PAK CHOI, BOK CHOY

Pak Choi, Bok Choy

Brassica rapa var. chinensis Brassicaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

Se cree que la familia Brassica se originó en el el Este del Mediterráneo y Asia Menor. La cría selectiva en China y Japón ha resultado en muchas variedades diferentes. Pak choi crece a partir de una roseta de tallos blancos aplanados cubiertos por hojas verdes.

Usos

Este nutritivo vegetal de hojas verdes y rápido crecimiento es muy popular en los guisos asiáticos y en otras comidas que requieren vegetales cocidos o hojas verdes frescas.

Nombres comunes

- Inglés
  - Pak Choi
  - Bok Choy

Cultivo

- **Elevación** - Pak choi es una planta anual de estación fría que se puede cultivar en los trópicos entre 500 y 1.500 metros (1500 - 3200 pies).
- **Lluvia** - Las plantas requieren buena humedad del suelo preferiblemente por riego por goteo y se benefician del pajote.
- **Suelo** - prefiere un pH del suelo de entre 6,0 y 7,5 y un suelo rico en minerales. Materia orgánica bien podrida cavada en el suelo antes de la siembra y durante la temporada de crecimiento es beneficiosa.
- **Temperatura** - Entre 16-22 ° C (60 - 73 ° F) con una variación diurna de 5-6º.

La cosecha y producción de semillas

Pak choi se debe sembrar al principio de la estación del invierno para que madure durante tiempo fresco. Las semillas se pueden sembrar directamente o iniciadas en el interior y trasladadas al jardín lo más pronto posible. Las plantas de Pak choi generalmente se cosechan enteras después de sólo 40 días cortando justo por encima de la línea del suelo. Las plantas separadas destinadas a la producción de semillas como variedades se polinizan en forma cruzada. Las semillas secadas al sol permanecerán viables hasta por cuatro años si se mantienen en un lugar seco y fresco.

Plagas y Enfermedades

Los cultivos de Brassicas deben de rotarse ya que el suelo alberga microorganismos que pueden infectar a las cosechas de un año al otro. Las larvas (orugas) de muchos insectos mastican agujeros en las hojas y dejaran telas y desechos para pudrir a la planta. Recoge las orugas, use cubiertas de filas, señuelos de feromonas, intercalar con plantas repelentes de olor fuerte como albahaca dulce, alliums o caléndulas o use un aerosol a base de neem o un aerosol microbiano tal como Como *Bacillus thuringiensis* (BT). La hernia de la col en las zonas de las tierras altas puede evitarse mediante un programa de rotación de 5 años.

Cocina y Nutrición

El Pak choi tiene un sabor parecido a la mostaza y es rico en vitaminas A, C y calcio. Las hojas y los tallos se pueden hervir, saltear, cocer al vapor, revolver, consumirse crudas en ensaladas o en vinagre. En China, las hojas más gruesas se sumergen en agua hirviendo y se cuelgan para secar al sol durante varios días y luego se almacenan para los meses de invierno.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA

Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org

©2022 ECHO Inc.