

Aubergine – Eine wunderbar gesunde Beere

Die Aubergine ist besonders reich an Antioxidantien. Erfahren Sie bei uns alles über die gesundheitlichen Vorteile, Inhaltsstoffe, Anbau, Lagerung oder Zubereitung.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 25. September 2019

Stand: 26. September 2019

Wo kommt die Aubergine her?

Die Aubergine (*Solanum melongena*) stammt ursprünglich aus Asien. In China wurde sie schon vor Jahrtausenden angebaut. Von dort aus gelangte die schöne Frucht, die botanisch eine Beere ist, nach Indien und Persien. Die Araber brachten sie im 7. Jahrhundert nach Spanien – und lange waren die Spanier die einzigen, die auf europäischem Boden die Aubergine genossen haben.

Denn im übrigen Mittelmeerraum reagierten die Menschen auf das fremdartige Gemüse mit grossem Argwohn und bauten die Aubergine bis ins Spätmittelalter hauptsächlich als Zierpflanze an. Dies ist wohl darauf zurückzuführen, dass sie wie die Tomate und die Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen gehört und den Giftstoff Solanin enthält, was zu so mancher Vergiftung geführt hat, wenn nicht die Frucht, sondern andere Pflanzenteile gegessen wurden.

Was bedeutet der Name Aubergine?

Dies erklärt auch, warum die Araber die Frucht al-badingian, also Teufelsei nannten, woraus später der französische Begriff Aubergine entstand. In Italien gaben sie ihr hingegen den Namen Melanzana, was ungesunde Frucht bedeutet, und in Deutschland hiess die Aubergine einst Doll Opffel (Tollapfel).

Dabei galt es als besonders verdächtig, dass sich das Fruchtfleisch nach dem Anschneiden schwarz färbte. Dies geschieht übrigens, weil durch den Kontakt mit Sauerstoff Stoffe entstehen, welche die verletzte Frucht vor krankmachenden Mikroorganismen schützen.

Kein Wunder, dass sich in der damaligen Zeit bald alle möglichen dunklen Geschichten um die Aubergine rankten. So war man etwa der festen Überzeugung, dass die Araber diese Frucht nach Europa gebracht hätten, um die Christen zu vergiften und dass die Aubergine zu allerlei Krankheiten wie Epilepsie und Hysterie führe.

Ist die Aubergine als Nachtschattengewächs nicht giftig?

Erst im Laufe der Zeit wurde den Europäern klar, dass nur die grünen Teile der Pflanze, die Blüten und die unreifen Früchte giftig sind, während reife Auberginen problemlos gegessen werden können. Solanin gehört zu den Alkaloiden und dient den Pflanzen als Frassschutz, um sich also gegen Insekten zu schützen.

Auf den Menschen bezogen handelt es sich aber um einen vergleichsweise schwachen Giftstoff, da dessen Bioverfügbarkeit gering ist. Solanin führt zwar auch bei einer geringen Dosis zu Magen-Darm-Problemen, doch der Gehalt in reifen Auberginen ist dennoch zu klein und birgt daher keinerlei Risiken. Ausserdem ist der Solanin Gehalt in Auberginen heute viel geringer als früher, sodass diese sogar roh gegessen werden können, auch wenn sie in dieser Form nicht besonders gut schmecken.

Wer sich dennoch Sorgen um das Solanin macht, kann dieses auch nicht durch Braten oder Grillen entfernen, da Solanin hitzebeständig ist. Der Solanin Gehalt kann nur dann verringert werden, wenn die Früchte in Wasser gekocht werden und man das Kochwasser weggiesst, da der Stoff teilweise ins Wasser übergeht.

Diverse Studien haben jedoch gezeigt, dass ein solcher Aufwand gar nicht nötig ist, da Solanin in geringen Mengen durchaus auch Vorteile haben kann. So wirkt es beispielsweise - immer abhängig von der Dosis - entzündlich, fiebersenkend und cholesterinsenkend. Es hat ferner eine pilzfeindliche und antibakterielle Wirkung. Überdies haben die Alkaloide der Aubergine laut einer Studie am *Western Regional Research Center* antikarzinogene Eigenschaften, da sie sowohl Krebszellen im Reagenzglas als auch Tumoren im lebenden Organismus am Wachstum hindern.

Enthält die Aubergine Nikotin?

Der Nikotingehalt in Nachtschattengewächsen, also nicht nur in Auberginen, sondern auch in Tomaten, Paprika etc., bewegt sich zwischen nicht nachweisbar und 5 bis 7 Mikrogramm pro Kilogramm Gemüse, was verschwindend wenig ist, zumal die wenigsten Menschen täglich kiloweise Nachtschattengewächse verspeisen.

Beim Rauchen einer einzigen Zigarette hingegen werden 1000 bis 3000 Mikrogramm Nikotin aufgenommen.

Ein weiterer Unterschied ist der, dass Gemüse nicht geraucht, sondern gegessen wird. Das heisst, das Nikotin gelangt umgehend vom Darm in die Leber und kann dort entgiftet werden. Wird es hingegen eingeatmet, dann landet es zunächst in den Lungen, schadet diesen dabei und gelangt von hier sofort ins Blut und kann sich dann wunderbar im ganzen Körper verteilen.

