

Telfairia occidentalis

Cucurbitaceae · Telfairia · Cucurbitales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Immergrüne Kletterpflanze, zweihäusige Staude, wächst schnell bis zu 15 m hoch und 1 m breit; Blüten werden von Bienen und Insekten bestäubt; winterhart bis UK-Zone 10

WIRKUNG

Gegenblutmittel, Heilung von Schwachen oder Kranken; Antioxidantien, Hepatoprotective (Leberbeschützende) und antimikrobielle Eigenschaften

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Wird als Bluttonikum verwendet, behandelt Krämpfe, Malaria, Anämie, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Wird von der Volksgruppe der Igbo als Nahrungsquelle und in der traditionellen Medizin genutzt; in der Volksüberlieferung als Heilpflanze bekannt

KULTURELLE BEDEUTUNG

Wichtiges Nahrungsmittel für etwa 30-35 Millionen Menschen in Nigeria; Teil der kulturellen Identität und Tradition der Igbo, Efik, Ibibio, Ikwere und Urhobo-Völker

ERKENNUNGSMERKMALE

Immergrüne Kletterpflanze, zweihäusige Staude, wächst schnell bis zu 15 m hoch und 1 m breit; Blüten werden von Bienen und Insekten bestäubt

WUCHS

Kletterpflanze

HERKUNFT

Primär in Westafrika, insbesondere in Nigeria

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Hauptnutzung ist das Fleisch der Frucht (Pflanzteile) und die Samen

ERNTZEIT

- Teil: Frucht · Monate: [10, 11, 12] · Hinweis: Frucht wird zwischen Oktober und Dezember erntet. · Mondphase: Niedersetzungsmondphase · Bedingungen: Unversehrt und in guter Verfassung sein, um Podrot zu vermeiden.
- Teil: Samen · Monate: [10, 11, 12] · Hinweis: Samen werden kurz vor der Vollreife geerntet. · Bedingungen: Kurz vor der Vollreife.
- Teil: Blätter · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Regelmäßige Ernten möglich, bis zu 15 Mal pro Saison.

LAGERUNG

Samen halten gut, aber Vorsicht bei der Lagerung von Fruchtfleisch oder ganzen Früchten.

INHALTSSTOFFE

- Reich an Protein (27 %), Fett (53 %), Öl (30 %); enthält Ölsäure (37 %), Stearin- und Palmitinsäure (je 21 %), Linolsäure (15 %)

IN DER KÜCHE

Samen: Hoch in Fett (30%) und Proteinen (27%); Blätter und Triebe: Reicht an Kalium und Eisen; Fruchtfleisch: Gut für Ofe Egwusi-Suppe

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.