



Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:

Πληροφορίες για το περιβάλλον για ταξιδιώτες στην Κρήτη:

Μπάμια (*Abelmoschus esculentus*) -

ένα λαχανικό που καλλιεργείται και είναι δημοφιλής τροφή στην Κρήτη



Η μπάμια (*Abelmoschus esculentus*) καλλιεργείται και στην Κρήτη [Μεσσαρά]. Είναι ένα φυτό από την οικογένεια των μαλαχοειδών και κατάγεται από την ορεινή περιοχή της ανατολικής Αφρικής και συγκεκριμένα από την Αιθιοπία.

Το ύψος του θάμνου φτάνει έως και 2,5 μέτρα, στην Κρήτη περίπου ένα μέτρο λιγότερο (βλ. φωτό: καλλιέργεια μπάμιας μεταξύ των Αγίων Δέκα και Βαγιωνιάς / νότια Κρήτη). Έχει οδοντωτά φύλλα και μεγάλα κίτρινα άνθη. Όπως σε όλους τους εκπροσώπους της οικογένειας των μαλαχοειδών οι πολλοί στήμονες συμφύονται σε ένα σωλήνα, τη λεγόμενη Columna. Ο καρπός είναι μακρύς με γωνίες και μήκος από 10 έως 15 εκατοστά. Το κέλυφος είναι ανοιχτό έως σκούρο πράσινο με αχνό χνούδι. Στην διατομή τού -συνήθως πενταγωνικού- καρπού βρίσκονται άσπροι σπόροι.



Η μπάμια είναι ένα από τα αρχαιότερα λαχανικά φυτά. Την καλλιεργούσαν οι Αιγύπριοι τουλάχιστον 3.000 χρόνια πριν στις όχθες του Νείλου, αλλά καλλιεργείται μάλλον ήδη εδώ και 4.000 χρόνια. Σήμερα είναι διαδεδομένη σχεδόν σε όλο τον κόσμο ως λαχανικό φυτό. Η λέξη “μπάμια” προέρχεται από τα αραβικά.

Για το φύτεμα οι σπόροι μουλιάζονται αποβραδής και σπέρνονται στο έδαφος σε βάθος 1-2 εκατοστών. Η βλάστηση επιτυγχάνεται μέσα σε 6 μέρες (μουλιασμένοι σπόροι) και 3 εβδομάδες. Χρειάζονται άφθονο νερό. Μετά την άνθιση, την επικονίαση και την καρποφορία, οι μπάμιες μαζεύονται ανώριμες, γιατί διαφορετικά γίνονται πολύ ινώδεις και σκληρές, για να χρησιμοποιηθούν ως λαχανικά. Οι Κρητικοί λένε: “σήμερα τρυφερές, αύριο κιόλας σκληρές – το μάζεμα είναι θέμα εμπειρίας”. (Βλέπε [weblinks](#)).

Στην Κρήτη, οι μπάμιες, που έχουν χαμηλές θερμίδες και θυμίζουν στη γεύση τα πράσινα φασολάκια, είναι μία πολύ αγαπητή τροφή. Μπορούν όμως να φαγωθούν και ωμές. Η γεύση τους είναι ουδέτερη, απαλή έως στυφή.

Στο μαγείρεμα αφήνουν μία βλεννώδη ουσία, που είναι κατάλληλη για το πήξιμο των φαγητών. Αν δεν σας ενδιαφέρει αυτό, ή αν θέλετε να αποφύγετε την βλεννώδη ουσία, μπορείτε να μουλιάσετε τις μπάμιες για 5 λεπτά μέσα σε νερό και ξύδι (αφού έχετε αφαιρέσει τις κορυφές και την άκρη του στελέχους) και μετά να τις ξεβγάλετε με κρύο νερό ή να τις αφήσετε 1-2 ώρες σε κρύο νερό με λεμόνι. Οι πιο κατάλληλες είναι οι μαλακές μπάμιες, έως δέκα εκατοστών. Μπορούν να συνδυαστούν πολύ καλά με ντομάτα, κρεμμύδια και πιπεριές. Καθώς οι μαλακές μπάμιες μαραίνονται εύκολα, τις συντηρούμε στο ψυγείο μέσα σε χάρτινη σακούλα και όχι παραπάνω από τρεις μέρες. Οι ώριμοι σπόροι μπορούν να φαγωθούν ψημμένοι ή να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατο του καφέ.

Μπάμια-Θεραπευτικές ιδιότητες: Η μπάμια περιέχει φυτικά βλεννώδη συστατικά, τα οποία προσφέρουν πολύτιμες υπηρεσίες στη χλωρίδα του μικρού και του μεγάλου εντέρου. Καλυτερεύει το θρεπτικό υπόστρωμα του εντέρου, έτσι ώστε να μπορούν οι μικροοργανισμοί να αναπτυχθούν ιδανικά. Στις Ηνωμένες Πολιτείες η μπάμια βρίσκεται πολύ ψηλά στη λίστα με τα λαχανικά που έχουν αντικαρκινική δράση. Οι αμερικανοί γιατροί συστήνουν στους ασθενείς με φλεγμονές του βλεννογόνου στην περιοχή του λαιμού, της μύτης και των πνευμόνων, όπως και με παθήσεις του στομάχου, να πίνουν το νερό όπου έχουν βράσει μπάμιες. Ισχυροποιεί το βλεννογόνο και το ανοσοποιητικό σύστημα. Η παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων δραστηριοποιείται και επιταχύνονται “κύτταρα μνήμης εν υπνώσει” Η υψηλή περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία σταθεροποιεί την αρτηριακή πίεση και την κυκλοφορία του αίματος.

Συνταγές με μπάμιες, ιδιαίτερα στην κρητική κουζίνα, θα βρείτε πολλές στο διαδίκτυο, όπως με ωμές μπάμιες, στην κατσαρόλα με ντομάτα (**βλ.φωτό**) ή π.χ. μπάμπιες με κοτόπουλο, οι επιλογές δεν έχουν όρια. Για τον Κεντρο-ευρωπαϊό, ωστόσο, είναι θέμα “γούστου”.



Σ' αυτό το σημείο διαβάστε ένα μικρό ανέκδοτο, όπως το περιγράφει ο Colin Spencer στο βιβλίο του “Η κουζίνα με φρέσκα λαχανικά”: Τις μπάμιες τις χρησιμοποίησα για πρώτη φορά τη δεκαετία του '50. Τις ετοίμασα όπως κάθε άλλο λαχανικό, τις έβαλα σε ελαφρά αλατισμένο νερό για περίπου πέντε λεπτά. Τότε ανακάλυψα κάτι που θα ταίριαζε σε ένα θρίλερ: Μία γλοιώδης μάζα, ένα μείγμα από σαπισμένο λαχανικό και αυγά βατράχου. Τις πέταξα όλες και δεν τόλμησα να τις ξαναπλησιάσω για χρόνια. Πρέπει να ομολογήσω ότι έχασα πολλά. Οι μπάμιες είναι έτοιμες στο τηγάνι σε ένα με δύο λεπτά. Η βλεννώδης ουσία εκρέει μόνο όταν τις βράζει κανείς πάνω από λίγα λεπτά.” (Πηγή: [<http://www.heilfastenkur.de/Okra.shtml>])