



## Бамяя

### Общие сведения

У этого овоща очень много названий, среди которых: гомбо, окра и дамские пальчики. Если Вы слышите это название значит, речь идет о бамии – довольно ценной овощной культуре, которая относится к семейству Мальвовых. Ничего не известно о родине этого растения, но она широко распространена в Африке, Северной Америке, Индии и тропиках. Некоторые

называют ее родиной Западную Африку, другие – Индию. Это связано с тем, что в здешних местах произрастает большое разнообразие сортов и видов бамии.

Овощ встречается в Европе, но привезли его туда арабы. Выращивают его в России и Украине. Это стало возможно после наступления заметного потепления. Число энтузиастов выращивающих ее очень мало.

Бамяя является однолетним травянистым растением. В высоту она может вырасти до 40 см, но бывают случаи, когда овощ достигал двух метров. У окры очень толстый и ветвистый стебель. Листья опушенные светло-зеленого цвета. Они очень большие и семилопастные, хотя бывают и пяти. Цветки довольно крупные, имеющие желтовато-кремовый цвет. Располагаются они на цветоножках в пазухе листьев. Именно здесь формируются плоды. В народе плоды бамии называют коробочками, из-за того, что они имеют 4-8 гранную форму, внутри которых семена.

Бамяя, как и [баклажаны](#) очень требовательна к теплу. В связи с этим ее возделыванием занимаются в южных районах. Но так было раньше, сейчас ситуация немного изменилась. Умельцы-садоводы успешно выращивают ее и в более холодных странах.

Овощ все чаще можно увидеть на прилавках магазинов не только в замороженном виде, но и в свежем. В последнее время бамию можно найти и на рынке. Собирают урожай этого растения с августа по ноябрь.

### Как выбрать

При выборе бамии особое внимание следует уделить ее внешнему виду. Стручки должны быть 10 см, это максимальная длина. Покупать следует менее длинные плоды. Они должны быть ярко-зеленого цвета без каких-либо повреждений, заплесневелых пятен или сухих участков. Покупайте только молодые и нежные плоды, которые должны быть плотными на ощупь. Иногда встречаются сорта с более темным, даже слегка красноватым цветом. Определить перезревший плод очень легко по кожистой оболочке. Такой овощ очень жесткий и волокнистый совершенно не подходящий для приготовления пищи, он лишь портит ее.

### Как хранить

Бамяя – очень скоропортящийся продукт. Хранить её можно лишь в течение трех дней. Если Вы собираетесь хранить овощ в холодильнике, то прежде заверните его в газету или в бумажный пакет.

### В культуре

Известно, что выращиванием бамии занимался всем известный писатель – Чехов Антон Павлович. Еще в начале минувшего века он усердно культивировал овощ на своем участке.

## Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
2	0,1	3,8	0,7	90,1	31

## Полезные свойства бамии

### Состав и полезные вещества

Бамию называют мечтой вегетарианца из огромного количества содержащихся в ней полезных и питательных веществ: [железа](#), белка, диетического волокна, витаминов [С](#), [В6](#), [К](#), [А](#), [кальция](#) и [калия](#).

### Полезные и лечебные свойства

Особенно беременным рекомендуется употреблять в пищу бамию из-за концентрации в ней фолиевой кислоты. С ее помощью формируется нервная трубка зародыша в первые недели беременности.

Этот овощ регулирует уровень сахара в [крови](#) из-за того, что растительная слизь окры и ее диетические волокна поглощаются в тонкой кишке. Людям с расстройством ЖКТ особенно рекомендуется покупать блюда, в составе которых есть бамия.

Это просто идеальный овощ для похудения, ведь он не причиняет вред здоровью. Бамия замечательный помощник в борьбе с такими заболеваниями как: [ангина](#), депрессия, хроническая усталость. Окра может даже уменьшить приступы астмы. Этот овощ особенно хорош в диетическом питании людей, страдающих атеросклерозом. Помимо всего этого бамия способна укрепить стенки капилляров.

Окра вымывает лишний холестерин и токсины из нашего организма. Предотвращает возникновение вздутий, [запоров](#), а также оказывает помощь в лечении [язв](#) желудка.

Над бамией проводилось исследование, которое доказало, что она может предотвратить рак прямой кишки. С ее помощью уменьшается риск возникновения диабета и катаракты.

Овощ решает все проблемы связанные с потенцией. Врачи не редко приписывают бамию больным после операции.

В ней всего 31 калория, поэтому бамия так важна в диетическом питании.

## В кулинарии

Кулинария является основной сферой применения бамии. Для приготовления пищи подходят и молодые листья. Ее вкус чем-то напоминает [спаржу](#) и баклажан. В связи с этим, готовят овощ, используя те же рецепты, что и для схожих продуктов.

Бамию можно тушить, варить, консервировать и даже использовать для салатов. Она идеально подходит для приготовления супов, мясных блюд, закусок и овощных блюд. В качестве гарнира она замечательно подойдет к птице, рыбе и мясу.

Бамия, при термической обработке выделяет огромное количество слизи. Это замечательно если Вы готовите суп, но если такое обилие жидкости не желательно обжарьте овощ на сильном огне с добавлением [лимонного](#) или томатного [сока](#).

Заслуживают внимания и семена окры, ведь после тщательного обжаривания их можно использовать вместо кофе. Их часто выжимают для получения масла с довольно тонким и очень приятным ароматом.

### **Опасные свойства бамии**

Бамия противопоказана лишь в случаях индивидуальной непереносимости. Прежде чем приготовить бамию полностью удалите с ее поверхности все волоски, так как они могут вызвать [аллергическую](#) реакцию.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте [www.edaplus.info](http://www.edaplus.info)