

## Die Aubergine

### Der Sommer in der Küche



Marek Mnich / istockphoto

▷ Auberginen zählen zu den Nachtschattengewächsen und sind botanisch eigentlich eine Beere, also eine Frucht. Ihre Farben- und Formenvielfalt ist gross, sie kann dunkelviolet, aber auch weiss, gelb, grün oder in diesen Farben gesprenkelt sein, sogar tomatenrote Exemplare gibt es. Im nördlichen Europa wurde die Frucht deshalb ab dem 15. Jahrhundert als Zierpflanze angebaut. In Asien hingegen haben Auberginen seit 4000 Jahren ihren festen Platz in der traditionellen Küche.

#### VON MONIKA MÜLLER

Meine Mutter schnipselte Auberginen öfter unter das Ratatouille, aber als eigenständiges Gericht lernte ich diese Frucht erst nach meinem Auszug aus dem Elternhaus kennen. Damals, vor 30 Jahren, als wir uns, jung und ungestüm, in den In-Lokalen von Bern zum Diskutieren trafen. Im legendären «Araber», dem Café Restaurant Arbergerhof, lernte ich die Auberginen lieben. *Anatol Patlican kizartmasi*, in Olivenöl geröstete Auberginenscheiben mit einer leckeren Joghurt-Knoblauchsauce gehörten zu einem Araberbesuch einfach dazu. Noch heute suchen meine Augen im Restaurant Arbergerhof immer als Erstes nach meinen geliebten *Anatol Patlican*, aber seit Jahren sind sie auf der Speisekarte nicht mehr präsent. Wehmütig denke ich dann an die gute alte Zeit und die langen Abende von damals, an denen wir uns zwischen den heissen Diskussionen immer wieder die kühlenden Auberginenleckereien mit Joghurt-dipp in den Mund stopften und meist noch einmal nachbestellen mussten.

#### Woher kommt der Name?

Die Aubergine stammt ursprünglich aus Indien und von dort kommt auch ihr deutscher Name. In Sanskrit hiess die Pflanze «*vatinganah*», was so viel heisst wie «Darmwind, geh weg», da Auberginen gegen Blähungen eingesetzt wurden. Die Perser wandelten und verkürzten auf «*badingan*», die Araber verlängerten wieder zu «*al-badinjan*», woraus die Spanier «*alberengena*» machten, was die Franzosen

dann zu «Aubergine» wandelten. Im Englischen ist man sich uneinig, wie man das Nachtschattengewächs nennen soll: In den USA führten die vielen eiförmigen weissen Varietäten der Aubergine zum Namen «*Eggplant*» (auch in Deutschland wird sie teilweise «Eierfrucht» genannt), während man in England ebenfalls von «*Aubergine*» spricht. In Indien, dem Ursprungsland der Aubergine, nennt man sie auf Englisch im ganzen Land «*Brinjal*».

Was liegt näher, als zu einem typisch indischen Gemüse meine indischen Freunde Madhu und Ravi zu befragen. «Ravi wie auch ich haben Brinjals als

**«Eine Frau ist erst heiratsfähig, wenn sie mindestens zwölf Auberginenrezepte korrekt zubereiten kann.»**

Kind verabscheut. Für indische Kinder sind Auberginen mindestens so ungeniessbar wie für Schweizer Kinder der Spinat», meint Madhu. «Aber heute lieben wir sie beide, und sobald Ravi aus Europa nach Hause kommt, koche ich sein Lieblingsgericht: *ennai kathirikkai kuzhambu*, Auberginen in einer dicken leckeren Tamarindensauce. Das typisch südindische Gericht wäre im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar. Bei uns ist es aber wegen der vielen Zwischenstopps am Kühlschrank meist schon am zweiten Tag weggeputzt.»

#### Auberginen in der Schweiz

Erste Kultivierungen fanden in vorchristlicher Zeit in Indien und China statt. Von da aus gelangte die Aubergine im 13. Jahrhundert nach Spanien und rund 100 Jahre später nach Italien. In Mitteleuropa wurden die Auberginen mit ihren attraktiven Blüten und kleinen weissen Früchten, die an Eier erinnerten, im Ziergarten gehegt. Erst seit den 1950-Jahren werden Auberginen mit grossen lila Früchten auch hierzulande als Gemüse kultiviert.

Heute werden Auberginen vor allem in Asien sowie im Mittelmeerraum angebaut. Von den jährlich weltweit produzierten 35 Millionen Tonnen Auberginen werden knapp 30 Millionen Tonnen in Indien und China geerntet. Weitere wichtige Anbauländer sind Ägypten, Indonesien, die Türkei und die Philippinen. In Europa werden Auberginen im Freiland in Spanien, Italien und Frankreich, im Gewächshaus vor allem in den Niederlanden und Spanien angebaut. Auberginen sind bei uns rund ums Jahr im Handel erhältlich.

