

TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- * Auberginen nie roh verzehren! Sie enthalten Bitterstoffe, wie zum Beispiel das Alkaloid Solanin, welches Übelkeit und Magen-Darbeschwerden verursachen kann. Gerade junge, noch unreife Früchte besitzen davon eine besonders hohe Menge und sollten unbedingt einige Tage nachreifen, damit sie sich zum Verzehr eignen. Salz entzieht dem Fruchtfleisch diese Bitterstoffe. Daher sollte man Auberginen in Scheiben geschnitten und gesalzen ca. 30 Minuten vor der Zubereitung ziehen lassen. Positiver Nebeneffekt ist außerdem, dass das Fruchtfleisch beim Braten nicht so viel Fett aufsaugt.
- * Auberginen ungeschält verarbeiten, denn die Schale enthält Vitamine, Mineralstoffe und vor allem das Aroma! Jedoch sollten sie vor der Zubereitung unbedingt gründlich mit warmem Wasser gewaschen werden!
- * Beträufelt man das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, dann verfärbt es sich nicht braun!
- * Mit wenig Fett braten - nur so kann man den niedrigen Energiegehalt der Aubergine nutzen!

DIE RICHTIGE LAGERUNG

- * Die optimale Lagertemperatur liegt bei 10 bis 13 °C. Im Kühlschrank ist die Aubergine bis zu einer Woche haltbar, bekommt allerdings dunkle Flecken auf der Schale.
- * Sie ist ethylenempfindlich und sollte nicht zusammen mit nachreifenden Früchten wie z. B. Tomaten gelagert werden, da diese während des Reifeprozesses Ethylen ausdünsten, welches die Alterung der Aubergine beschleunigt.
- * Bräunlich verfärbte Samen und Fruchtfleisch sind ein Hinweis auf Überlagerung!

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Auberginen müssen folgende Mindestanforderungen erfüllen:

- ✓ ganz und gesund
- ✓ sauber und von frischem Aussehen
- ✓ frei von anomaler äußerer Feuchtigkeit
- ✓ frei von fremdem Geruch und/oder Geschmack
- ✓ ausreichend entwickelt

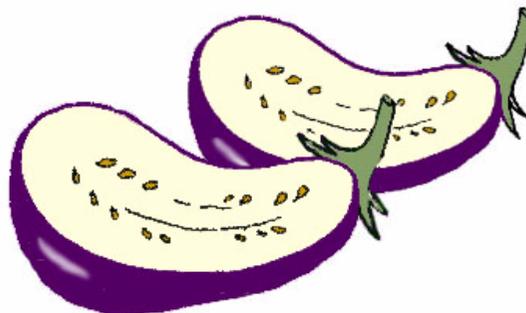
Der Handel unterscheidet zwischen länglichen und runden Auberginen sowie zwischen Klasse I und Klasse II.

Der Verbraucher sollte in der **Klasse I** die Schale frei von Sonnenbrandflecken vorfinden. In dieser Handelskategorie werden nur leichte Formfehler, Verfärbungen am Stielansatz, Quetschungen oder Verletzungen der Schale akzeptiert.

In der **Klasse II** sind Formfehler in größerem Ausmaß und Sonnenbrandflecken bis zu 4 cm² zulässig.

Im Verkauf angebotene Auberginen müssen auf der Verpackung mit folgenden Angaben versehen sein: Name bzw. Codenummer des Packers, die Art des Erzeugnisses, wenn es von außen nicht sichtbar ist, das Ursprungsland, die Klasse und die Größe.

 Die Schale frischer Auberginen sollte glänzen! Früchte mit matter Schale deuten auf eine Überlagerung hin.



DIE AUBERGINE

- Alias Eierfrucht oder Melanzana -



HERKUNFT UND BOTANIK

Wie die Tomate oder Kartoffel gehört auch die Aubergine zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Die Arten *Solanum melongena* L. var. *esculentum*, var. *insanum* und var. *ovigerum* stellen die Basis für alle heutigen Sorten dar.

