

## Okra, Gemüseibisch (*Abelmoschus esculentus*)

Familie: Malvengewächse (Malvaceae)

### Besonderheiten

- Okra, ein Verwandter von Malven und Hibiskus, ist eine aus dem Hochland Ostafrikas stammende Gemüsepflanze, die bereits von den alten Ägyptern kultiviert wurde.
- Zur Blütezeit sind die großen, cremeweißen, malvenähnliche Blüten mit purpurner Mitte ein Blickfang im Gemüsebeet
- Geerntet und verwendet werden die noch unreifen Kapsel Früchte. Obwohl diese auch roh genießbar sind, empfiehlt es sich die Schoten vor dem Verzehr zu kochen. Beim Kochen sondern sie eine schleimige Substanz ab, die zum Eindicken von Speisen verwendet werden kann. Wer dafür keine Verwendung hat, kann die Absonderungen mit einfachen Tricks unterbinden: Entweder werden die Okras 1-2 Stunden vor der Verarbeitung in kaltes Zitronenwasser eingelegt oder vor dem eigentlichen Kochvorgang von Spitze und Stielansatz befreit, ein paar Minuten in Essigwasser blanchiert und mit kaltem Wasser abgeschreckt.
- Geschmacklich erinnern Okras an grüne Bohnen und passen hervorragend in Currys oder Eintöpfe.
- Getrocknete Okra-Stücke können als natürlicher Saucenbinder genutzt werden. Dafür werden sie einfach mitkochen gelassen.



### Anbau

- Die Anzucht von Okra gestaltet sich ähnlich wie diejenige von Paprika oder Auberginen. Aufgrund der relativ langsamen Anfangsentwicklung sollte bereits ab Mitte/Ende März ausgesät werden. Sind die Sämlinge groß genug, wird in einzelne Töpfe pikiert. Generell sollte die Anzucht warm, bei Temperaturen von ca. 20-22 °C erfolgen.



- Nach den Eisheiligen werden die wärmebedürftigen Okras am besten im Gewächshaus oder Folientunnel ausgepflanzt. Dabei sollte ein Abstand von 30 x 60 cm eingehalten werden.
- Auch im Hinblick auf die Düngung kann man sich an Paprika orientieren. Diese verlangen nach 17 g N/m<sup>2</sup>. Die Gesamtmenge sollte auf 2 Gaben aufgeteilt werden, wobei die erste Gabe zur Pflanzung und die zweite 6-8 Wochen später verabreicht wird. Wird organisch gedüngt (z. B. mit Horngras) empfiehlt es sich, die Gesamtmenge auf 10 g im kühleren Frühjahr und 7 g N/m<sup>2</sup> zur zweiten Düngung im Sommer aufzuteilen.
- Gegen Ende des Sommers beginnt die Erntezeit. Etwa zwei Wochen nach dem Abblühen werden die noch unreifen Schoten abgenommen. Gelagert werden sollten sie nicht zu kühl, ein Tiefgefrieren ist jedoch gut möglich.



#### Sortenwahl:

Die angebotenen Sorten unterscheiden sich in erster Linie in Fruchtform und -farbe.

- Grüne Früchte: 'Sonnenliebe'
- Rote Früchte: 'Feuerteufel', 'Red Velvet', 'Rote Burgundy'
- Grün-rote Früchte: 'Alabama Okra'
- Besonders lange Früchte: 'Santa Cruz'

#### Literatur

JACKSCH, T. & KELL, K.: Von Amaranth bis Zuckerwurzel... Raritäten für den Gemüsegarten. Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Institut für Gartenbau. Unveröffentlichte Zusammenstellung.

KELL, K., 2021: Nährstoffbedarf von Okras. E-Mail, 20.07.2021.

SCHMIDT, V., 2018: Okra. Mein schöner Garten, 20.09.2018.

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuse/okra>. Zugriff am 16.07.2021.

#### Bildnachweis

Fröhler, L., 2021

Kell, K., 2021