Auberginen gedeihen auf vielen Böden, allerdings sind sie stark kälteempfindlich. In der Schweiz werden sie deshalb hauptsächlich in Gewächshäusern vor allem im Tessin und in der Region um den Genfersee angebaut. Von den 25 Hektaren Auberginen, die 2012 in der Schweiz angebaut wurden, entfielen 23 auf Gewächshauskultur. Das ergibt 2594 Tonnen Auberginen aus Schweizer Produktion, 5285 Tonnen wurden importiert. In Bioqualität wurden 2012

### Der dunkelviolette Farbstoff der Aubergine enthält ein hochpotentes Antioxidans.

in der Schweiz 3,4 Hektaren (221 Tonnen) Gewächshauskultur angepflanzt (Quelle: SZG, Koppigen). Viktor Hämmerli von Brüttelen gehört mit einer Erntemenge von jährlich 70 bis 80 Tonnen Auberginen zu den grossen Auberginenproduzenten in der Schweiz. «Wir hatten lange Zeit Erdkultur, aber der Pilzbefall durch *Verticillium* war ein grosses Problem. Nach unbefriedigenden Bekämpfungsmassnahmen mit Senf musste ich von der konventionellen Treibhausproduktion auf Hors-sol-Produktion umsteigen. Jetzt vergehen von der Pflanzung bis zur Ernte ca. 4 bis 5 Wochen, und ich kann bereits ab 20. Mai Auberginen anbieten.»

Einige Wochen nach dem Auspflanzen werden die unteren Blätter abgebrochen, damit mehr Luft und Licht zwischen die Pflanzen gelangt. Die heute genutzten Sorten haben länglich-ovale, violette Früchte, die zwischen 250 und 400 Gramm wiegen. Die Bitterkeit wurde durch Zucht vermindert, damit aber auch der typische Auberginengeschmack. Hobbygärtner allerdings erfreuen sich an den vielen alten Sorten und dem exotischen Zier-



Foodlovers / Fotolia

△ Bei uns ist sie vor allem als längliche Frucht mit dunkelvioletter Haut bekannt, doch die Aubergine kommt in vielen Farben, Formen und Geschmäckern daher.

wert in ihrem Gemüsegarten. Ernteausfälle nehmen sie deshalb in Kauf. Die Formen- und Farbenvielfalt der Auberginen ist enorm. Es gibt weisse, grüne, gelbe, weiss-violette und sogar rote Sorten, mal länglich-schlank, mal klein und rund oder oval. Unabhängig von Form und Farbe ist ihr Fruchtfleisch stets weiss und enthält zahlreiche Samen.

### Die kunstgerechte Zubereitung

Auberginen werden gebraten oder gegrillt, gebacken, frittiert, gefüllt, kalt oder warm gegessen, oft von einer Joghurtsauce begleitet oder als Gemüseintopf verarbeitet. In der orientalischen Küche spielt die Aubergine eine grosse Rolle. Aber auch in der europäischen Küche gibt es eine Reihe berühmter Rezepte wie die griechische *Moussaka*, die italienischen *Melanzane ripiene*, *Melanzane alla Parmigiana* oder das französische *Ratatouille*. Damit Auberginengerichte gelingen, benötigt die Aubergine wegen ihres fettaufsaugenden Fleisches und der Bitterkeit besondere Behandlung. So heisst es in China, dass eine Frau erst heiratsfähig ist, wenn sie mindestens zwölf Auberginenrezepte korrekt zubereiten kann. Roh sind Auberginen nicht zum Verzehr geeignet – ihr helles Fleisch entwickelt erst durch das Garen sein typisches Aroma.

Werden die Auberginenscheiben gebraten, so muss den Früchten vorgängig der bittere Saft entzogen und damit die Flüssigkeit verringert werden. Dazu werden die aufgeschnittenen Auberginen vor der Zubereitung gesalzen. Danach sollten die Früchte 20 Minuten lang ziehen, anschliessend abgespült und mit Küchenkrepp trockengetupft werden. Obwohl moderne Züchtungen kaum noch bitter sind, lohnt sich die Prozedur des Salzens nach wie vor, dadurch wird das Fleisch fester und nimmt weniger Fett auf.

Für die leckeren Auberginenpasten, wie sie in vielen sonnenverwöhnten Ecken der Welt mit Fladenbrot gegessen werden (siehe Rezept zum nordindischen *Baingan bharta* rechts), werden die ganzen Früchte zuerst über der offenen Flamme geröstet, bis die Haut schwarz ist und einfach abgeschält werden kann. Da in unseren Breitengraden ein offenes Feuer in der Küche selten ist, kann man sich mit dem Gasherd, einem Bunsenbrenner oder zur Not mit dem Backofen behelfen.

