



# Pak Choi

Cultivo del Pak choi, las verduras chinas de moda en el huerto

El Pak Choi (*Brassica chinensis*) es una verdura de la familia de las coles (familia de las Crucíferas) que sin embargo, se parece más en cuanto al modo de cultivo se refiere a nuestras acelgas.

Es un cultivo milenario en China y otros países orientales pero su cultivo no ha comenzado a extenderse por Europa prácticamente hasta el siglo pasado. Aunque aun resulta novedosa y poco conocida, poco a poco va ganando adeptos entre los hortelanos de los huertos ecológicos.

## **Pak Choi**

### **Siembra:**

Aunque puede realizarse la siembra directa sobre el terreno, te aconsejamos sembrarlo en semilleros. Realiza la siembra preferentemente durante los meses fríos del año. siébralo en semilleros a una profundidad de unos 2cm en un sustrato apto para semilleros (con turba o fibra de coco, enriquecidas con compost o humus de lombriz como abono y un poquito de perlita o vermiculita).

Aunque es una planta que puedes cultivar y cosechar durante todo el año, como nuestras acelgas, es un cultivo de invierno, que necesita pasar frío, ya que si lo siembras en meses cálidos tenderá a espigarse con facilidad (es decir, a producir el vástago floral).

### **Trasplante:**

El trasplante se realizará cuando el pak choi haya desarrollado las primeras hojas, aproximadamente a los 5- 10 días desde la siembra.

En macetas, colocar una planta por maceta de unos 25 litros de sustrato. EL pak choi tiene raíces bastante superficiales, por lo que es suficiente con que elijas una maceta de unos 25-30 cm de profundidad para que las raíces se desarrollen adecuadamente.

Sobre el terreno, trasplantar los pak choi en un marco de plantación de unos 30 cm entre plantas y 90 cm entre filas.

La forma de sus hojas dará un toque muy original a tu huerto urbano

### **Cuidados del pak choi en el huerto urbano**

Clima:

El pak choi es un cultivo resistente y que se adapta bien, si bien prefiere climas templados y fríos, ya que soporta las bajas temperaturas y las heladas leves mientras que con el calor tiende a espigarse.

En cuanto a la exposición solar, mejor colócalos a la sombra o en semi sombra, es decir, evitando el sol directo durante las horas centrales del día para evitar que salga la flor antes de tiempo.

### **Pak choi cultivo**

Suelo y nutrientes:

Necesita un suelo o un sustrato suelto, muy drenante y bien aireado (puedes añadir fibra de coco o turba a tus macetas para conseguir este efecto).

Además debe ser rico en materia orgánica (compost o humus de lombriz) para aportarle los nutrientes que necesitan, dado el rápido crecimiento que experimenta la planta.

Riego:

Es exigente en riego, sobre todo al principio. Debes regarlo con frecuencia pero no en grandes cantidades, para no encharcar el sustrato o terreno, ya que no soporta los encharcamientos, que producirían pudriciones en las raíces.

Si añades un acolchado orgánico a base de corteza de pino o pequeñas piedrecitas (gravilla, cantos rodados,...), por ejemplo, reducirás la frecuencia del riego y retendrás la humedad en el sustrato., lo cual es especialmente útil cuando el calor aprieta.

### **Cuándo cosechar pak choi en el huerto urbano**

El pak choi puede cosecharse al mes de su siembra (30-35 días), la cosecha se realiza hoja a hoja, comenzando por las hojas exteriores y dejando que el resto de la planta continúe creciendo. Las hojas están listas para ser cosechadas cuando aun están tiernas pero se vuelven algo más quebradizas y siempre antes de que se sequen.

Además podemos cosechar el pak choi completamente maduro a los 60 días desde su siembra, en este caso, cortamos el tallo por su base para obtener la planta entera.

Consejos para evitar las plagas y enfermedades del pak choi en el huerto ecológico

El pak choi es una planta bastante resistente, no obstante, te recomendamos tener los algunos cuidados para prevenir algunas plagas como pulgones u orugas de la col y enfermedades provocadas por hongos y bacterias.

Evita mojar las hojas durante el riego, ya que esto puede ser fuente de aparición de pulgones. En caso de que aparezcan, puedes emplear un tratamiento ecológico a base de jabón potásico para eliminarlos. Leer más sobre Cómo combatir los pulgones en el huerto ecológico.

Revisa las hojas, sobre todo por su cara inferior para detectar la posible presencia de orugas. La oruga de la col, es una oruga de color verde, que pone huevos amarillos en la parte inferior de las hojas. Puedes eliminarlas manualmente si tienes pocos ejemplares, pero si la plaga está bastante extendida puedes realizar un tratamiento biológico a base de *Bacillus thuringiensis* que ponga fin a la plaga.

Un exceso de humedad o encharcamiento del suelo puede provocar pudriciones y enfermedades producidas por hongos o bacterias. Mantén las plantas aireadas, respetando el marco de plantación y de hoja de vez en cuando las hojas viejas. Si encuentras hojas o plantas afectadas, elimínalas para que la enfermedad no se extienda y no las añadas a la pila del compost.



Sección de Abarrotes Bodega A91,  
Central de Abastos, 09040 D.F.

Tel. (0155) 5694 9880  
(0155) 5694 2360

[www.casacobo.com.mx](http://www.casacobo.com.mx)

[cobo@prodigy.net.mx](mailto:cobo@prodigy.net.mx)

 Semillas Casa Cobo