

# Abelmoschus esculentus (L.) Moench, 1794 (Gombo)

Identifiants : 8/abeesc

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 28/02/2021

- **Classification phylogénétique :**
  - Clade : Angiospermes ;
  - Clade : Dicotylédones vraies ;
  - Clade : Rosidées ;
  - Clade : Malvidées ;
  - Ordre : Malvales ;
  - Famille : Malvaceae ;
- **Classification/taxinomie traditionnelle :**
  - Règne : Plantae ;
  - Sous-règne : Tracheobionta ;
  - Division : Magnoliophyta ;
  - Classe : Magnoliopsida ;
  - Ordre : Malvales ;
  - Famille : Malvaceae ;
  - Genre : Abelmoschus ;
- **Synonymes :** *Hibiscus esculentus* L. 1753 (= basionym, *Abelmoschus bammia* Webb, *Hibiscus longifolius* Willd. ;
- **Synonymes français :** *ketmie comestible* (Belgique), *okra*, *gombeaud*, *bamie-okra*, *ketmie à fruits comestibles*, *bonnet grec*, *doigt de dame*, *lalo*, *calou*, *calalou* ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** *okra*, *lady's fingers*, *ladies' fingers*, *A-koto*, *Angu*, *Apala*, *Asowntem*, *Bakhua-mun*, *Bamia*, *Bamya*, *Bandakka*, *Bendi*, *Bhindee*, *Bhindi*, *Binda*, *Bindi*, *Bondo*, *Bup bap*, *Cantarela*, *Dau bap*, *Derere rechipudzi*, *Derere*, *Derosh*, *Dheras*, *Dherosh*, *Dongo dongo*, *Enmomi*, *Fetri*, *Gombaut*, *Gombo*, *Gumbo*, *Guro*, *Gusha*, *Hakuyot*, *Idelele*, *Ikhievbo*, *Ila*, *Ilasha*, *Ilo*, *Jedilni oslez*, *Ka fei huang kui*, *Kacang bendi*, *Kaganh lender*, *Kandia*, *Kandjie*, *Kiabo*, *Kingombo*, *Kopi arab*, *Krachiap-mon*, *Kubewa*, *Kugay*, *Lafeu*, *Lieka*, *Loka*, *Maana*, *Maatou*, *Ma-lonho*, *Mesta*, *Molenda*, *Muomi*, *Miagorro*, *Nathando*, *Nkruma*, *Obori*, *Ochro*, *Okworu*, *grekika kerata* (cornes grecques, gr), *bamieh* (tr), *nafé* (mucilage transformé en pâte ou en sirop, local) ;



- **Note comestibilité :** \*\*\*\*
- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Fruit (immatures<sup>3(4(+x),5(7,+),6,25,+)</sup>) comestible.(1\*)

Détails :

Gousses (capsules), fleurs, graines, feuilles, légume. Les gousses sont consommées cuites ; elles sont visqueuses, mais moins si frites ; elles sont moins collantes aussi, si un peu de citron est ajouté.

Les graines séchées réduites en poudre peuvent être utilisés dans les soupes ; elles épaississent la soupe ; en outre, elles peuvent être picklées (marinées dans du vinaigre).

Les jeunes feuilles peuvent être consommées cuites<sup>{{(0(+x))}}</sup> (ex. : comme potherbe<sup>{{(dp\*)}}</sup>) ; elles peuvent être séchées et stockés.

Les fleurs aussi peuvent être mangées.

Le gombo est congelé et mis en conserve.

Les graines sont grillées et utilisées comme un substitut de café<sup>{{(0(+x))}}</sup>.(1\*)

Les gousses sont consommées cuites. Ils sont visqueux, mais moins si frits. Ils sont également moins collants si un peu de

citron est ajouté. Les graines séchées en poudre peuvent être utilisées dans les soupes. Cela épaissit la soupe. Ils peuvent également être marinés. Les jeunes feuilles peuvent être consommées cuites. Ils peuvent être séchés et stockés. Flowers peut également être mangé. Okra est congelé et mis en conserve. Les graines sont torrifiées et utilisées comme succédané du café

Partie testée : fruits - crus<sup>{{(0(+x)) (traduction automatique)}</sup>

Original : Fruit - raw<sup>{{(0(+x))}</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
90	71	17	2.0	90	25	1.0	0



(1\*)la pilosité des gousses (facilement éliminée par lavage) peut être irritante chez certaines personnes ; l'usage de gants gants peut donc être conseillé lors de la récolte.

