

Okra

Die **Okra** (*Abelmoschus esculentus*), auch **Gemüse-Eibisch**, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Malvengewächse.

Es sind verschiedene Namen für die Pflanze bekannt; Essbarer Eibisch, Gombobohne oder Okolo, Ägyptische Bohne, Gambo, Gombo, Griechenhorn, Grünschnabel, Hibiskusfrucht, Ibisco, Lady(s)finger, Pappelrose, Rosenapfel. Weitere sind *quiabo* (Brasilien), *ladys' fingers* oder *bhindi* (Südasien), *chimbombó* (Kuba) und *bamya(h)* (arabische Länder, Albanien, Türkei, Iran, Afghanistan, Bulgarien, Griechenland, Bosnien und Kroatien).^{[1][2]}

Sie ist eine aus dem Hochland von Abessinien stammende Gemüsepflanze.

Inhaltsverzeichnis

Beschreibung

Verwendung in der Küche

Weltproduktion

Literatur


Weblinks

Einzelnachweise

Beschreibung

Der Strauch erreicht Wuchshöhen von ca. 2,50 m, aber auch höher. Der Stängel ist hellgrün bis rötlich, anfänglich mit spärlichen, steifen Haaren, später verkahlend. Er hat einfache, gezahnte, gekerbte bis gesägte, handförmig gelappte bis schnittige, drei- bis siebenlappige, bis ca. 35 cm große, spiralig angeordnete Blätter. Die Blätter sind anfangs feinborstig, die Blattbasis ist oft herzförmig. Die langen, spärlich behaarten Blattstiele werden bis ca. 40 cm lang. Die bis 2 cm langen und behaarten Nebenblätter sind fadenförmig.

Die einzelnen, achselständigen weißen bis hellgelben auch purpurnen, feinnervigen, kurz gestielten Blüten sind etwa 5 cm groß. Die bis 15 schmalen, länglichen bis lanzettlichen, steifhaarigen bis 2,5 cm langen und bis 3 mm breiten Außenkelchblätter sind abfallend. Die zugespitzten, haarigen Kelchblätter sind ca. 3–5 cm lang und oft nur auf einer Seite der Corolla zusammengefasst. Die fünf spiralig überlappenden, freien

Okra	
	
Früchte	der Okra (<i>Abelmoschus esculentus</i>)
Systematik	
	<u>Eurosiden II</u>
<i>Ordnung:</i>	<u>Malvenartige</u> (Malvales)
<i>Familie:</i>	<u>Malvengewächse</u> (Malvaceae)
<i>Unterfamilie:</i>	<u>Malvoideae</u>
<i>Gattung:</i>	<u>Bisameibisch</u> (<i>Abelmoschus</i>)
<i>Art:</i>	Okra
Wissenschaftlicher Name	
	<i>Abelmoschus esculentus</i> (L.) MOENCH



Okra-Pflanze

Kronblätter sind ca. 4–7 cm lang mit einer innen und außen purpurviolett gefärbter Basis.

Der feinhaarige, hellgrüne Fruchtknoten ist oberständig mit 5–10 verwachsenen Griffelarmen mit dunkelvioletten, feinhaarigen Narben. Wie bei allen Vertretern der Unterfamilie Malvoideae sind die vielen weißlichen Staubblätter zu einer den Stempel umgebenden Röhre verwachsen, der Columna.

Die gurkenförmigen, längsrippigen, 5–10-eckigen, leicht gebogenen und spitz zulaufenden Kapsel Früchte (umgangssprachlich „Schoten“) zählen zu den Fruchtgemüsen, sie werden bis 25 cm lang und ca. 2–5 cm dick. Ihre Schalen sind zuerst hell- bis dunkelgrün, es gibt aber auch rötliche Variationen, mit einem feinen Flaum, ausgereift sind sie trocken und bräunlich. Die im Querschnitt zumeist fünf- bis siebeneckigen Früchte enthalten etwa 50–100 Samen. In jungen Früchten sind die etwa 4–6 mm großen Samen perlenartig, rundlich und weißlich, ausgereift sind sie grünlich, bräunlich bis gräulich mit einer konzentrisch linierten Samenschale. Die Tausendkornmasse beträgt ca. 30–80 Gramm, sie sind epigäisch keimend.

Die Chromosomenzahl beträgt $2n = 120$ oder 130 .^[3]

Verwendung in der Küche

Die Okra ist eine der ältesten Gemüsepflanzen. Sie wurde schon vor mindestens 3000 Jahren von den Ägyptern an den Ufern des Nils kultiviert, angebaut wird sie aber wohl schon seit 4000 Jahren. Heute ist sie als Gemüsepflanze fast auf der ganzen Welt verbreitet. In die USA gelangte sie beispielsweise im Zusammenhang mit dem Sklavenhandel. Das Wort „Okra“ ist einer westafrikanischen Sprache entlehnt, vermutlich dem Igbo oder dem Akan.

Die wichtigsten Anbauländer sind Indien, Nigeria und Sudan. Die kalorienarmen Schoten der Okra erinnern geschmacklich an grüne Bohnen (Fisolen) und werden als Gemüse gegessen. Es wird vor allem im arabischen, afrikanischen und asiatischen Raum verwendet, ist aber auch im Nordosten von Brasilien, den Südstaaten der USA, der Karibik, in der Türkei und in Griechenland sehr beliebt. Es wird zum Beispiel in einem kreolischen Eintopf, dem Gumbo, verwendet, kann aber auch frittiert, als normales Gemüse gereicht oder roh gegessen werden. Der Geschmack ist fast neutral, mild bis herb.

