

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 5: Rosen ohne Dornen

**Artikel:** Knackiges für den Wok : Pak Choi, Mizuna und Co.  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554428>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Greifen Sie zu! Was hier auf dem vietnamesischen Markt in Hülle und Fülle angeboten wird, schmeckt auch auf unseren Tellern.

## Knackiges für den Wok – Pak Choi, Mizuna und Co.

Leicht, lecker und gesund sind diese Gemüsefavoriten der Asiaten – eine Bereicherung für unsere Salatschüsseln und Gemüsepfannen.

Chinakohl kennen wir ja nun schon länger. Aber, ehrlich gesagt, habe ich den immer für ein recht langweiliges Gemüse gehalten. Begeistert bin ich aber von anderen asiatischen Salaten und Gemüsen, die würzige Abwechslung in den Speiseplan bringen und sogar im Balkonkasten prächtig gedeihen: Amchoi, Mizuna und Co.

Als Asia-Salate oder Asia-Gemüse im

Trend, handelt es sich vor allem um Kohlgewächse (Brassicaceae), verwandt mit unserem Weisskohl und Wirsing, von Geschmack und Aussehen her aber völlig anders. Mizuna, Senfspinat (Komatsuna), Chinesischer Senf-Kohl (Pak-Choi) und einige andere sind Blattkohllarten, in der asiatischen Küche wegen ihrer gesundheitsfördernden und appetitanregenden Inhaltsstoffe überaus beliebt. Grüne

Blattgemüse enthalten Mineralstoffe, die Vitamine A, B und C sowie wertvolle Folsäure. Kohlgemüse stärken das Immunsystem und sind ausserdem reich an krebshemmenden Schwefelverbindungen, den Senfölen.

### Knackig frisch

Viele dieser wertvollen Inhaltsstoffe würden beim Kochen verloren gehen. Daher ist die asiatische Zubereitung von Vorteil: Junge Blättchen ergeben einen knackigen, vitaminreichen und würzigen Salat, ältere Blätter landen im Wok. Beim schnellen Pfannenrühren bleiben die Vitamine grösstenteils erhalten.

Blattsenf, Senfspinat und Pak Choi sind z.B. mit Karotten, verschiedenen Sprossen, Knoblauch und Ingwer ein fixes, feines und bekömmliches Wok-Gericht. Die Garzeit der Blattkohle beträgt nur wenige Sekunden, deshalb gibt man sie als letztes in die Pfanne. Wer mag, rundet das ganze mit Crevetten oder Streifen von Hähnchen- oder Entenbrust ab.

### Shungiku – die Chrysantheme

Kein Kohlgewächs, sondern eine hübsche Blume ist die Speisechrysantheme. Blättchen der Shungiku, wie sie auf japanisch heisst, kann man in Mischsalaten verwenden, Blütenknospen und junge Triebe schmecken sehr aromatisch in Suppen, Gemüsepfannen oder frittiert.

Die Speisechrysantheme lässt sich recht unkompliziert im Garten ziehen: Sie gedeiht ab März im Freiland, ist raschwüchsig und kann mehrfach beerntet werden. Im Spätherbst übersteht sie auch noch die ersten Fröste ohne Schaden. Sie braucht etwas Platz, ist aber – in kleine Gruppen von drei bis fünf Pflanzen gesetzt – auch eine schöne Zierde.

### Asiatische Würze

Wer gerne Neues ausprobiert, versucht es vielleicht einmal mit Shiso oder Peril-

## Wer ist wer?

### Amchoi, Blattsenf, Indischer Senf (*Brassica juncea*)

Würzige Schärfe, leichtes Meerretticharoma.

Ganz jung als Salat, etwas grössere Blätter schmecken gedünstet ähnlich wie Spinat und passen gut in Wokgerichte. Hart gewordene Blätter und Blattstiele finden als Kochgemüse Verwendung.