Cf. "Known Hazards" (risques connus) sur Pfaf.5(21?)

(2\*)la racine est très fibreuse et fade.5(+)<sup>néant, inconnus ou indéterminés.</sup>

- Note médicinale : \*\*\*

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



Par Earth100 (Travail personnel), via Wikimedia Commons

- Autres infos : (2\*)la racine est très fibreuse et fade<sup>5(+)</sup>.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

Légume introduit cultivé dans quelques basses terres de Papouasie-Nouvelle-Guinée mais pas encore commun. C'est un légume important en Asie et en Afrique de l'Ouest. C'est un légume cultivé commercialement<sup>{{(0(+x)) (traduction automatique)}</sup>.

Original : An introduced vegetable grown in a few lowland areas of Papua New Guinea but not yet common. It is an important vegetable in Asia and West Africa. It is a commercially cultivated vegetable<sup>{{(0(+x))}</sup>.

- Distribution :

Une plante tropicale. Il convient aux basses terres tropicales chaudes et humides mais n'est pas adapté aux hautes terres. Il ne peut tolérer la sécheresse. Il est très sensible au gel. Il peut pousser dans les sols salés. Ils poussent mieux là où les températures se situent entre 20 et 36 ° C. Il peut bien pousser dans les climats secs avec irrigation. Il convient aux environnements chauds et humides. Il fait mieux sur des sols bien drainés et bien fertilisés, mais poussera sur de nombreux sols. Un pH ou 5,5-7,0 est le meilleur. Il convient aux zones de rusticité des plantes 8 à 12. Au Yunnan<sup>{{(0(+x)) (traduction automatique)}</sup>.

Original : A tropical plant. It suits the hot humid tropical lowlands but is unsuited to the highlands. It cannot tolerate drought. It is very sensitive to frost. It can grow in salty soils. They grow best where temperatures are between 20-36°C. It can grow well in dry climates with irrigation. It suits hot humid environments. It does best on well drained well manured soils but will grow on many soils. A pH or 5.5-7.0 is best. It suits plant hardiness zones 8-12. In Yunnan<sup>{{(0(+x))}</sup>.

◦ **Localisation :**

*Afrique, Albanie, Angola, Antigua-et-Barbuda, Arménie, Asie, Australie, Autriche, Bangladesh, Belize, Bénin, Brésil, Bulgarie, Burkina Faso, Cambodge, Afrique centrale, République centrafricaine, RCA, Amérique centrale, Chine, RD Congo, Îles Cook, Costa Rica, Cuba, République dominicaine, Afrique de l'Est, Timor oriental, Égypte, Éthiopie \*, Europe, Fidji, FSM, Gabon, Ghana, Grèce, Grenade, Guam, Guinée-Bissau, Guyane, Haïti, Hawaï, Himalaya, Inde, Indochine, Indonésie, Iran, Irak, Israël, Kazakhstan, Laos, Macédoine, Madagascar, Malawi, Malaisie, Mali, Mexique, Moldavie, Mozambique, Myanmar, Nauru, Népal, Nicaragua, Niger, Nigéria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Nord-est de l'Inde, Pacifique, Pakistan, Palestine, Panama, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Philippines, Pohnpei, Portugal, Roumanie, Sao Tomé-et-Principe, Asie du Sud-Est, Sénégal, Serbie, Sierra Leone, Sikkim, Singapour, Slovaquie, Îles Salomon, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Soudan du Sud, Espagne, Sri Lanka, Soudan, Swaziland, Eswatini, Suisse, Syrie, Taiwan, Tanzanie, Thaïlande, Timor-Leste, Tonga, Trinidad, Turquie, Tuvalu, Ouganda, Ukraine, USA, Ouzbékistan, Vietnam, Venezuela, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zambie, Zimbabwe<sup>{{(0+\*)}}</sup> (traduction automatique).*