Die Aubergine ist eine einjährige, stark wärmeliebende Pflanze, die bei Temperaturen von 25 bis 30 °C optimal wächst. Sie wird bis zu 1,50 m hoch, erscheint aber aufgrund der starken Verzweigung buschig. Nach der Blüte entwickeln sich aus jeweils einem Blütenstand ein bis zwei Früchte, die in der Botanik als Beeren bezeichnet werden. Diese können je nach Sorte eiförmig-oval, keulen- oder sogar gurkenförmig werden. Dabei erreichen sie in Ausnahmefällen eine Länge bis zu 30 cm und ein Gewicht von 1 kg. Die glatte, glänzende Schale ist weiß, gelb oder dunkelviolett bis schwarz gefärbt. Manche Sorten sind hellgrün oder zweifarbig marmoriert. Diese werden hauptsächlich in Indien und dem asiatischen Raum angeboten. Auberginen erhalten ihre dunkle Färbung von den in der Schale eingelagerten Pflanzenfarbstoffen der Gruppe der Anthocyanine. Das schwammartige, saftarme Fruchtfleisch mit den weißen Samen ist dagegen immer gelblich-weiß oder cremefarben. Die Aubergine zählt zum Fruchtgemüse.

Man vermutet den Ursprung der Aubergine in den Tropen Hinterindiens und Chinas. Den Namen „Eierfrucht“ erhielt sie in Anlehnung an das Aussehen der Wildform. Diese ähnelt mit ihrer weiß-gelblichen Farbe, der Größe und der Form sehr stark einem Hühnerei.

Araber führten die Aubergine im 13. Jh. n. Chr. in Europa ein, wo sie aufgrund ihres hohen Wärme- und Sonnenbedarfs vorerst nur im Süden angebaut wurde. Daher rührt wahrscheinlich auch der Name „Spanisches Ei“. In Italien wird sie bereits seit dem 15. Jh. n. Chr. kultiviert. Aufgrund des bitteren Geschmacks der frühen Kulturformen nannte man sie in Deutschland auch „Dollapfel“, was soviel wie krankmachender Apfel bedeutet.

ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Auberginen werden weltweit angebaut (rund 29 Mio. t im Jahr 2003). Während sie in den tropischen und subtropischen sowie in den warmen Regionen der gemäßigten Breiten im Freiland wächst, muss sie in den kühleren Regionen unter Glas gezogen werden.

In Deutschland ist der Anbau von Auberginen zwar möglich, aber von nur geringer Bedeutung. Im mittelfränkischen Knoblauchsland werden Auberginen kultiviert. Jährlich werden etwa 1.200 t produziert, wobei sich die Saison von Juli bis Oktober erstreckt. Die Einfuhren liegen dagegen bei rund 25.000 t pro Jahr. Die im Sommer und Herbst angebotene Ware stammt vor allem aus Spanien, Italien und Frankreich. Im Winter kommt sie aus Israel und Marokko.

Durch die Ausweitung des Unterglasanbaus von Auberginen exportieren die Niederlande im Jahr 2002 mit 12.423 t mehr nach Deutschland als der ehemalige Spitzenreiter Spanien (11.193 t).

Jährlich isst jeder Deutsche 300 g Auberginen.

INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT

Die Aubergine ist sehr energiearm, weshalb sie sich für eine fettreduzierte Ernährung eignet. Der hohe Anteil fettlöslicher Ballaststoffe kann schädliches LDL-Cholesterin binden. Sie bildet auch Terpene, welche neben ihrer Funktion als Aromastoffe eine krebshemmende Wirkung besitzen sollen. Die Aubergine ist eine der Gemüsearten mit den höchsten Gehalten an Kaffeesäure (40 mg pro 100 g). Diese wirkt antimikrobiell, antioxidativ sowie antikanzerogen.

Dagegen enthalten Auberginen insgesamt relativ wenig Nährstoffe. Zwar ist der Gehalt an den Hauptnährstoffen größer als bei der Tomate, allerdings liegt er bei Vitamin C und Karotin wesentlich niedriger. Die Vitamine B₁ (Thiamin) und B₂ (Riboflavin) sowie Folsäure - wichtig für den Energiestoffwechsel, Haut und Haare - sind im Verhältnis zu Obst und vielen anderen Gemüsearten in etwas größeren Mengen vorhanden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g Aubergine (roh):

Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	93
Eiweiß (g)	1,2
Fett (g)	0,2
Kohlenhydrate (g)	2,5
Energie (kcal)	17

Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	3	Vitamin A (µg)	7
Kalium (mg)	224	Vitamin B ₁ (µg)	38
Calcium (mg)	13	Vitamin B ₂ (µg)	45
Magnesium (mg)	11	Vitamin C (mg)	5
Phosphor (mg)	21	Vitamin E (µg)	30
Eisen (mg)	0,4	Niacin (µg)	600
		Folsäure (µg)	31

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)



Die höchsten Gehalte an Vitaminen, Nährstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen befinden sich in und direkt unter der Schale!

