch.jpg>
- 618 [https://en.wikipedia.org/wiki/Bok\\_choy](https://en.wikipedia.org/wiki/Bok_choy)
- 631 [http://www.hortipendium.de/Pak\\_Choi\\_im\\_Hausgarten](http://www.hortipendium.de/Pak_Choi_im_Hausgarten)
- 649 <https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuese/pak-choi-14336>

**Zusammengestellt von Silvia Rothen, rothen ecotronics, Bern, Schweiz**  
<http://www.ecotronics.ch/blumen.aspx>

Version: 31.12.2022 11:28:39