*Original : Africa, Albania, Angola, Antigua and Barbuda, Armenia, Asia, Australia, Austria, Bangladesh, Belize, Benin, Brazil, Bulgaria, Burkina Faso, Cambodia, Central Africa, Central African Republic, CAR, Central America, China, Congo DR, Cook Islands, Costa Rica, Cuba, Dominican Republic, East Africa, East Timor, Egypt, Ethiopia\*, Europe, Fiji, FSM, Gabon, Ghana, Greece, Grenada, Guam, Guinea-Bissau, Guyana, Haiti, Hawaii, Himalayas, India, Indochina, Indonesia, Iran, Iraq, Israel, Kazakhstan, Laos, Macedonia, Madagascar, Malawi, Malaysia, Mali, Mexico, Moldova, Mozambique, Myanmar, Nauru, Nepal, Nicaragua, Niger, Nigeria, North Africa, North America, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Palestine, Panama, Papua New Guinea, PNG, Philippines, Pohnpei, Portugal, Romania, Sao Tome and Principe, SE Asia, Senegal, Serbia, Sierra Leone, Sikkim, Singapore, Slovenia, Solomon Islands, South Africa, Southern Africa, South America, South Sudan, Spain, Sri Lanka, Sudan, Swaziland, Eswatini, Switzerland, Syria, Taiwan, Tanzania, Thailand, Timor-Leste, Tonga, Trinidad, Turkey, Tuvalu, Uganda, Ukraine, USA, Uzbekistan, Vietnam, Venezuela, West Africa, West Indies, Zambia, Zimbabwe<sup>{{(0+\*)}}</sup>.*

◦ **Notes :**

*Il existe environ 15 espèces d'Abelmoschus. Ils sont tropicaux et subtropicaux. Il est riche en folates. Les fruits sont riches en folates 109?g / 100<sup>{{(0+\*)}}</sup> (traduction automatique).*

*Original : There are about 15 Abelmoschus species. They are tropical and subtropical. It is rich in folates. Fruit are high in folates 109?g/100<sup>{{(0+\*)}}</sup>.*

- **Nombre de graines au gramme :** 15/20 ;

- **Liens, sources et/ou références :**

- <sup>3</sup>PROTA4U (Protabase) : [https://www.prota4u.org/protav8.asp?fr=1&g=pe&p=Abelmoschus+esculentus+\(L.\)+Moench](https://www.prota4u.org/protav8.asp?fr=1&g=pe&p=Abelmoschus+esculentus+(L.)+Moench) ;
- <sup>6</sup>"Jstor Plant Science" (JSP, en anglais) : [https://plants.jstor.org/upwta/4\\_15](https://plants.jstor.org/upwta/4_15) ;
- <sup>4</sup>"Mandsfeld's World Database of Agricultural and Horticultural Crops" (MWDAHC, en anglais) : [https://mansfeld.ipk-gatersleben.de/pls/htmldb\\_pgrc/f?p=185:46:1421916446490601::NO::module.source.akzanz.taxid:mfad\\_sn.botnam\\_0.1361\\_6](https://mansfeld.ipk-gatersleben.de/pls/htmldb_pgrc/f?p=185:46:1421916446490601::NO::module.source.akzanz.taxid:mfad_sn.botnam_0.1361_6) ;
- <sup>25</sup>Ecoport (en anglais) : [https://ecoport.org/ep?Plant=289&entityType=PLCR\\*\\*&entityDisplayCategory=full](https://ecoport.org/ep?Plant=289&entityType=PLCR**&entityDisplayCategory=full) ;
- **Wikipedia :**
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Gombo\\_\(en\\_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gombo_(en_français)) ;
  - [https://en.wikipedia.org/wiki/Okra\\_\(source\\_en\\_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Okra_(source_en_anglais)) ;
- <sup>5</sup>"Plants For a Future" (en anglais) : <https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Abelmoschus+esculentus> ;

**dont classification :**

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2609574](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2609574) ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=619> ;
- [Conservatoire et Jardin Botaniques Ville de Genève \(CJB\)](#) ;
- [MMPND](#) ;

**dont livres et bases de données :** <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais), <sup>7</sup>"Sturtevant's edible plants of the word" (livre en anglais, pages 343 et 344, par Edward Lewis Sturtevant, U. P. Hedrick), <sup>76</sup>Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 202 à 208, par A. Paillieux et D. Bois) ;

**dont biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :**

Abbiw, D.K., 1990, Useful Plants of Ghana. West African uses of wild and cultivated plants. Intermediate Technology Publications and the Royal Botanic Gardens, Kew. p 38 ; Ali, A. M. S., 2005, Homegardens in Smallholder Farming Systems: Examples from Bangladesh. Human Ecology, Vol. 33, No. 2 pp. 245-270 (As

