

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 7-8

Artikel: Das violette Wunder
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725339>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das violette Wunder

Die Aubergine sollte eigentlich schon längst das Lieblingsgemüse aller Vegetarier sein, weil sie so geschmackvoll, nahrhaft, gesund und vielfältig ist.

Fast alle der Auberginengerichte schmecken warm und kalt. Es gilt nur, einen Grundsatz zu beachten: Das Aroma der Aubergine entsteht erst beim Braten, Grillen oder Backen. Roh schmeckt sie nach Watte, also scheusslich, und ist ausserdem unbedenklich. Denn *Solanum melongena*, der Form wegen auch Eierfrucht genannt, ist ein Nachtschattengewächs. Wie alle Gewächse dieser Gattung, beispielsweise auch die Kartoffel, enthält sie Solanin, was im rohen Zustand giftig ist.

Bei unseren italienischen Nachbarn heisst sie *Melanzana*. Ihre Heimat ist Südasiens, wahrscheinlich Indien. In Thailand finden sich Wildformen und eine grosse Artenvielfalt. Von dort kommen auch die Mini-Auberginen, rund oder oval, weiss, grün, gelb und lila, die wir dank der thailändischen Küche mittlerweile auch hierzulande entdeckt haben.

Wer wirklich etwas über den Umgang mit Auberginen lernen will, soll sich an die Türken halten. Und am besten auch in einem türkischen Laden einkaufen. Dort, bei den wahren Auberginen-Experten, finden sich auch ursprüngliche Sorten und nicht die länglich-ovalen, dunkelvioletten, die man hierzulande meistens bekommt und die oft aus holländischen Treibhausproduktionen stammen.

Die Sizilianer behaupten ohnehin, die besten Auberginen seien rund und niemals oval. Und auch sie verstehen eine ganze Menge von der Eierfrucht, die ursprünglich im neunten Jahrhundert von den Arabern aus Indien nach Nordafrika gebracht wurde und dann weiter mit den Mauren nach Sizilien und Spanien reiste. Die Aubergine ist übrigens äusserst kalorienarm, ein Vorzug, der ihr und uns leider nicht viel nützt, weil er durch den oft zu grosszügigen Einsatz von Olivenöl bei der Zubereitung wieder zunichte gemacht wird. ■



Auberginenrouladen mit Feta

Ergibt zehn Stück

1 Aubergine, rund 340 Gramm
1 Knoblauchzehe
0,5 Deziliter Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Kräuter gehackt, beispielsweise Rosmarin, glatte Petersilie
100 Gramm Feta

➤ Aubergine beidseitig 1–2 cm breit anschneiden. Frucht längs in zehn Scheiben schneiden. Anschnitte klein würfeln.

➤ Knoblauch direkt zum Öl pressen. Auberginenscheiben in einer Grillpfanne ohne Fett beidseitig bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Noch warm mit Knoblauchöl bepinseln, salzen und pfeffern.

➤ Auberginenwürfel im restlichen Öl fünf Minuten dünsten. Pürieren. Mit den Kräutern mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Feta in zehn Stängel schneiden. Je ein Stück auf die untere Scheibenkante legen. Etwas Kräuter-Auberginen-Masse daraufgeben und die Aubergine aufrollen.

Anstelle von Feta kann auch Mozzarella verwendet werden. In diesem Fall die Mozzarellastängel im Voraus mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit rund 35 Minuten.
Pro Stück ungefähr 2 Gramm Eiweiss,
7 Gramm Fett, 2 Gramm Kohlenhydrate,
355 kJ/85 kcal.

Selber räuchern mit der Juli-«Saisunküche»

Fisch, Fleisch, Gemüse oder Käse zu Hause räuchern – die aktuelle Saisunküche zeigt, wie Sie das ohne Räucherammer am besten anstellen. Die Saisunküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



DAS BEWIRKEN AUBERGINEN

Allergien

Wer an Heuschnupfen leidet oder allergisch auf Gräser- und Getreidepollen reagiert, sollte sich vor Nachtschattengewächsen wie Auberginen, Tomaten, Peperoni und Kartoffeln hüten. Es könnte sein, dass bei deren Genuss eine so genannte Kreuzreaktion eintritt. Ein Brennen oder Jucken beim Schälen kann ein erstes Anzeichen dafür sein.

Cholesterin

Die violetten Farbstoffe der Aubergine können das Gesamtcholesterin im Blut senken und den Anteil des guten HDL-Cholesterins erhöhen, also erwünschte Effekte hervorrufen.

Diabetes

Auberginen enthalten wenig Kalorien, mit 0,2 Gramm pro 100 Gramm Fruchtfleisch kaum Fett und mit fast 93 Prozent viel Wasser. Für Diabetikerinnen und Diabetiker also grünes Licht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie bei vielen Gemüsen wirken bei der Aubergine sekundäre Pflanzenstoffe schützend für die Gesundheit. Ernährung mit viel Gemüse wirkt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv.

Übergewicht

Auberginen enthalten nur 18 Kalorien pro 100 Gramm. Bei fettarmer Zubereitung eignen sie sich also bestens für eine schlanke und trotzdem schmackhafte Ernährung. Da sie aber zu fast 93 Prozent aus Wasser bestehen, ist der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen gering – etwas Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Folsäure, Eisen, Kalium, Beta-Carotin – und die sitzen vor allem in der Schale und nicht im Fruchtfleisch.

Verdauung

Wegen ihres bitteren Geschmacks wurde die Aubergine lange als «Mela insana» – krank machender Apfel – oder als «Dollapfel» verspottet. Das trifft auf die rohe Frucht zu, denn sie enthält, wie rohe Kartoffeln, den giftigen Inhaltsstoff Solanin. Auberginen können deshalb nur gekocht gegessen werden. Aber dann fördern sie durch die Ballaststoffe die Verdauung und so die Gesundheit.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich