

Okra

Abelmoschus esculentus

Malvaceae · Abelmoschus · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Ein vielseitiges Gemüse mit einer interessanten Textur und einem milden, leicht nussigen Geschmack.

ANWENDUNG

In der traditionellen Medizin zur Behandlung von Diabetes, Entzündungen, Husten und Halsschmerzen sowie äußerlich bei leichten Wunden oder Hautirritationen.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Blutzuckerregulierung, Entzündungshemmung, Wundheilung

ÜBERLIEFERTES WISSEN

In der traditionellen Medizin zur Behandlung von Diabetes, Entzündungen, Husten und Halsschmerzen sowie äußerlich bei leichten Wunden oder Hautirritationen.

KULTURELLE BEDEUTUNG

Historische Verbreitung aus Ostafrika nach dem Mittelmeerraum und der arabischen Welt bis nach Amerika. In einigen afrikanischen Kulturen gilt Okra als Symbol für Fruchtbarkeit und Wohlstand.

ERKENNUNGSMERKMALE

Schoten sollten fest, glatt und ohne dunkle Flecken sein. Der Stielansatz sollte grün und nicht welk sein.

HERKUNFT

Ursprünglich aus Ostafrika (Äthiopien, Eritrea, Sudan)

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Schoten (gebraten, gekocht), Blätter (Spinat-Ersatz), Samen (Öl)

ZUBEREITUNG

- Blanchieren
- Zitronenwasser-Methode
- Ofenmethode
- Frittieren
- Gedünstet oder gedämpft
- Rohverzehr

ERNTZEIT

• Teil: Frucht · Monate: [5, 6, 7, 8, 9, 10] · Hinweis: Alle 2-3 Tage kontrollieren und ernten, um eine kontinuierliche Produktion zu sichern · Tageszeit: morgens · Bedingungen: jung und zart, bevor sie faserig oder holzig werden. Ideal sind Schoten von 2-3 cm Länge (ca. 1 Woche nach der Blüte)

LAGERUNG

Im Kühlschrank hält sich Okra 3-5 Tage in einem feuchten Tuch oder Pergamentpapier.

INHALTSSTOFFE

- Pektin
- Flavonoide (z. B. Quercetin)
- Saponine
- Polysaccharide

ÄTHERISCHE ÖLE

- (-)-gossypol
- gibberellin a3
- gibberellin a8

•
(1r,2r,4s,5r,8r,9s,10r,11r)-4-hydroxy-11-methyl-6-methylidene-16-oxo-15-oxapentacyclo[9.3.2.1^{5,8}.0^{1,10}.0^{2,8}]heptadecane-9-carboxylic acid

- gibberellin a34
- gibberellin a44
- gibberellin a17
- hemigossypol
- gibberellin a20

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.