

Aubergine



Die **Aubergine** (*Solanum melongena*) oder **Eierpflanze** beziehungsweise **Eierfrucht** ist eine subtropische Pflanzenart, die zur Gattung Nachtschatten (*Solanum*) innerhalb der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae) gehört.

Von der Aubergine gibt es drei Hauptvarietäten: var. *esculentum*, „Nees“ mit runden eiförmigen Früchten, var. *serpentinum*, „L.H.Bailey“ mit langen schlanken Früchten und var. *depressum*, „L.H.Bailey“ mit besonders kleinen Früchten.

Die in Deutschland bekannteste Form ist *Solanum*



melongena var. *esculentum* mit ihrer keulenförmigen, dunkelviolet bis schwarz erscheinenden, etwa 20 cm langen Frucht. Andere Formen können aber auch weiß (eierfarbig, daher der Name)

oder auch weiß und violett sein. Bei beginnender Überreife treten Verfärbungen zum Braunen und Gelben hin auf und der Glanz der Früchte verschwindet zunehmend. Da insbesondere unreife und junge Früchte der in Deutschland am häufigsten verkauften schwarzen, etwa 20 cm langen Aubergine aufgrund ihres Gehaltes an Bitterstoffen und Solanin nicht zum Rohverzehr geeignet sind, werden sie gedünstet, gebraten oder gekocht als Gemüse gegessen. Andere asiatische Formen sind aber teilweise auch im rohen Zustand genießbar. Auberginen können, wie andere Gemüse auch, geringe Mengen Nikotin enthalten. Die Menge schwankt, je nach Untersuchung, zwischen „nicht nachweisbar“ und 100 Mikrogramm pro Kilogramm Frucht. Gelegentlich wird behauptet, der Nikotingehalt der Aubergine sei besonders hoch. Dieses Gerücht beruht auf einer alten Analyse, die sich inzwischen mehrfach als fehlerhaft erwiesen hat.

Verwendung in der Küche

Die Aubergine wird heute insbesondere in der mediterranen, orientalischen und türkischen Küche verwendet, wo sie mit einigen speziellen Gerichten zu großer Berühmtheit gelangt ist. So ist in der Türkei İmam bayıldı beliebt, eine geschmorte, mit Tomaten und Zwiebeln gefüllte Aubergine. In Griechenland

dagegen bereitet man aus Auberginen Moussaka, ähnliche Gerichte unter ähnlichen Namen in weiteren Ländern des Balkan und im arabischen Raum. Im Orient wird sie häufig als Paste oder Püree (Baba Ghanoush) als Vorspeise gereicht und am westlichen Mittelmeer ist sie Bestandteil des Ratatouille. In der italienischen Küche sind insbesondere die „Melanzane alla Parmigiana“ (Auflauf), die „Melanzane ripiene“ (gefüllte Auberginen) sowie die Caponata bekannt.

Bei vielen Zubereitungsarten wird die Aubergine zunächst in Scheiben geschnitten und gesalzen. Dabei wirkt das Salz osmotisch und zieht Fruchtsaft und dabei Bitterstoffe aus der Schnittfläche, die abgewaschen werden können. Anschließend werden die Scheiben in heißem Öl gebraten. Dabei muss sorgfältig entfettet werden, da Auberginen viel Fett aufsaugen. Häufig werden Auberginen auch gegrillt. Dazu können einerseits Scheiben, andererseits auch die ganze Frucht mit Schale verwendet werden. Auberginenpaste wird meist aus dem weichen Fleisch in der Schale gegrillter Auberginen hergestellt.

Nach dem Anschneiden der rohen Aubergine findet eine schnelle enzymatische Bräunung des Fruchtfleisches statt, was auf eine hohe Phenolaseaktivität zurückgeht.

Zusammensetzung und Brennwert

Bestandteile

Wasser	92,6 %
Eiweiß	1,0 %
Fett	0,2 %
Kohlenhydrate	4,0 %
Ballaststoffe	2,8 %
Mineralstoffe	0,5 %
Brennwert	90 kJ (22 kcal) pro 100 g

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.

Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.