

Tatsoi

Brassica rapa subsp. narinosa

Brassicaceae · Brassica · Brassicales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Zweijährige krautige Pflanze mit rosettenartiger Anordnung der Blätter. Dunkelgrüne, weiß gerippten Laubblätter und gelbe Blüten.

ANWENDUNG

Kann gekocht oder roh in Salaten verwendet werden. Zutat in Mischungen von Schnittsalaten und Smoothies.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Hoch an Calcium, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin K, Folsäure; unterstützt das Knochen-, Immun- und Hautgesundheit sowie die Sehgesundheit, Zellwachstum und Stoffwechsel.

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Verwendet in der chinesischen Küche, ähnlich wie Bok Choy aber mit einem anderen Geschmacksprofil.

ERKENNUNGSMERKMALE

Dunkelgrüne, weiß gerippten Laubblätter und gelbe Blüten.

WUCHS

krautig

STANDORT

Sonniger oder halbschattiger Standort

HERKUNFT

Ursprünglich kultiviert in warmen bis tropischen Gebieten Chinas.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter

ZUBEREITUNG

- gekocht
- roh

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [1, 2] · Hinweis: Ernte im Winter (Januar-Februar) möglich. · Bedingungen:

Winter in gemäßigten Regionen Chinas.

- Teil: Blatt · Hinweis: Ganzjährig im Gewächshaus erntefähig. · Bedingungen: Gewächshausanbau ermöglicht eine ganzjährige Ernte.

IN DER KÜCHE

Kann gekocht oder roh in Salaten verwendet werden. Zutat in Mischungen von Schnittsalaten und Smoothies.

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.