

Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta: Πληροφορίες για το περιβάλλον για ταξιδιώτες στην Κρήτη:

Okra (*Abelmoschus esculentus*) - ein auf Kreta angebautes und gern gegessenes Gemüse

(Ein Beitrag zu "**Kretas Agrarwirtschaft**")



Die Okra (*Abelmoschus esculentus*), wird auch auf Kreta [Messara] (*bamya*) angebaut. Sie ist eine Pflanzenart aus der Familie der Malvengewächse, auch unter dem Namen "Gemüse-Eibisch" bekannt und stammt ursprünglich aus dem Hochland Ostafrikas, genauer gesagt aus Äthiopien.

Der Strauch erreicht Wuchshöhen bis zu 2,5 Meter; auf Kreta bleibt er rd. 1 Meter darunter (s. **Abb.:** Okra-Anbau zwischen Agii Deka und Vagonia / Südkreta). Er hat gezähnte Blätter und große gelbe Blüten. Wie bei allen Vertretern der Unterfamilie Malvoideae sind die vielen Staubblätter zu einer den Stempel umgebenden Röhre verwachsen, der so genannten Columna. Die Kapsel Früchte, umgangssprachlich „Schoten“ genannt, werden 10 bis 15 Zentimeter lang. Die Schale ist hell- bis dunkelgrün mit einem feinen Flaum. In den im Querschnitt zumeist fünfeckigen Früchten befinden sich weiße Samen.



Die Okra ist eine der ältesten Gemüsepflanzen. Sie wurde schon vor mindestens 3.000 Jahren von den Ägyptern an den Ufern des Nils kultiviert, angebaut wird sie aber wohl schon seit 4.000 Jahren. Heute ist sie fast auf der ganzen Welt als Gemüsepflanze verbreitet. Das Wort „Okra“ ist einer westafrikanischen Sprache entlehnt, vermutlich dem Igbo oder dem Akan.

Zum Anbau werden die Samen über Nacht eingeweicht und bei der Aussaat bis zu einer Tiefe von 1 - 2 cm in den Boden gebracht. Die Keimung erfolgt innerhalb von 6 Tagen (eingeweichte Samen) und 3 Wochen. Die Sämlinge benötigen reichlich Wasser. Nach der Blüte, Bestäubung und Fruchtbildung werden die "Schoten" **unreif** geerntet, weil sie sonst (zur Verwendung als Gemüse) zu faserig und hart sind. Die Kreter sagen: "heute noch zart, morgen schon hart – das Ernten ist eine Erfahrungssache" (s. **Weblinks**).

Als Gemüse werden die kalorienarmen und geschmacklich an grüne Bohnen erinnernden Schoten der Okra auf Kreta gerne gegessen; sie können aber auch roh verzehrt werden. Der Geschmack ist neutral, mild bis herb.

Beim Kochen geben sie 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 entweder die Okra 5 Minuten in Essigwasser blanchieren (vorher Spitze kappen und Stielansatz entfernen) und danach mit kaltem Wasser abschrecken oder die Okra vor der Verarbeitung 1–2 Stunden ganz in kaltem Zitronenwasser wässern.

Am Besten geeignet sind bis zehn Zentimeter lange, weiche Schoten. Sie können gut mit Tomaten, Zwiebeln und Gemüsepaprika kombiniert werden. Da die weichen Schoten leicht verderblich sind, lagert man sie gekühlt in einer Papiertüte und nicht länger als drei Tage.

Die reifen Samen der Früchte können auch geröstet gegessen oder als Kaffee-Ersatz verwendet werden.

Weblinks zu Okra: [Commons: Okra](#) – Album mit Bildern und/oder Videos und Audiodateien; [Erfahrungsbericht im Okra-Anbau \(mit Bildern\)](#), [<http://de.wikipedia.org/wiki/Okra>] und [<http://en.wikipedia.org/wiki/Okra>].

Okra-Heilwirkung: Die Okra enthält pflanzliche Schleimstoffe, die zur Regeneration der Dünn- und Dickdarmflora wertvolle Dienste leisten. Sie verbessert den Nährboden im Darm, so dass die Mikroorganismen optimal gedeihen können. In Amerika steht die Okra auf der Liste der Antikrebsgemüse ganz oben. US-Ärzte raten Menschen mit Schleimhautentzündungen im Hals-, Nasen- und Lungenbereich sowie bei Magenkrankheiten, das Kochwasser der Okra als Getränk zu sich zu nehmen. Es stärkt die Schleimhäute und das Immunsystem. Die Bildung roter Blutkörperchen wird aktiviert und "schlafende Gedächtniszellen" werden auf Touren gebracht. Der hohe Mineralstoffgehalt hält Blutdruck und Kreislauf stabil.

Okra-Rezepte, insbesondere "kretischer Art", finden Sie im Internet sehr zahlreich, ob Okra roh, in Tomatensoße (s. **Abb.**) oder z. B. Okra mit Huhn, den Variationen scheinen kaum Grenzen gesetzt. Für den Mitteleuropäer bleibt es aber wohl eine "Geschmackssache".



Eine kleine Anekdote hierzu beschreibt COLIN SPENCER in seinem Buch "Die Frische Gemüseküche": "Okraschoten habe ich in den fünfziger Jahren zum ersten Mal verwendet. Ich behandelte sie wie jedes andere Gemüse, habe die Schoten in leicht gesalzenes Wasser gegeben und sie etwa fünf Minuten darin blanchiert. Dann entdeckte ich etwas, das für einen Horrorfilm getaugt hätte: Eine durch und durch klebrige Masse, eine Mischung aus verfaulendem Gemüse und Froschlaich. Ich warf alles weg und traute mich jahrelang nicht mehr an Okraschoten heran. Ich muss gestehen, dass ich sehr viel verpasst habe. Okraschoten sind nach ein bis zwei Minuten in der Pfanne durch. Der Pflanzenkleber tritt nur aus, wenn man sie länger als ein paar Minuten in Wasser gart." (Quelle: [<http://www.heilfastenkur.de/Okra.shtml>])

Abschließend noch zwei Links zu Okra-Rezepte von "**Tobias kocht**", die wir von **Radio Kreta** erhielten: [<http://www.tobiaskocht.com/kochrezept/okra-bulgur-salat-mit-linsen-und-nussen.html>] und [<http://networkedblogs.com/7bsIp>].