



Auberginen

Diese in den Tropen Chinas, Indiens und Afrikas beheimatete Frucht gehört wie die Tomate, Paprika und Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen (Botanisch: Solanaceen) und wird in den oben genannten Ländern schon seit 4000 Jahren angebaut. Eine Gemeinsamkeit dieser Pflanzenfamilie ist der Gehalt an dem giftigen Alkaloid Solanin in den grünen Pflanzenteilen, die deshalb nicht zum Verzehr geeignet sind. Ganz im Gegenteil zu den Früchten, die reich an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Inhaltsstoffen (bei der Krebsabwehr helfende Farb-, Gerb-, Geschmacks-, Aromastoffe) sind und täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Die Aubergine enthält im wesentlichen Wasser (92%), sowie Calcium und Eisen. Ihr werden offiziell eine Reihe von heilsamen Eigenschaften zugeschrieben, z.B. bei Rheuma-, Nieren- und Gallenleiden. Ebenso soll sie den Cholesterinspiegel senken und wird als ideale Frucht für Diabetiker angesehen. Der Geschmack ist eher neutral mit einem leicht bitteren Beigeschmack. Die Bitterstoffe werden ausgeschieden, wenn man die in dicke Scheiben geschnittene Frucht in Salz oder Zitronensaft eine halbe Stunde ziehen lässt. Danach abwaschen, mit Küchentuch abtupfen und weiterverarbeiten. Die Frucht ist nicht zum Rohverzehr geeignet, findet aber gekocht, gedünstet, gebraten, gegrillt und gut gewürzt vielfältige Verwendung in allerlei Gerichten, z.B. paniert als pflanzliches Schnitzel, als Ratatouille oder Eintopf. Der Name „Eierfrucht“ bezeichnet die Früchte der Wildpflanze, die weiß oder gelb sind, und Größe und Form eines Hühneris aufweisen. Der persische Name badindschan bedeutet denn auch „Eierpflanze“. Unter den Neuzüchtungen finden sich diese eierartigen Formen wieder, haben aber zumindest hierzulande bisher noch keine Bedeutung am

Markt. Hier findet man gewöhnlich im Angebot die blauvioletten bis fast schwarzen Früchte in den unterschiedlichsten Formen von schlangenförmig bis rundoval. Angebaut werden Auberginen in allen gemäßigten Klimaten, wobei Italien zu den Hauptproduzenten gehört. Gelagert werden Auberginen am besten bei 8–10°C. Niedrige Temperaturen unter 5°C verursachen Flecken auf der Schale. Da die Früchte empfindlich auf das Reifegas Ethylen reagieren, sollte man sie nach Möglichkeit nicht neben Äpfeln, Bananen, Tomaten und anderem, reifendem Obst und Gemüse lagern.

Quelle: Liebster, 1990