

Gombo - Okra - *Abelmoschus esculentus* - Bame

Pianta officinale / Ortiva

		Classificazione scientifica Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Ordine: Malvales Famiglia: Malvaceae Genere: <i>Abelmoschus</i> Specie: <i>A. esculentus</i> Provenienza: Africa
---	---	---

Utilizzo e proprietà curative

Appartiene alla stessa famiglia della malva, dell'ibisco e della pianta del cotone. L'okra è stata portata negli Stati Uniti dagli schiavi dell'Africa ed è stata considerata per molto tempo un alimento per i poveri, il che spiega come mai, pur essendo ottima e gustosa, sia stata ignorata da molti. La sua radice è ricca di mucillaggini ed è usata come emolliente in sostituzione dell'altea.

Oltre ad essere delicata e con un sapore squisito, adatta ad ogni tipo di cottura, ottima fritta, cotta in pastella, gratinata, saltata in padella o in umido, è perfetta per conferire una straordinaria cremosità alle vostre minestre, poiché contiene un liquido gelatinoso che ha il potere di addensare leggermente le vostre pietanze.

Le foglie si possono usare in tisana o come verdura da minestra o, ancora, per impreziosire i risotti e le insalate. Si utilizzano anche i semi, dai quali si ottiene un ottimo olio da tavola; in alternativa possono essere seccati e macinati per ricavare una specie di caffè.

Proprietà medicinali

Poco calorico, contiene vitamine in abbondanza, vitamina A, tiamina, B6, vitamina C, acido folico, riboflavina, calcio, zinco e fibra alimentare. Ricca di acido folico, la rende consigliabile per le donne in stato di gravidanza. Regola l'intestino. Contiene una buona quantità di fibra alimentare ottima per la salute di tutto il tratto gastrointestinale inoltre, aiuta ad assorbire l'eccesso di colesterolo. E' un ottimo lassativo, lenisce l'intestino irritabile, le ulcere, guarisce, allevia e rinfresca il tratto gastrointestinale.

Favorisce la perdita di peso.

Descrizione Botanica e profilo pianta

E' una pianta erbacea che si caratterizza per le foglie di colore verde scuro e per i grandi fiori gialli, dall'alto valore ornamentale. Ai fiori seguono i frutti, la cui raccolta deve avvenire entro pochi giorni dalla fioritura, pena il diventare immangiabili. Anche il consumo deve avvenire molto rapidamente, e mal sopportano anche la conservazione in frigorifero.

Habitat

Si sviluppa nei climi temperati tropicali e caldi. È molto comune in Africa, in India, nel Medio Oriente e in Sud America.