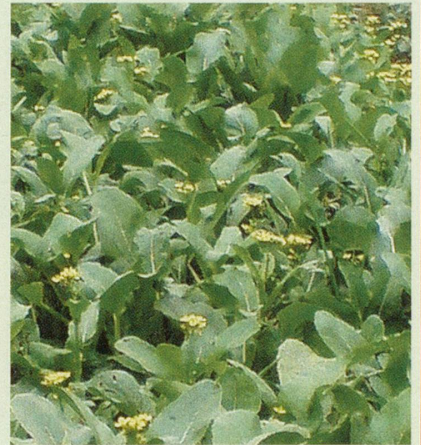
Amchoi gibt es als rote und grüne Sorten.



### Choi Sum, Blütenkohl (*B. rapa parachinensis*)

Knackig und saftig, leichter, süsslicher Senfgeschmack, manchmal mit leicht bitterer Note.

Sowohl die dunkelgrünen Blätter als auch Stiele, Knospen und junge Blüten sind essbar. Die dicksten Teile der Stiele sollten geschält werden. Meist wird Choi Sum pfannengerührt.



### Komatsuna, Senfspinat (*B. rapa nipposinica chinoleifera*)

Spinatähnlich, schmeckt ein wenig senfartig, wird beim Dünsten milder.

Grosse, fleischige, grüne Blätter. Jung als Salat, ältere Blätter als Gemüse.



### Mizuna (*B. rapa japonica*)

Erinnert an Rucola, ist aber milder im Geschmack, zart und würzig.

Sehr beliebter Salat, ältere Blätter landen im Wok. Mit Mizuna verwandt ist Mibuna, der aber runde, weiche Blätter hat.



## Wer ist wer?



### **Pak Choi, Bok Choy, Senf- oder Pekingkohl (B. rapa chinensis)**

Fleischige, helle Blattstiele, dunkelgrüne Blätter, ähnelt dem Mangold. Knackig, saftig, mit feinem, mildem Senfgeschmack. Blätter und Stiele essbar. Ganz jung als Asia-Salat, dann als Suppeneinlage, gedünstet, als Wok-Gericht oder man rollt die Blätter mit einer Füllung auf und gart im Backofen. Pak Choi eignet sich auch zum Überbacken.

Tatsoi (eine Pak-Choi-Art) zeichnet sich durch seinen ausgeprägten, etwas nussigen Geschmack und hohen Vitamin C-Gehalt aus.



### **Shiso oder Perilla (Perilla frutescens)**

Rote oder grüne Würzkräuter. Grosse, weiche, am Rand krause, violette oder grüne Blätter.

Schmeckt sehr apart. Zum Aromatisieren (auch getrocknet) und Einlegen, frisch zu Fisch und als Dekoration.



### **Shungiku, Speisechrysantheme (Chrysanthemum coronarium)**

Fein würzig, leichtes Selleriearoma.

Zarte junge Blättchen hervorragend in Mischsalaten, (z.B. mit Tomaten, Bohnensprossen und Tofu), in Spinat oder Suppen, grössere Blätter in Gemüsepfannen. Die Blütenknospen schmecken kurz gedämpft oder in Teig frittiert vorzüglich.

la (*Perilla frutescens*), auch Schwarznessel genannt, aus der Familie der Lippenblütler. Die aromatischen Blätter werden in Asien frisch als Salat oder salzig-scharf eingelegt als Beilage gegessen, zusammen mit vielen anderen duftenden Kräutern zu Nudelsuppen und Frühlingsrollen serviert, grob gehackt in Fischgerichten mitgekocht und auch gerne zum Dekorieren verwendet.

Der Geschmack der Shiso-Blätter ist schwer zu beschreiben: «leicht minzig» sagen die einen, «erinnert entfernt an Zimt, Anis oder Süssholz, aber mit ausgeprägt herber Note» die anderen. Im Übrigen wirkt das Kraut als Absud auch krampflösend, abführend, schleimlösend sowie gegen Übelkeit.

