

Okra

Sorten

- Herkunft der Pflanze im Garten nicht mehr bekannt (nicht aus der Zengreens Bio Seed Box)
- Rötlich-violette Schotenfärbung deutet auf eine rote Okra-Sorte hin (z. B. Typ 'Red Burgundy' o. ä.)
- Für Deutschland/kühlere Lagen empfehlenswerte, frühere Sorten: 'Alabama Okra', 'Green Fingers' (Freilandversuch LVG Heidelberg 2010), sowie speziell für nördlich der Alpen gezüchtete Sorten wie 'Santa Cruz' und 'Silver Queen' (Lubera)

Standort & Boden

- Warmer, geschützter, vollsonniger Standort – ideal Südwand, Gewächshaus oder Folientunnel
- Nährstoffreicher, humoser, durchlässiger (sandiger Lehm-)Boden, pH 6–7
- Eignet sich auch als Kübelpflanze, dann leichter überwinterbar/frühzeitig vorziehbar

Aussaat & Pflanzung

- Kälteempfindlich – Vorkultur ab April im Haus/Topf, Auspflanzen erst ab Ende Mai nach den Eisheiligen
- Pflanzabstand ca. 30 × 30 cm
- Lange, warme Saison nötig (ca. 90+ Tage bis zur Ernte) – bei später Pflanzung reicht die Saison in Deutschland oft nicht aus

Pflege

- Braucht viel und regelmäßiges Wasser, Trockenheit verträgt sie schlecht – am besten morgens gießen

- Empfohlen: 3× Düngung pro Saison – vor dem Pflanzen, nach der Blüte, nach der ersten Ernte
- Selbstbestäubend, daher meist ohne Zutun ausreichend Fruchtansatz möglich
- **Wichtigstes Problem in unseren Breiten: kühle Nächte (unter 15-18 °C) im Spätsommer/Herbst führen zu Blüten- und Schotenabwurf bzw. verkümmerten Früchten** – die Pflanze bricht dann die Versorgung junger Schoten ab
- Weitere Ursachen für verkümmerte Schoten: unregelmäßige Bewässerung, Kalium-/Bormangel, zu viele gleichzeitig angesetzte Früchte, zu stickstoffbetonte Düngung (viel Blattmasse, wenig Blüten)

Ernte

- Schoten werden unreif geerntet, sobald sie ca. 7-10 cm lang sind
- Zu lang ausgewachsene Schoten werden faserig und verlieren an Qualität
- Haupterntezeitraum Ende Sommer (Juli-September)

Lagerung

- Frisch geerntete Schoten sind nur kurz haltbar
- Alternative: Trocknen zur längerfristigen Verwendung

Schädlinge & Krankheiten

- Bisher keine Beobachtungen im eigenen Garten

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 20 kcal / 84 kJ (roh)
- **Wassergehalt:** hoch (typisch für Fruchtgemüse, kein exakter Wert recherchiert)
- **Kohlenhydrate:** ca. 2,2 g
- **davon Zucker:** nicht recherchiert
- **Eiweiß:** ca. 2,1 g
- **Fett:** ca. 0,2 g
- **Ballaststoffe:** hoher Gehalt (genauer Wert variiert je nach Quelle)
- **Vitamine:** vor allem Vitamin C (ca. 23 mg/100 g), außerdem B1, B2, B3, B5, E

- **Mineralien:** u. a. Kalium, Calcium, Magnesium (genaue Werte je nach Quelle unterschiedlich)
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** enthält schleimbildende Polysaccharide (Mucilage), die auch küchentechnisch als natürliches Bindemittel genutzt werden
- **Glykämischer Index:** niedrig (kein exakter Wert recherchiert)

Hinweise / Notizen

- **Standort im Garten:** steht bewusst zwischen Bohnen und Zucchini, mit Pflanzenschild markiert (Foto vom 03.09.2026)
- **Beobachtung 2026:** Pflanze setzt vereinzelt Schoten an (violett gefärbt, deutet auf rote Sorte hin), diese verkümmern aber – vermutlich wegen der bereits kühleren Septembernächte am Saisonende
- **Wachstum insgesamt eher vegetativ** (viel Blattmasse), was auf zu wenig Wärme und/oder zu stickstoffbetonten Boden hindeuten kann
- **Für nächste Saison:** früher vorziehen (ab April im Haus), wärmeren/geschützteren Standort wählen (Südwand oder Folientunnel), Sortenherkunft dieses Jahr unbekannt – ggf. neue, für kühlere Lagen gezüchtete Sorte probieren (z. B. 'Santa Cruz', 'Silver Queen')

Quellen

- LVG Heidelberg, Versuchsbericht Okra-Freilandanbau 2010: lvg.landwirtschaft-bw.de
- Plantura – Okra anbauen, pflegen & ernten: plantura.garden/gemuese/okra
- Lubera – Okra Anbau im eigenen Garten: lubera.com/de/gartenbuch/okra-anbau-im-eigenen-garten-p5321
- AOK – Okraschoten: So gesund ist das vielseitige Gemüse: aok.de
- Nährwertrechner.de – Okra frisch/gegart
- Wikipedia (EN) – Okra

Revision #1

Created 2026-09-03 14:49:45 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-03 14:49:45 UTC by dakazanak