

Die Okra (Gumbo)

Vielseitig verwendbares Malvengewächs

Die Okra gehört zu der botanischen Familie der Malvengewächse und stammt ursprünglich aus Afrika. Seit ihrer Entdeckung, vor ca. 4000 Jahren, hat sie sich auf jedem Kontinent weit verbreitet und wird in Afrika, Brasilien, Mittelamerika, Asien angebaut.

Die etwa 10-15 cm lange Okraschote wächst an einem bis zu 2,50 Meter hohen Strauch. Die Okraschote selbst ist schmal, längs gerippt und mehrkantig. Die feste Schale ist grün bis dunkelgrün und mit einem feinen Flaum umhüllt. Im Inneren der Frucht befindet sich das weiche Fruchtfleisch mit klei-

nen, weißlichen, essbaren Samenkörnern.

Der Geschmack ist schwer einzuordnen: mild, leicht herb, ein wenig pikant säuerlich, erinnert manchmal an Bohnen.

Die Inhaltsstoffe in der Okra sind Kohlehydrate, Eiweiß, Calcium, Eisen, Provitamin A, Vitamin B und C. Die Okra kann man auf jedem Markt und auch teilweise in Supermärkten kaufen.

Verwendung Okras werden vor allem in der kreolischen Küche für ihre berühmten Eintöpfe verwendet. Generell sind die Zubereitungsarten vielfältig: man kann Okras mit anderen Gemüsesorten zu einer Gemüse-

suppe verarbeiten, als Warmgemüse oder als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten servieren.

Zubereitung Der harte Stielansatz am dicken Ende der Schote wird abgeschnitten, die Spitze gekappt. Okras sondern beim Kochen eine schleimige Flüssigkeit ab und sind dadurch nicht jedermanns Geschmack. Durch kurzes Blanchieren in Essigwasser, wird vermieden, dass die Okraschoten beim Weiterverarbeiten diese schleimige Flüssigkeit absondern. Eine zweite Methode die unerwünschte Schleimbildung zu umgehen ist, die Okraschote nicht klein zu schneiden, sondern sie im Ganzen (vor der eigentlichen Verarbeitung) für ein bis zwei Stunden in Zitronenwasser zu legen.

Nebenstehend finden Sie ein **Okra-Rezept von Novelita**. Es wird vom Lipidforum austriacum besonders empfohlen, da es **null Fettpunkte** hat.