



Okra (Abelmoschus esculentus)

Kennen Sie Okra? Die grünen Schoten gehören zu den ältesten Gemüsepflanzen der Welt und sind eine wichtige Zutat in der afrikanischen und asiatischen Küche. Nach ihrer Form werden sie auch „Lady’s Finger“ genannt.

Die Okra, auch „Gumbo“ oder „Bamya“ genannt gehört zur botanischen Familie der Malvengewächse und ist ursprünglich in Äthiopien beheimatet. Okra wurde schon von den Ägyptern kultiviert und ist besonders in der afrikanischen und mediterranen Küche ein wichtiges Fruchtgemüse. Okra, bei uns auch unter der Bezeichnung Gemüse-Eibisch bekannt, ist einjährig und wird selten in Deutschland kultiviert, was unter anderem

daran liegt, dass das wärmeliebende Gemüse in unseren Gefilden noch schwerer anzubauen ist als Paprika und Aubergine

Der Strauch kann über zwei Meter hoch werden und trägt bis zu 15 cm lange Kapsel Früchte. Die Schoten werden unreif geerntet, da sie sonst holzig werden. Sie sind meist grün, flaumig behaart, kantig und laufen schnabelartig zu. Auch die kleinen, hellen Samen in den Fruchtkammern sind essbar. Das Gemüse enthält kaum Kalorien. Inhaltsstoffe sind unter anderem Provitamin A, Vitamin B und C, aber auch wie Kalzium Mineralstoffe und Eisen.

Vor der Zubereitung werden die Schoten gewaschen, abgetrocknet und der Stielansatz sowie die trockene Spitze entfernt. Dann kann die Okra vielseitig zubereitet werden. In Salaten wird sie

zum Beispiel dünn aufgeschnitten mit Tomaten, Zwiebeln und Koriander kombiniert.

Gekocht, gebraten oder gedünstet ergibt sich ein mild-aromatisches Gemüse, das geschmacklich etwas an grüne Bohnen erinnert. Allerdings hat es auch eine herb-säuerliche Note. Okra passt zu Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten und wird gerne für Gemüsepfannen oder ein scharfes Curry verwendet. Die Schoten enthalten einen milchigen Schleim, der beim Garen austritt und wie Speisestärke wirkt. Daher können sie hervorragend zum Andicken von Suppen, Eintöpfen und Soßen genutzt werden. Wer diesen Effekt vermeiden möchte, blanchiert die Okra einige Minuten in Essigwasser und schreckt sie kalt ab oder die ganzen Schoten ein bis zwei Stunden vor dem Kochen in kaltes Zitronenwasser einlegen.



1so steht sie momentan auf dem Acker

Okra als Heilpflanze

Die Okra enthält pflanzliche Schleimstoffe, die zu einer gesunden Darmflora beitragen. Bei Erkältungen und Schleimhautentzündungen ist das Kochwasser der Okra zudem ein altes Hausmittel.