*Hibiscus*); Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 1; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle*. Dioscorides Press. p; Bernholt, H. et al, 2009, *Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger*. *Agroforestry Systems* 77:159-179; Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, *A Contribution to Bontoc Ethnobotany*. *Economic Botany*, 43(2): 307-369; Brouk, B., 1975, *Plants Consumed by Man*. Academic Press, London. p 116; Burkill, H. M., 1985, *The useful plants of west tropical Africa*, Vol. 4. Kew.; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular Vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 28; Chin, H. F., 1999, *Malaysian Vegetables in Colour*. Tropical Press. p 46; Cogley, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, *An Introduction to the Botany of Tropical Crops*. Longmans. p 146; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 67; Epenhuijsen C.W. van., 1974, *Growing Native vegetables in Nigeria*. FAO Rome, p 65; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 146; FAO, 1988, *Traditional Food Plants*, FAO Food and Nutrition Paper 42. FAO Rome p 320; *Flora of China*. www.eFloras.org; Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables*. Singapore Science Foundation. p 114; *Flora of Pakistan*. www.eFloras.org; Flowerdew, B., 2000, *Complete Fruit Book*. Kyle Cathie Ltd., London. p 112; Fowler, D. G., 2007, *Zambian Plants: Their Vernacular Names and Uses*. Kew. p 44; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 139; French, B.R., 2010, *Food Plants of Solomon Islands. A Compendium*. Food Plants International Inc. p 151 Gouldstone, S., 1983, *Growing your own Food-bearing Plants in Australia*. Macmillan p 176; Grivetti, L. E., 1980, *Agricultural development: present and potential role of edible wild plants. Part 2: Sub-Saharan Africa, Report to the Department of State Agency for International Development*. p 33; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 25; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 112; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 343; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 538; Japanese International Research Centre for Agricultural Science www.jircas.affrc.go.jp/project/value\_addition/Vegetables; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 49; Joshi, A.B. & Hardas, M.W., 1979, *Okra*, in Simmonds N.W.,(ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 194; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1824; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 1; Long, C., 2005, *Swaziland's Flora - siSwati names and Uses* <https://www.sntc.org.sz/flora/> (As *Hibiscus esculentus*); Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al) 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 346; Maganha, A. G., et al, 2010, *Pharmacological evidences for the extracts and secondary metabolites from plants of the genus Hibiscus*. *Food Chemistry* 118: 1-10; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 63; Mertz, O., Lykke, A. M., and Reenberg, A., 2001, *Importance and Seasonality of Vegetable Consumption and Marketing in Burkina Faso*. *Economic Botany*, 55(2):276-289; Methodus 617. 1794; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <https://www.ethiopic.com/aplants.htm>; Norrington, L., & Campbell, C., 2001, *Tropical Food Gardens*. Blooming Books. p 32; Okigbo, B.N., *Vegetables in Tropical Africa*, in Opena, R.T. & Kyomo, M.L., 1990, *Vegetable Research and development in SADCC countries*. Asian Vegetable Research and development Centre. Taiwan. p 44; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 99; Martin, F.W., & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 28, 203; Peekel, P.G., 1984, (Translation E.E.Henty), *Flora of the Bismarck Archipelago for Naturalists*, Division of Botany, Lae, PNG. p 364, 366; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 529; *Plants For A Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/>; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute [https://botany.si.edu/antilles/West Indies](https://botany.si.edu/antilles/West%20Indies); Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 368; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 275 (As *Hibiscus esculentus*); Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 427; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 199; Smith, A.C., 1981, *Flora Vitiensis Nova*, Lawaii, Kuai, Hawaii, Volume 2 p 423; Smith, K., 1998. *Growing Uncommon Fruits and Vegetables*. New Holland. p 8; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 259; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 384 (Drawing); Tang ya, *Malvaceae*. *Flora of China*. p; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. *Communication 54e* Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 50, 51; Thaman, R.R., 1976, *The Tongan Agricultural System*, University of the South Pacific, Suva, Fiji. p 403; Tindall, H.D., & Williams, J.T., 1977, *Tropical Vegetables and their Genetic Resources*, International Board for Plant Genetic Resources, Rome, p 111; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the Tropics*, Macmillan p 325; Tredgold, M.H., 1986, *Food Plants of Zimbabwe*. Mambo Press. p 32; USDA, ARS, *National Genetic Resources Program*. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: [www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl](http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl) (10 April 2000); van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 38; van Wyk, Be., & Gericke, N., 2007, *People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza. p 58; Vickery, M.L. and Vickery, B., 1979, *Plant Products of Tropical Africa*, Macmillan. p 49; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 9; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 7; www.zimbabweflora.co.zw 2011; Zon, A.P.M. van der, Grubben, G.J.H., 1976, *Les legumes-feuilles spontanés et cultivés du Sud-Dahomey*, *Communication 65*, Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 67