Mulukhija

corchorus olitorius

Langkapselige Jute, Muskraut, Gemüsejudenpappel, muluchiya (arab.)

Kategorie

Gemüse, Malvengewächse (malvaceae)

Beschreibung

Die Langkapselige Jute (corchorus olitorius), oder auch Muskraut, Gemüsejudenpappel genannt, arabisch muluchiya, im deutschen Handel meist unter der Bezeichnung Molokhia geführt, ist eine Faser- und Gemüsepflanze aus der Familie der Malvengewächse.
Mulukhija ist eine der Jute verwandte Pflanze, deren Blätter beim Kochen eine leicht schleimige Konsistenz bekommen. Die Langkapselige Jute ist eine einjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von bis zu 2,50 Meter erreicht. Die Blätter sind elliptisch bis schmal-elliptisch oder länglich-eiförmig bis eiförmig und papierartig.



corchorus olitorius

Herkunft

Die Art ist auf allen Kontinenten in tropischen und subtropischen Zonen (pantropisch) verbreitet. Ihre Heimat ist zumindest Pakistan und Indien.

Aroma

Der Geschmack der Blätter ist angenehm krautartig. Die Muluchiya schmeckt bitter und hat nach dem Kochen eine leicht schleimige Konsistenz.

Verwendung

In der Arabischen Küche wird die Pflanze für ein weit verbreitetes Gericht verwendet (Muluchiya). Die frischen Blätter der Pflanze werden als Gemüse ähnlich dem Spinat in den Gerichten mitgekocht, es können auch getrocknete Blätter verwendet werden, wenn sie vorher gründlich eingeweicht wurden.
In Ägypten gilt Muluchiya, als Suppe oder Eintopf, neben Ful und Kuschari als Nationalgericht. Das Gericht wird vorbereitet, indem die Blätter vom Pflanzenstamm entfernt und zum Trocknen ausgelegt werden. Dann werden sie fein gehackt und in Brühe mit einer Fleischbeilage gekocht. Koriander und Knoblauch werden getrennt in Ghee geröstet, um die sogenannte taqliya (arabische Bezeichnung für eine Koriander-Knoblauch-Mischung) zuzubereiten, die zum Schluss, während sie noch köchelt, der Muluchiya hinzugefügt wird. Dabei entsteht ein charakteristisches Geräusch, das schahqa (arabisch für: Schnappen nach Luft oder vor Überraschung) genannt wird.
Üblicherweise gehört Fleisch zur Muluchiya, vorzugsweise Geflügel, Kaninchen oder Lamm. In Alexandria wird das Gericht auch mit Shrimps serviert, in Port Said bevorzugt mit Fisch. Als Beilagen dienen Reis oder ägyptisches Brot ('aisch baladi). Dazu wird säuerlich eingelegtes Gemüse in der Art von Mixed Pickles gereicht, in Ägypten torshi oder muchallal genannt.
Muluchiya wird in weiteren Regionen zubereitet, vor allem in Syrien, Libanon, Palästina, Jordanien, Tunesien und überall dort, wo arabische Einwanderer leben, unter anderen Bezeichnungen auch bis hin nach Nigeria oder Bangladesch und den Philippinen, wobei die Arten der Zubereitung unterschiedlich sind.

© 2026 coquina.de

Einkauf / Aufbewahrung

In den Ländern des Maghreb wird Muluchiya als Pulver zum Kauf angeboten, aus dem die Speise zubereitet wird. Das Pulver ist inzwischen im Internet zu erwerben, auch sind die Blätter tiefgefroren oder getrocknet zu kaufen. Auf den Märkten des Vorderen Orients werden die Blätter frisch angeboten.
Im Gartenhandel sind Sämereien der Muluchiya-Pflanze auch zum eigenen Anbau erhältlich.

Gesundheit

Die Blätter der Langkapseligen Jute sind reich an Folsäure, Eisen, beta-Carotin, Calcium, Vitamin C und mehr als 32 weiteren Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die Pflanze hat eine starke antioxidative Wirkung.

Geschichte

Die meisten Wissenschaftler vertreten die Ansicht, dass das Gemüse Muluchiya seine Ursprünge im Alten Ägypten hat. Es gibt Nachweise, dass Indien das Ursprungsland der verwandten Spezies Corchorus capsularis ist, die als Lebensmittel sowie als Faserstoff genutzt wird.
Muluchiya bedeutet königlich. Es stammt aus der Zeit des alten Ägypten und ist auch als Jute oder Judenmalve bekannt. Die alten Ägypter aßen diese Pflanze nicht, da sie sie für giftig hielten und nannten sie »Khia«. Während der Besetzung durch die Hyksos erkannten die Ägypter, dass Muluchiya viele gesundheitliche Vorteile hat und ungiftig war, als Hyksos beschloss, die Ägypter zu töten, indem er sie zwang, diese Pflanze zu essen.
Es heißt, dass der Fatimiden-Kalif al-Hakim bi-amr Allah während seiner Regentschaft (996-1021) den Verzehr von Muluchiya verboten habe. Er soll geglaubt haben, dass der Genuss des Gerichtes Frauen »zur Ausschweifung verleite«. Nach seinem Tod wurde das Verbot aufgehoben. Die Drusen essen aus Verehrung für Al-Hakim bi-Amr Allah bis heute keine Muluchiya.

© 2026 coquina.de