### Inhaltsstoffe

Die Aubergine an und für sich ist mit 18 kcal pro 100 g energiearm, allerdings saugt sie bei der Zubereitung enorm viel Fett auf, wenn sie vor dem Braten nicht mit Salz entwässert wurde. Als sehr wasserreiches Gemüse ist ihr durchschnittlicher Nährstoffgehalt tief wie etwa bei Tomaten oder Gurken. Zu früh geerntete Früchte enthalten sehr viel Solanin. Mit 40 mg pro 100 g ist die Aubergine reich an Kaffeesäure (Dihydroxyzimtsäure). Aber auch Nikotin ist in kleinen Mengen von 100 µg/kg enthalten. Der dunkelviolette Farbstoff der Aubergine enthält ein hochpotentes Antioxidans, das Nasunin. Da es gerade hip ist, Obst und Gemüse in Kosmetika zu verarbeiten und als Anti-Aging-Mittel anzupreisen, sind auch schon Cremes und Salben mit Auberginen auf dem Markt. Vermutlich wirkt aber ein genügender Gemüsekonsum der Alterung besser entgegen, als wenn man sich die Delikatessen ins Gesicht reibt.

Zahlreiche Schädlinge sind für die Auberginenpflanzung ein Problem, in Indien und China vor allem der Auberginenfruchtbohrer. Die Larven dieses Schmetterlings fressen sich ähnlich dem Maiszünsler durch die Auberginenfrüchte. Die Landwirte versuchen, den Schädling durch häufiges Spritzen zu bekämpfen. Wiederholt wurden in Auberginen daher hohe Rückstände von Pflanzenschutzmitteln festgestellt, deren Einsatz z.B. in Indien weitgehend unreguliert ist. Vor jeglicher Zubereitung sollten die Auberginen deshalb gründlich mit warmem Wasser gewaschen und abgetrocknet werden.

### Wo kaufen und wie aufbewahren?

Die Standard-Auberginen sind in der Schweiz fast überall erhältlich. In Asialäden finden Sie kleine bis faustgrosse runde oder längliche Thai-Auberginen mit grün-weisser, weisser, gelber oder violetter Schale. Sie werden beim Garen nicht so weich wie

### Baingan Bharta

Der Ausdruck «Bharta» wird in Indien für Gerichte verwendet, welche vor oder nach der Zubereitung zu Mus verarbeitet werden. Baingan Bharta ist sehr einfach zuzubereiten und reicht für 4 Personen.

### Zutaten

- 3 mittlere Auberginen
- 2 Teelöffel Olivenöl oder Ghee (indischer Butterschmalz)
- 2 mittlere Zwiebeln fein gehackt
- 2 grüne Chilischoten fein gehackt
- 1 Teelöffel Jeera-Samen (Kreuzkümmel aus dem Indienladen)
- 1 Knoblauchzehe feingehackt
- 1 grosse Tomate feingehackt
- 1 Bund frischer Koriander fein gehackt
- Salz

### Zubereitung

Die drei Auberginen waschen, abtrocknen und mit etwas Öl einreiben. Am besten auf offener Flamme rundherum rösten, bis die Schale schwarz ist. Alternativ können die Auberginen auf eine Alufolie auf mittlerer Höhe in den Ofen gelegt und unter dem Grill geröstet werden. Dabei des Öfteren mit der Grillzange umdrehen, bis die Schale rundherum angeschwärzt ist und sich die Aubergine weich anfühlt. Auberginen etwas abkühlen lassen, die Schale kann nun einfach entfernt werden. Die geschälten Auberginen klein schneiden und etwas zerdrücken. In einer Pfanne Öl oder Ghee erhitzen und darin kurz den Kreuzkümmel rösten, gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Chili zufügen, andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind, dann die gehackte Tomate beifügen und 3 Minuten weiterdünsten. Nun die Auberginen beifügen, salzen und 2 Minuten weiterkochen. Am Schluss den frischen Koriander untermengen. Servieren mit heissen Chapatis oder anderem Fladenbrot.

ihre europäischen Verwandten, ihr Geschmack ist intensiver und leicht bitter. Beim Inder finden Sie oft die grün-weiss oder violett-weiss marmorierten eiförmigen Sorten.

Reife Auberginen sind an ihrer prallen, matt glänzenden Schale zu erkennen, das Fruchtfleisch sollte auf Druck leicht nachgeben. Zu feste und junge Früchte reifen bei Raumtemperatur etwas nach. Auberginen reagieren empfindlich auf das produzierte Ethylen (ein Reifegas) von Gemüsen wie Tomaten oder Obst wie Äpfeln. Sie sollten daher separat aufbewahrt werden. Das Külschrankklima vertragen sie nicht und bekommen schnell braune Flecken, kellerkühl bei 10 bis 13° gelagert bleiben sie bis zu einer Woche frisch. Bräunliche Samen und löchriges Fruchtfleisch können Zeichen von mangelnder Frische und Überreife sein.