Eine Varietät der Perillapflanze wird in Ostasien wegen ihrer Samen geschätzt. Aus ihnen lässt sich ein Öl pressen, das vor allem wegen seiner gesundheitlichen Wirkungen als (teurer) Nahrungsmittelzusatz verwendet wird; es enthält einen sehr hohen Prozentsatz an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

### **Wie komme ich dran?**

Pak Choi wird bereits bei den Grossverteilern angeboten. Andere asiatische Blattgemüse und Salate bekommt man, wenn überhaupt, meist nur in Asien- oder Naturkostläden. Das liegt u. a. daran, dass die Asia-Gemüse nach der Ernte schnell welken.

Das schmackhafte Gemüse selbst zu ziehen, ist jedoch recht einfach. Von April bis September kann man im Freiland säen. Asia-Salate gedeihen auch problemlos im Balkonkasten, einem grossen Topf oder im Kübel. Man kann sie sogar sehr hübsch mit Blumen kombinieren – ein äusserst dekorativer Effekt!

Drei bis sieben Wochen nach der Aussaat beginnt bereits die Erntezeit. Lässt man wie bei Pflücksalat die Herzblätter stehen, kann man die Pflanzen immer wie-

der beernten, so dass man wochenlang, bei einigen Sorten sogar bis in den Winter hinein, mit frischen Vitaminen versorgt ist.

Samen und praktische Saatbänder gibt es im Gartenhandel. In der Schweiz bietet beispielsweise die Firma Neubauer Biogärtnerei & Naturgärten viel Auswahl und neben Samen sogar Jungpflanzen von Mizuna, Pak Choi, Tatsoi und rotem Senfkohl. In Deutschland sind Sorten wie Mizuna, Blattsenf (Amchoi) und Komatsuna z. B. von Kiepenkerl und in reicher Auswahl bei der Firma Syringa erhältlich (Adressen siehe Kasten).

### Schnell und einfach

Die asiatische Küche ist leicht, fantasievoll, unkompliziert und frisch wie kaum eine andere. Das Kochen im Wok ist zudem eine der schnellsten und schonendsten Methoden, mit frischen Zutaten eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten. Für den europäischen Gaumen eine echte Bereicherung, eignet sich die Asiaküche ausserdem gut für eine gluten- und milchfreie Ernährung. Viele Gründe also, sich die hierzulande noch wenig bekannten Asia-Gemüse schmecken zu lassen!

• CR



## Mizuna & Co. – Samen und Pflanzen

### Schweiz

Neubauer GmbH  
Lenzenhausstr. 9, CH-8586 Erlen  
Tel. +41 71 648 13 32  
Fax: +41 71 648 28 43  
E-Mail: [info@neubauer.ch](mailto:info@neubauer.ch)  
Internet: [www.neubauer.ch](http://www.neubauer.ch)

Damien Romanens  
Eidg. dipl. Gärtnermeister  
Rte principale 62  
CH-1642 Sorens  
Tel. +41 79 829 63 64  
Internet: [www.plantes.ch](http://www.plantes.ch)

### Deutschland

Kiepenkerl Kunden-Service  
Im Weidboden 12, DE-57629 Norken  
Tel. +49 2661 940 52 84  
Fax: +49 2661 940 52 85  
E-Mail: [info@kiepenkerl.de](mailto:info@kiepenkerl.de)

Syringa Duftpflanzen und Kräuter  
Bachstr. 7  
DE-78247 Hilzingen-Binningen  
Tel. +49 7739 14 52  
Fax: +49 7739 677  
E-Mail: [info@syringa-samen.de](mailto:info@syringa-samen.de)  
Internet: [www.syringa-samen.de](http://www.syringa-samen.de)

Oben: Schnell, unkompliziert und knackig frisch sind Gemüsegerichte aus dem Wok.

Unten: Frischer Mizuna vom Markt, Kabu (japanische weisse Rüben), Tofu und orangefarbene Paprika inspirierten den amerikanischen Hobbykoch Jason Truesdell zu diesem farbenfrohen Salat.