

## **Paksoi: geneeskrachtige Chinese groente**

**Paksoi is een Aziatische groente. In China is men 5000 jaar geleden al begonnen met het cultiveren van de groente.**

In de Ming-dynastie is de groente in China door de farmacoloog Liu Shizen onderzocht op zijn medicinale eigenschappen.

Vanuit China heeft de groente heel de wereld veroverd.

De groente wordt nu ook gekweekt in Europa en heel veel in Spanje.



Paksoi is een heel gezonde groente omdat er heel veel vitamine A en C in zit. Daarnaast ook nog vitamine K, foliumzuur, B5 en B6.

Paksoi is rijk aan mineralen. Calcium, ijzer, mangaan, fosfor, kalium en magnesium.

De vitaminen A en C werken sterk als antioxidanten.

Daarnaast bevat de paksoi veel glucosinolaten, dat zijn fytonutriënten met een sterke antikankerwerking.

Er zitten allerlei enzymen in die in het lichaam worden omgezet in stoffen die kanker bestrijden.

Dit werkt het beste als je de groente rauw eet.

Daarnaast kun je de groente geblancheerd, gestoomd of kort geroerbakt gebruiken.

Paksoi bladeren kun je heel goed in een gemengde salade verwerken.

De knapperige witte nerfstukjes kun je kleingesneden er ook gewoon bij doen.

Paksoi is een ideale groente voor in de smoothie maar een blad op je boterham kan ook lekker zijn in combinatie met kaas of pindakaas.

Als je paksoi gebruikt gooi het onderste deel niet gelijk weg in de biobak of op je composthoop, want je kunt dit deel weer laten groeien.



Bewaar de onderste 6 cm van de afgesneden Paksoi en zet het met een beetje water op een lichte plaats.

Na een paar dagen kun je zien dat het weer verder gaat groeien.

Check iedere dag of het stukje nog voldoende water heeft.

Eén tot twee centimeter is voldoende, teveel water geeft snel rotting.

Het is mogelijk dat je paksoi blaadjes gaat zien en de paksoi die ik verder liet groeien is zelfs in bloei gekomen.





## **Paksoi - wildpluk-salade**

- 2 bladeren paksoi
- handje zevenblad
- paar blaadjes daslook
- paar bloemen van daslook
- paar bladeren van fluitenkruid
- en een restje paprika

Eet smakelijk!

## **Piteke van der Meulen**

---