Okra

hibiscus esculentus

Gemüse-Eibisch, Ägyptische Bohne, Gambo, Gombo, Griechenhorn, Grünschnabel, bahmia (arab.)

Kategorie

Gemüse, Malvengewächse (malvaceae)

Beschreibung

Der Hibiscus esculentus, ein weiteres Mitglied der Malvengewächse, ist eine einjährige Pflanze, die in tropischen und subtropischen Regionen wächst. 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.Die gurkenförmigen, längsrippigen, 5 bis 10-eckigen, leicht gebogenen und spitz zulaufenden Kapselfrüchte (umgangssprachlich »Schoten«) zählen zu den Fruchtgemüsen, sie werden bis 25 cm lang und ca. 2 bis 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 bis 100 Samen. Obwohl als Gemüse gegessen, ist Okra eigentlich die Samenschote dieser Pflanze.Meist sind die Schoten mehrkantig, hell- oder dunkelgrün, fingerlang und spitz zulaufend, daher ihr englischer Name Ladyfinger Daneben gibt es auch Sorten die kurz, dick und fast rötlich sind.Ihre Größe variiert von 10 bis 20 cm. Jede Schote enthält Samenkammern mit Samen und einer klebrigen Substanz, die der Okra ihren besonderen Charakter gibt. Werden sie im Ganzen kurz gekocht, bleiben sie knackig und schotenartig, doch wenn sie vorher angeschnitten werden, sondern sie einen milchigen Schleim ab, was manchmal gewollt ist.



hibiscus esculentus



Okra

Nährwerte von Okras pro 100 g

Kalorien	20
Eiweiß	2 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	2 g
Ballaststoffe	5 g

Herkunft

Man nimmt an, dass Okra aus Afrika stammt, doch bis zum 13. Jahrhundert, als berichtet wurde, sie wüchse am Nil in Ägypten, taucht sie im Vorderen Orient nicht auf. In einigen Gegenden dort

© 2026 coquina.de

wird Okra noch klein und unreif gepflückt und an Schnüren aufgefädelt getrocknet.

Aroma

Die getrockneten Schoten sind graugrün und flaumig. Als Zutat in Suppen oder Schmorgerichten geben sie ein leicht säuerliches Aroma ab.

Verwendung

Im gesamten Vorderen Orient außer im Iran gibt man Okras in Rind-, Lamm- oder Hühnereintöpfe oder in einen einfachen Gemüsetopf mit Tomaten und Zwiebeln, der manchmal mit Knoblauch, saurem Granatapfelsaft, Dill oder frischem Koriander gewürzt wird. Im Iran sind Okras verhältnismäßig neu und spielen in traditionellen Gerichten keine Rolle, doch ein süßes, wie die Okraschote geformtes Gebäck dort nennt sich bamieh, nach der persischen Bezeichnung für Okra. Die getrockneten Okra-Schötchen werden nur für Eintöpfe und Suppen

Beim Kochen gibt die Schote Pektin, eine schleimige Substanz, ab, die sich zum Eindicken von Speisen eignet. Möchte man auf sie 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 in kaltem Zitronenwasser wässern.

Eine weitere Methode, die Schoten ohne Schleimproduktion zu garen, besteht darin, den Stiel nur so weit abzuschneiden, dass die Schote unverletzt bleibt (oder den Stiel vollständig zu lassen) und die Okras im Ofen nur so lange zu garen, bis sie weich sind. Anschließend können sie z. B. mit anderem, fertig gegartem Gemüse vermengt werden. Klassisch ist die Vermengung der gegarten Schoten mit Tomatensauce und Knoblauch.

Getrocknete Okra-Stücke werden auch zum Binden von Ragouts oder Saucen benutzt, indem man sie mitkochen lässt. Die reifen Samen der Früchte können auch geröstet gegessen oder als Kaffeeersatz verwendet werden. Aus den Samen kann auch Öl gewonnen werden.

Einkauf / Aufbewahrung

Man bekommt Okraschoten in Asienläden und Supermärkten, doch sie halten sich nicht sehr lange. Getrocknete Okras sind nur in arabischen und Naturkost-Läden zu bekommen. Trocken gelagert halten sie sich ein Jahr.

Die frischen grünen Okraschoten sollten unbeschädigt und schön grün sein, ohne braune Stellen. Okraschoten mögen keine Kälte und sollten daher am besten direkt am Einkaufstag verbraucht werden. Einfrieren schadet ihnen jedoch nicht, denn im Tiefkühlfach halten sich die Schoten etwa 1 Jahr. Wenn Sie Okras einfrieren möchten, schneiden Sie sie in mundgerechte Stücke und blanchieren Sie sie für 3 Minuten in kochendem Wasser. Dann lassen Sie sie abkühlen und trocknen sie ab. Anschließend können Sie die Okraschoten in einem luftdichten Behälter oder Gefrierbeutel einfrieren.

Gesundheit

Okraschoten sind sehr gesund. Sie haben einen extrem niedrigen Fettgehalt und enthalten viele Ballaststoffe. Außerdem sind sie reich an Vitamin C, Kalzium und Eisen sowie an mehreren Antioxidantien wie Beta-Carotin, Xanthin und Lutein. Okras liefern auch eine Vielzahl von Vitaminen des B-Komplexes, darunter Niacin, Thiamin, Pyridoxin und Pantothensäure.

Geschichte

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.

© 2026 coquina.de