Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse)

brassica juncea

zhacai (chin.)

Kategorie

Gemüse, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung

Das aus Chinas stammende Gemüse verdankt seinen Namen seiner speziellen Verarbeitung. Zhacai (gepresstes Gemüse) ist die Knolle eines Senfgemüses, das zunächst in Salz eingelegt wird. Anschließend wird es gepresst, und in einer Mischung aus Chilipulver, Salz und anderen Gewürzen eingelegt.Diese eingelegten Senfknollen hießen früher eingelegtes Sichuan-Gemüse, weil es nur aus dieser Provinz kam. Heute wird es in ganz China hergestellt. Zhacai ist eine einjährig kultivierte krautige Pflanze. Die Jungpflanzen dieser Unterart unterscheiden sich von anderen Varietäten der Art nur durch einen etwas feineren Bau und weniger Behaarung. Typisch für diese Varietät sind die sich verdickende Sprossachse und die klumpigen Stängel unterhalb der Blütenknospen. Es wird eine schlanke Pfahlwurzel gebildet. Die Blattspreite besitzt eine Länge von 40 bis 80 cm, der Rand ist nahezu ganzrandig, wellig oder unklar gezahnt. Die Blütezeit liegt zwischen April und Juni, die Früchte reifen zwischen Juni und Juli.



brassica juncea



Eingelegtes Gemüse

Nährwerte von Zhacai roh pro 100 g

Kalorien	27
Eiweiß	1,3 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	7,9 g
Ballaststoffe	0,0024 g

Herkunft

Zhacai ist eine besondere Spezialität aus der Provinz Sichuan in China. Besonders bekannt ist das Gemüse aus der Stadt Fu Ling.

Aroma

Eingesalzenes Zhacai hat eine senfgelbe bis grünlich-braune Farbe, eine fleischige, bissfeste Konsistenz und einen intensiven, salzigen und unverwechselbaren Geschmack.

Verwendung

Zhacai - in Chinarestaurants als »eingelegtes Szechuangemüse« bekannt - wird aus dem verdickten Spross, den unteren Teilen der Stängel sowie den Ansätzen der Blütenknospen mit Teilen der Stängel und der Blätter hergestellt. Diese werden im späten Winter geerntet, wenn

© 2026 coquina.de

sich das vegetative Wachstum eingestellt hat und noch bevor der Spross zu schießen beginnt. Nach der Ernte werden die Pflanzenteile gewaschen, halbiert oder geviertelt, auf Matten zum Trocknen ausgelegt und wenn sie leicht welk sind, mit Salz, Cayennepfeffer und Szechuanpfeffer in urnenförmige Steinguttöpfe eingelegt, wobei Druck auf sie ausgeübt wird (Pressvorgang).
In der chinesischen Sichuan-Küche wird Zhacai in kleinen Mengen zu Fleisch- oder Gemüsegerichten gegeben, um das Gericht mit seiner würzigen Note abzurunden. Verwenden Sie daher nicht zuviel davon, sonst wird das Gericht sogar zu scharf oder versalzen.

Einkauf / Aufbewahrung

Zha Cai wird eingemacht in Dosen im Asienladen angeboten und hät sich dort mindestens ein Jahr (Haltbarkeitsdatum beim Kauf beachten). Nach dem Öffnen kann das Gemüse im Glas zwei Wochen im Kühlschrank überdauern.

Ersatz

Einen wirklichen Ersatz für das Aroma von Zhacai gibt es nicht.

Geschichte

Das Gemüse Zhacai wurde bereits in der Song-Zeit (960-1279) schriftlich erwähnt und angebaut. Die Anbauregion zur Song-Zeit war historisch Fuzhou in Sichuan, heute Fuling.
Eingelegte Zhacai wurde 1898 als erstes von einem Händler namens Qiu Shou’an über dessen Gewürz- und Soßenhandlung auf dem Markt gebracht. Die Idee zur Herstellung des »eingelegten Zhacai« stammt von Qius Angestelltem Deng Bingcheng. Die Bezeichnung des wörtlich »gepresste Gemüse« kommt vom Pressvorgang während der Herstellung. Eingelegtes Zhacai aus dieser Region genießt einen besonders guten Ruf unter Kennern. Die meisten weltweit angebotenen Zhacai-Produkte stammen aus diesem Ort. In China ist eingelegtes Zhacai eine vergleichbar verbreitete Speise wie das deutsche Sauerkraut, saure Gurken (siehe Gewürz-, Salzgurke, o. Ä.) oder das koreanische Kimchi.

© 2026 coquina.de