

Kräuterwissen November 2019

# EGK Newsletter

# Aubergine

Aubergine = *Solanum melongena* // Nachtschattengewächs = Solanaceae  
Flurnamen: Eierpflanze, spanisches Ei, Dollapfel

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Viele Nachtschattengewächse waren ursprünglich in Amerika, im tropischen Hinterindien und in China beheimatet. Hinweise über die Verwendung der Aubergine in der chinesischen Küche reichen bis ins Jahr 650 Jahr zurück. Im 13. Jahrhundert wurde diese krautige Pflanze – vermutlich von arabischen Volksstämmen – in die südlichen Gebiete Europas, nach Spanien und Portugal, eingeführt. Man darf also ruhig sagen, dass die Aubergine eine sehr lange Geschichte und Tradition hat.

Die Eierfrucht gehört zu den wichtigsten Sommergemüsesorten auf unserem Planeten. In Mitteleuropa sind Auberginen aber erst in den späten 1960er und Anfang der 1970er Jahre bekannter geworden. Gastarbeiter aus Spanien, Portugal und weiteren Ländern haben sie mitgebracht und in ihren Restaurants und Läden angeboten.



## Botanik und Kultur

Die Eierfrucht ist eine subtropische Pflanzenart, welche zur grossen und vielfältigen Gattung der Nachtschattengewächse (= Solanaceae) gehört. Die in unseren Breitengraden bekannteste Form ist *Solanum melongena* mit ihrer keulenförmigen, dunkelviolet bis schwarz erscheinenden, etwa 15 cm langen Frucht. Andere Formen können aber auch eierfarbig bis violett sein. Bei beginnender Überreife kann sie sich verfärben. Ihr Markenzeichen – der Glanz ihrer Schale – verschwindet dann zunehmend.

Auberginen werden bei uns meist einjährig kultiviert. Diese krautige, teilweise aber auch leicht verholzende Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von einem halben bis eineinhalb Meter. Sie ist fast vollständig mit dicht stehenden sternförmigen Trichomen behaart. Die Blätter stehen wechselständig, sind eiförmig-länglich mit einer Länge von 10 bis 20 cm und einer Breite von 5 bis 10 cm. Sie sind unregelmässig gelappt oder eckig-stumpf, die Blattbasis ist ungleichmässig, beinahe rund bis nahezu abgestumpft. Die Trichome der Oberseite sind meist violett, die der Blattunterseite grau.

Das Gewächs sieht der Tomate sehr ähnlich. Die leuchtenden Blüten sind aber im Gegensatz zu den gelben Tomatenblüten blau. Auberginen sehnen sich nach der Sonne und sind wärmehungrig. Die Pflanze wird aus Saatgut gezogen und benötigt für einen guten Wuchs eine nährstoffreiche Erde. Hin und wieder kann die Pflanze von Schädlingen befallen werden. Vorbeugend empfehlen wir Ihnen zur Stärkung der Abwehrkräfte natürliche Produkte einzusetzen. Brennnesseltee und Ackerschachtelhalmbrühe können hier ihre vollen Kräfte entwickeln.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Die medizinischen Eigenschaften werden in der Literatur wie folgt beschrieben: Abführend, Cholesterinsenkend, harntreibend. Die Anwendung erfolgt innerlich wie äusserlich.

Das spanische Ei, wie die Aubergine im Volksmund auch genannt wird, erlangte aber nie eine grosse medizinische Bedeutung.



## Verwendung in der Küche

In der Hitliste der sommerlichen Fruchtgemüse steht der Aubergine ein besonderer Platz zu. Rohe Auberginen sind geschmacklich nicht sehr interessant. Insbesondere die unreifen und jungen Früchte der schwarzen Auberginen sind aufgrund ihres Gehaltes an Bitterstoffen und Solanin nicht zum Rohverzehr geeignet. Gekocht entwickelt sie aber einen sehr delikaten Geschmack. Die Aubergine kann in Scheiben geschnitten, gewürzt und gebraten werden, sie schmeckt aber auch gekocht im Ratatouille. Aber auch halbiert, gefüllt oder geschmort in einer Gemüselasagne sowie auf einer Pizza, paniert und frittiert kann die Aubergine genossen werden. In der Kochkunst in unseren südlichen Nachbarländern werden die verschiedensten Auberginensorten auch spielerisch verwendet, so z.B. die weisse Aubergine «Bianco a uovo», die Aubergine «White Sword» oder auch die rosaviolette Eierfrucht. Diese trägt übrigens den klingenden Namen «Italian pink bicolor». Diese Sorte eignet sich hervorragend für die Hausgartenkultur. Ihre Farbe ist rosaviolett, jedoch nicht einheitlich. Dadurch ergibt sich eine Färbung mit den verschiedensten Schattierungen. Sie sehen, die Eierpflanze inspiriert geradezu, für sommerlich leichte Küchengerichte und Grilladen. Noch ein kleiner Tipp: Auberginengerichte lassen sich mit mediterranen Kräutern wie Oregano, Thymian, Oragenthymian, Zitronenthymian, Zitronenkraut – um nur einige zu nennen – verfeinern.



## Rezept

### Orecchiette mit Auberginen

Rezept für vier Personen

#### Zutaten

- 400 g Orecchiette
- 600 g Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4-5 EL Olivenöl
- 150 g Gorgonzola
- ½ Bund Petersilie

Orecchiette im Salzwasser al dente kochen.

Stiel der Auberginen wegschneiden, in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und fein hacken,

Knoblauchzehen pressen.

Auberginen, Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl auf mittlerem Feuer 5-7 Minuten braten.

Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und unter die Auberginen mischen.

Orecchiette und Auberginen auf Teller anrichten, mit ein paar Petersilienblätter verzieren.