



21.1. Λάχανα- Πακ Τσόϊ

21.1.1. Εισαγωγή

Τα λάχανα **πακ τσόϊ** ή **μποκ τσού** ή **λάχανα του Πεκίνου** ή **Κινέζικα λάχανα** (είδος *Brassica rapa* - Κράμβη η ράπυς, ποικιλίες *pekinensis* - λάχανα του Πεκίνου και *chinensis* - Κινέζικα λάχανα) κείναι φυλλώδη λαχανικά, συγγενικά με τα λάχανα και ανήκουν στο ίδιο είδος με τα γογγύλια. Χρησιμοποιούνται στις σαλάτες αλλά μπορούν να μαγειρευτούν.

Υπάρχουν δύο μεγάλες ποικιλίες του είδους: Η *Brassica rapa* που χρησιμοποιούνται ως φυλλώδη λαχανικά στη κινεζική κουζίνα και η ποικιλία *Pekinensis*, γνωστή ως νάπα ή ποικιλία *chinensis*. Η ποικιλία *chinensis* έχει λευκά βλαστάρια και ζαρωμένα πράσινα φύλλα ενώ η ποικιλία *Brassica rapa* έχει μακριά, κατσαρά φύλλα με πράσινες άκρες και πλατιά λευκά βλαστάρια.

21.4.1. Δείκτες Ωριμότητας

Ο προσδιορισμός του κατάλληλου χρόνου συγκομιδής, καθορίζεται με κριτήριο το χρόνο ωρίμανσης, που για τον τύπο αυτού του λάχανου είναι από 40 έως 60 ημέρες μετά τη μεταφύτευση, ανάλογα με την εποχή. Όμως το εμπορικό μέγεθος είναι ο κύριος δείκτης της συγκομιδής και η απόφαση αυτή επηρεάζεται πάρα πολύ από τη ζήτηση της αγοράς.

Τα πακ τσόϊ (Pak Choi) θα πρέπει να έχουν καλοσχηματισμένους όρθιους μίσχους με σφιχτά φύλλα προσκολλημένα το ένα με τον άλλο. Η πιο γνωστή μορφή σε αυτό το λαχανικό είναι η παχιά λευκή μορφή του μίσχου των φύλλων και το λείο, γυαλιστερό, σκούρο πράσινο χρώμα με τα σχεδόν στρογγυλά φύλλα με μορφή λεπίδας.

Τα πακ τσόϊ (Pak Choi) πρέπει να συλλέγονται όταν τα φύλλα είναι φρέσκα και τραγανά και οπωσδήποτε πριν τα εξωτερικά φύλλα κιτρινίσουν.

21.4.2. Ποιοτικοί Δείκτες

Οι ποιοτικοί δείκτες προσδιορίζονται από το μέγεθος του λάχανου και το σχήμα που πρέπει να είναι απαλλαγμένο από ελαττώματα και φθορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα πακ τσόϊ (Pak Choi) συγκομίζονται με το χέρι. Ο τρόπος συγκομιδής είναι η κάμψη του στελέχους προς τη μία πλευρά και η κοπή του με κοπτικό εργαλείο από την άλλη.



Κάθε ελάττωμα των φύλλων ή τυχόν νεκρά φύλλα που το περιβάλλουν θα πρέπει να αφαιρούνται και η βάση θα πρέπει να είναι κομμένη στο ίδιο επίπεδο με το πρώτο μίσχο.

***Τα παραπάνω κείμενα αποτελούν αποσπάσματα από το βιβλίο μας «Λαχανικά: Μακροχρόνια Συντήρηση, τα μυστικά».**