

# OKRA

Dwèt Fanm, Kalalou

*Abelmoschus esculentus*

Malvaceae

## ECHO® ENFÒMASYON PLANT

### Orijin

Kek enfomasyon fè kwè gombo soti nan Afrik-Les, li byen posib se Etyopi. Konsa, vwayajè mennen li nan nò Afrik, Mwayen oriyan, epi zon Sid Ewop ak End; nan mitan 17èm syèk li rive nouvo mond. Yo sevi gombo pou anpil bagay. Moun fè jaden gombo espesyalman pou rekolte fwi li (kapsil) yo san rèk, epi bouyi yo tankou legim. Yo ajoute li nan soup ak bouyon pou rann li pi pwes. Tout pati plant-la komestib, fey, fwi ak flè.

### Itilite

grenn sech yo gen anpil nitrisyon, yo souvan itilize-l pou prepare sos; oubyen griye, pase nan moulen pou sevi tankou grenn kafe. Grenn nan bay yon lwil komestib tou. Fib tij-la sèvi pou fè papye; Yo sèvi li tou pou sanble dife.

### Common Names

- English
  - Okra
  - Ochro
  - Okro
  - Lady's Finger
  - Gumbo
- Arabic
  - Bamia
- French
  - gombo

### Kilti

Nenpo kote tomat, melon, ak konbonb ka grandi, nou ka plante gombo. Nan rejyon tanpere yo li rekomande pou plante varyete kout ki bay fwi vit.

- Limyè nesèsè: Plen soley nan mwa chalè.
- Sol: Li dwe fasil pou travay, byen drene, rich ak imis; li konseye fè payaj pou kontwole move zèb.
- Jèminayon: tranpe nan dlo pou fasilite jeminasyon; simen nan tè cho, 15 C(60F).
- Lapli: li tolere sechrès; li pa byen devlope nan tè ki mouye tranp.
- Distans plantasyon: 1.5 to 2 sm (0.5 to1 pous) fondè nan ranje 1.5 to 2 m (4.5-6 ft) distans. Depareye plantil yo a 20-45 sm (10-20 pous) distans

### Rekot ak pwodiksyon semans

Kapsil yo leje nan bouch, yo pare pou manje nan longè 5-8 sm (2-3 pous), 4-6 jou apre florezon. Plis fwi-yo rete sou pye, plis yo di ak fib, lè sa yo mwens enteresan pou konsomasyon. Si fwi yo rekolte atan, peryod rekot la ap pi long--- li rekomande rekolte chak 2 jou. Nan peyi tanpere ou ka taye pye gombo jouk otè 20 sm (6-8 pous). Kapsil gombo pa konsève byen. Itilize-l pi vit posib apre rekot. Gen peyi kote yo seche fwi-a pou itilize-l pita nan lot sezon. Nou jwenn green yo nan plant ki gen 4 mwa nan tè. veye lè kapsil la chanje koulè mawon.

### Pès ak Maldi

Pinez vet, pinez mawon mele ak ensek ki pike fey, kapsil ak semans, ka lakoz kapsil yo defome, grenn yo rabougri. Gwo cheni mayi-a fè twou nan fey gombo. Okazyonelman li enfeste kapsil yo. Tanzantan, egzamine plant yo pou wè si pa gen pes (cheni, pinez) k'ap ravaje yo. Ou ka retire pes sila yo ak men. Gombo konn jete boujon si tanperati-a chanje sibatman, lè lip ran van cho sek, oubyen demere nan te ki pa byen drene. Nan Sid Etazini, pye gombo yo konn pran blayt chanpiyon sid-la. Lè sa rive yo fennen. Yon bon labouraj ak rotasyon plantasyon ka redwi enpak tout maladi chanpiyon yo. Si labouraj-la fet bone, epi rotasyon, sa ede redwi nematod.

### Kwit ak nitrisyon

KONSOMASYON AK NITRISYON -Nou ka bouyi kapsil gombo mi yo menm jan ak legim, fri-li oubyen chode li tou. Nou souvan koupe kapsil-la an wondel pou mete-l nan soup. Gombo bouyi libere misilaj ki fe soup ak bouyon glise. Nan Afrik-Lwes ak Sid Azi, yo itilize fey gombo tankou zepina. Nan fey la gen protein, vitamin A ak C. Li gen anpil mineral, kalsyom ak fè. Kapsil la gen 20% pwoteyin. Grenn gombo komestib, li ranpli lwil ak asid gra non-sitire. Pwoteyin grenn nan gen toksin gossypol, yon metabolit nou jwenn nan koton. Prezans gossypol nan grenn yo limite itilizasyon yo antan aliman pou moun ak bet. Si gossypol-la soti, nou ka sèvi grenn-nan menm jan ak pwodwi ki prepare a baz grenn koton.