



Aubergine

Mediterranes für die Sommerküche

Claudia Gaster

Ihre Farbe ist wesentlich intensiver als ihr Geschmack. Zusammen mit Öl oder anderem Gemüse lassen sich aus Auberginen jedoch wundervolle Gerichte zaubern. Was wären Moussaka aus Griechenland oder Ratatouille aus Frankreich ohne die lila Eierfrucht?

Die Aubergine ist ein Einwanderer. Die Mauren haben sie im 13. Jahrhundert nach Spanien gebracht, von wo aus sie sich im gesamten Mittelmeerraum verbreitete. *Solanum melongena* trug damals weiße bis gelbe Früchte, so groß wie ein Hühnerei und wurde deshalb schlicht Eierfrucht genannt. Ihre Heimat liegt im tropischen Hinterindien. Auch heute noch sind China und Indien die größten Erzeugerländer. Die hierzulande angebotenen Früchte stammen überwiegend aus Spani-

en, Italien und den Niederlanden, wo sie im Gewächshaus heranreifen. Die einjährige Pflanze liebt es warm. Durchschnittlich 20 °C sollten es schon sein, damit der bis zu ein Meter hohe, etwas bestachelte Spross Früchte trägt. Das Angebot aus heimischer Erzeugung ist daher verschwindend gering.

Riesige Beere

Botanisch gesehen zählen Auberginen zu den Beeren. Bei uns kommen sie überwiegend als glänzende, schwarz-lila Keulen in die Geschäfte. In anderen Ländern sind auch weißliche, gelbe und gestreifte Sorten beliebt, die sich rund, oval oder länglich präsentieren.

Auberginen zählen wie Tomaten und Kartoffeln zu den Nachtschattengewächsen. Besonders an unreifen Stellen und am Stielansatz enthält die Frucht daher Solanin. Das Alkaloid führt je nach Dosis von Kopfschmerzen über Übelkeit und Durchfall bis hin zu schweren Vergiftungserscheinungen. Diese Mengen werden aber mit reifen Auberginen nicht erreicht. Die Schale kann bedenkenlos mitgegessen werden, besonders wenn die Früchte aus ökologischem Anbau stammen. Sie enthält nicht nur Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, sondern sorgt auch für etwas Aroma. Das Innere ist durch und durch von weißem Fruchtfleisch ausgefüllt. Die winzigen, weichen Samen sind ebenfalls essbar.

Reifeprüfung

Die Schale reifer Auberginen ist glatt, leicht matt und ohne Flecken. Die Frucht erscheint prall und gibt auf Fingerdruck etwas nach. Sind Auberginen überreif, schlägt die Farbe von dunkel-purpur auf violett um, die Schale wird schlaff, das Fruchtfleisch schwammig und bräunlich. Reife Früchte lassen sich bis zu 10 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die optimale Lagertemperatur liegt bei 8-10 °C, bei tieferen Temperaturen werden sie fleckig.

Auberginen mit Knoblauchsoße

für 4 Portionen:

- 2-3 Auberginen, ca. 600 g
- 5 El Olivenöl, nativ
- 400 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Joghurt
- 100 g saure Sahne
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bd. Pfefferminze



Auberginen quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln, auf ein Backblech setzen und im Backofen bei 180 °C 25 Minuten backen, bis die Auberginen weich sind. Tomaten in Scheiben schneiden und 2 Knoblauchzehen fein hacken. Knoblauch in Olivenöl anschmoren, Tomatenscheiben dazugeben und 5 Minuten dünsten. Für die Knoblauchsoße Joghurt

mit saurer Sahne verrühren und mit einer ausgepresster Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und frisch gehackten Minzeblättern abschmecken. Abgekühlte Auberginenscheiben auf eine Platte legen, Joghurt darüber streichen und mit den Tomatenscheiben belegen. Kalt als Vorspeise servieren. UGB

Roh kein Genuss

In älteren Ratgebern ist meist zu lesen, dass Auberginen in roher Form giftig sind. Das gehört jedoch der Vergangenheit an. Früher enthielten Auberginen relativ viel Bitterstoffe, zu denen auch das Solanin zählt. Um den Gehalt zu verringern, wurde empfohlen, die Früchte in Scheiben zu schneiden, zu salzen und nach einer Einwirkzeit den austretenden Pflanzensaft abzugießen. Da bei den modernen Zuchtformen die Bitterstoffe weitgehend herausgezüchtet wurden, ist der Aufwand heute nicht mehr zwingend erforderlich. Er ist allerdings bei späterem Braten oder Frittieren von Vorteil, weil die Auberginen danach weniger Öl aufsaugen. Da Auberginen in roher Form nicht besonders lecker sind, werden sie in der Regel auch heute überwiegend erhitzt verzehrt.

In Bezug auf Nährstoffe kann die Aubergine kaum mit anderem Gemüse konkurrieren. Noch am ehesten erwähnenswert sind Kalium, Calcium, Phosphor, Vitamin

B₁ und B₂. Dafür können insbesondere die schwarz-violetten Sorten mit sekundären Pflanzenstoffen punkten. Die Farbe der Schale verrät schon den hohen Gehalt an Anthocyanen. Das Antioxidans schützt vor aggressiven Sauerstoffverbindungen und kann Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen helfen. Zudem gehören Auberginen zu den Gemüsen mit den höchsten Gehalten an Kaffeesäure, die ebenfalls antioxidativ sowie antimikrobiell wirkt. Die Bitterstoffe in Maßen fördern den Gallenfluss und die Verdauung.

Fettliebendes Gemüse

Im Rohzustand enthält die Eierfrucht nur wenige Kalorien und so gut wie kein Fett. Wird sie nur gedünstet beispielsweise mit Tomaten oder Zucchini, ist sie geradezu ein Diätgemüse. Viele Rezepte geben allerdings dem Braten und Frittieren den Vorzug. Denn Fett bringt das beliebte nussartige Aroma hervor. Hier heißt es dann, Maß zu halten, die Auberginen vorzubereiten (siehe oben), das richtige Öl zu verwenden und überschüssiges Öl abzutupfen. Wer die Auberginen auf einem leicht geölten Blech im Backofen gart, anstatt sie in der Pfanne zu braten, kommt ebenfalls mit weniger Fett aus. Aus gebackenen Auberginenscheiben lassen sich mit Balsamessig oder Knoblauchjoghurt herrliche Antipasti zubereiten. Die Früchte lassen sich wunderbar füllen und machen in mediterranen Gemüse-ragouts eine gute Figur. Zum vegetarischen Grillen sind in Öl eingelegte Auberginenscheiben nahezu unverzichtbar. Der Einwanderer hat daher seinen Platz in der Sommerküche redlich verdient.



Anschrift der Verfasserin:
Dipl. oec. troph. Claudia Gaster
Im Brügel 11
D-76530 Baden-Baden

So sieht's der UGB:

Gesundheit



Auberginen enthalten nur wenige Vitamine und Mineralstoffe, dafür einige sekundäre Pflanzenstoffe. Unreife Früchte oder grüne Stellen haben einen erhöhten Solaningehalt und sollten nicht verzehrt werden.

Eignung



Auberginen sind nur in erhitzter Form schmackhaft. Sie haben wenig Eigengeschmack und werden vielfach mit reichlich Fett zubereitet. Durch Dünsten oder Backen im Backofen lässt sich Fett einsparen.

Ökologie



Auberginen reifen nur in warmen Ländern oder im Gewächshaus heran und werden überwiegend importiert. Sie sind relativ gering mit Pestiziden belastet, Bioprodukte sind ganz frei von Pestizidrückständen.