In Japan wird Okra (jap. オクラ) häufig in Scheiben geschnitten und mit Nattō vermischt gegessen. Beim Kochen gibt die Schote eine schleimige Substanz ab, die sich zum Eindicken von Speisen eignet. Hat man kein Interesse daran oder möchte man sogar auf die schleimige Substanz verzichten, kann man die Okras entweder fünf Minuten in Essigwasser blanchieren (vorher Spitze kappen und Stielansatz entfernen) und danach mit kaltem Wasser abschrecken oder vor der Verarbeitung ein bis zwei Stunden ganz in kaltem Zitronenwasser wässern.

Getrocknete Okra-Stücke werden auch zum Binden von Ragouts oder Saucen benutzt, indem man sie einfach mitkochen lässt.

Die reifen Samen der Früchte können auch geröstet gegessen oder als Kaffeersatz verwendet werden.

Aus den Samen kann auch Öl gewonnen werden.



Okra-Pflanze mit Früchten und einer Blüte



Okra blüht mit kleiner Kapsel Frucht

Weltproduktion

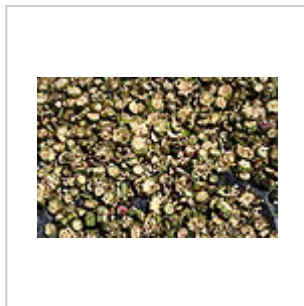
2016 betrug die Welternte 8,9 Millionen Tonnen. Das Land mit der größten Okraproduktion der Welt war Indien, das 61,9 % der weltweiten Ernte produzierte. Die zehn größten Produktionsländer brachten zusammen etwa 95,7 % der Welternte ein.^[4] Okra wird nahezu ausschließlich in Asien und Afrika angebaut.

Die zehn größten Okra-Produzenten waren 2016:^[4]

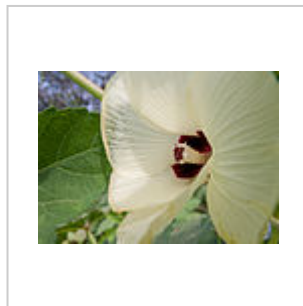
Rang	Produktionsland	Menge in t
1	 Indien	5.507.000
2	 Nigeria	1.978.286
3	 Sudan	287.300
4	 Mali	241.033
5	 Pakistan	117.961
6	 Elfenbeinküste	112.966
7	 Kamerun	90.780
8	 Ghana	66.360
9	 Ägypten	57.721
10	 Malaysia	55.856
	restliche Länder	385.171
	Welt	8.900.434



Okra in Tomaten-Öl-Sauce



Getrocknete Okra Westafrika



Okra, Okra-Blüte



Okra-Samen

Literatur

- Nadja Biedinger: *Die Welt der Tropenpflanzen*. DuMont Reiseverlag, Köln 2000, ISBN 3-7701-5294-8.
- G. J. H. Grubben, O. A. Denton: *Plant Resources of Tropical Africa. 2: Vegetables*, Prota, 2004, ISBN 90-5782-147-8, S. 25–29, online ([https://www.prota4u.org/database/protav8.asp?g=pe&p=Abelmoschus+esculentus+\(L.\)+Moench](https://www.prota4u.org/database/protav8.asp?g=pe&p=Abelmoschus+esculentus+(L.)+Moench)).
- *Abelmoschus esculentus* (http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=5&taxon_id=200013666) in der Flora of Pakistan.

Weblinks

 **Commons: Okra** (https://commons.wikimedia.org/wiki/Abelmoschus_esculentus?uselang=de) – Album mit Bildern, Videos und Audiodateien

- *Erfahrungsbericht im Okra-Anbau (mit Bildern)* (<http://www.michaels-tomaten.de/okra.htm>)
- *Umfangreiche Seminararbeit* (<http://www.uni-duesseldorf.de/MathNat/Biologie/Didaktik/Exoten/okra/dateien/startframe.html>)
- *Abelmoschus esculentus* (<http://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Abelmoschus+esculentus>) bei Useful Tropical Plants, abgerufen am 28. August 2017.

Einzelnachweise

1. R. T. J. Cappers, R. M. Bekker: *Digital Atlas of Economic Plants*. Vol. 1, Barkhuis, 2009, ISBN 978-90-77922-59-0, S. 93.
2. *Food*. Teubner, Gräfe und Unzer, 2015, ISBN 978-3-8338-4898-8, S. 107.
3. *Abelmoschus esculentus* (<http://www.tropicos.org/Name/19601060?projectid=9>) bei Tropicos.org. In: *IPCN Chromosome Reports*. (<http://www.tropicos.org/projectwebportal.aspx?pagename=Home&projectid=9>) Missouri Botanical Garden, St. Louis.
4. *FAOSTAT-Produktionsstatistik*, aufgerufen am 25. Januar 2018 (<http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>).

Abgerufen von „<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Okra&oldid=202111041>“

Diese Seite wurde zuletzt am 22. Juli 2020 um 11:35 Uhr bearbeitet.

Der Text ist unter der Lizenz „Creative Commons Attribution/Share Alike“ verfügbar; Informationen zu den Urhebern und zum Lizenzstatus eingebundener Mediendateien (etwa Bilder oder Videos) können im Regelfall durch Anklicken dieser abgerufen werden. Möglicherweise unterliegen die Inhalte jeweils zusätzlichen Bedingungen. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzrichtlinie einverstanden. Wikipedia® ist eine eingetragene Marke der Wikimedia Foundation Inc.