Fazit: Die minimalen Nikotinmengen in den genannten Gemüsearten sind so unproblematisch, dass die betreffenden Gemüse selbst Kleinkindern gegeben werden können, ohne dass dadurch irgendwelche gesundheitlichen Nachteile befürchtet werden müssen. Andernfalls könnte man Rauchern ja einfach raten, doch schnell mal eine Tomate zu essen, statt sich eine Zigarette anzuzünden.

Warum schmeckt die Aubergine bitter?

Ein weiterer Grund, warum die Aubergine lange gemieden wurde, war ihr bitterer Geschmack, wofür die Alkaloide (genauer Glykoalkaloide) und weitere Stoffe verantwortlich sind. Gewitzte Köche fanden aber einen Trick, um die Bitterkeit gekonnt abzuschwächen: Sie haben die Auberginenscheiben einfach mit Salz bestreut und dieses etwa nach 30 Minuten wieder abgewaschen. Dies war ein Grundpfeiler dafür, dass die Aubergine zu einer der wichtigsten Zutaten der mediterranen Küche wurde.

Dieser Arbeitsschritt wird auch heute noch wärmstens empfohlen, ist aber eigentlich gar nicht mehr notwendig, da schon seit dem 18. Jahrhundert bitterstoffarme Sorten gezüchtet werden. Das Einsalzen hat aber den Vorteil, dass das Gemüse an Wasser verliert und sich, wenn es in Öl gebraten wird, weniger stark mit Fett vollsaugt.

Welche Farben kann die Aubergine haben?

In Mittel- und Nordeuropa hat es in manchen Gegenden bis in die 1970er Jahre gedauert, bis sich die Aubergine einen Namen machen konnte. Erst als die sogenannte Mittelmeerküche modern wurde, konnte das Interesse für die südländische Frucht angekurbelt werden. Dies ist auch der Grund, warum es bei uns bislang nur so wenige Sorten auf den Markt geschafft haben.

Vielleicht kennen Sie nur die länglich-ovale Aubergine mit dunkelviolettfärbter Schale? De facto gibt es die Früchte aber in unterschiedlichsten Grössen, Formen und Farben. Grundsätzlich wird zwischen drei Hauptvarietäten unterschieden: Rund und eiförmig (var. *esculentum*), lang und schlank (var. *serpentinum*) sowie klein (var. *depressum*). Und ob in Weiss, Gelb, Orange, Rot oder Grün: In Ländern wie Italien ist die Auswahl betörend!

Seit einiger Zeit bieten aber auch hierzulande gut sortierte Geschäfte z. B. kleine weisse oder weiss-violett gesprenkelte Auberginen an. Sie denken, dass es sich dabei um modernste Züchtungen handelt? Weit gefehlt! Denn die ersten Auberginen, die nach Europa gelangt sind, waren wohl weiss. Aus diesem Grunde werden sie noch heute auch als Eierfrucht bzw. Eggplant bezeichnet.

Wie ist der Nährwert der Aubergine?

Auberginen bestehen zu 93 Prozent aus Wasser und sind mit nur **17 Kilokalorien pro 100 Gramm** sehr kalorienarm. Achten Sie bei der Zubereitung darauf, mit Fetten zu sparen, ansonsten entwickelt sich die schlankheitsfördernde Frucht schnell zur Kalorienbombe, da sie sich mit Fett vollsaugt. In 100 Gramm frischen Auberginen stecken zudem:

- 1 g **Eiweiss**
- 0,2 g **Fett**
- 2 g **Kohlenhydrate**
- 3 g **Ballaststoffe**

Obgleich die Aubergine eine Beere ist, ist der Zuckergehalt so gering, dass selbst Menschen mit Fructoseintoleranz sie in der Regel problemlos essen können. Dafür spricht auch, dass das Verhältnis von Glukose (1,1 g pro 100 g) zu Fruktose (ebenfalls 1,1 g pro 100 g) absolut ausgewogen ist.

Ist die Aubergine eine gute Ballaststoffquelle?

Besonders hervorzuheben ist auch der für ein Gemüse hohe Ballaststoffgehalt der Aubergine. Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung, da sie das Sättigungsgefühl fördern, die Darmbewegung ankurbeln und somit der Verstopfung entgegenwirken. Ausserdem binden sie Giftstoffe, leiten diese aus dem Darm und senken den Cholesterinspiegel.

Eine kanadische Studie am *St. Michael's Hospital* in Toronto hat gezeigt, dass durch das Essen von ballaststoffreichem Gemüse das schlechte LDL-Cholesterin gesenkt wird sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs vorgebeugt werden kann. Patienten mit Diabetes Typ 2 können laut japanischen Forschern von der Aubergine profitieren, da bei ihnen durch ballaststoffreiches Gemüse und Obst das Risiko für Herzinfarkt gesenkt wird.

Welche Vitamine und Mineralstoffe sind in Auberginen enthalten?

Die Aubergine ist überaus reich an Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen, unsere Tabelle offenbart Ihnen eine kleine Auswahl. Dabei wurden nur jene Vitalstoffe berücksichtigt, die auch in wirklich relevanten Mengen in der Aubergine enthalten sind und nicht nur in Spuren.

- **Vitamin B3** (Niacinäquivalent) 783 µg *4,6%: Beeinflusst die Blutfette positiv.
- **Vitamin B9** (gesamte Folsäure) 31 µg *7,8%: Wirkt Gefässerkrankungen entgegen.
- **Vitamin C** 5 mg *5%: Unterstützt die Wundheilung.
- **Vitamin K** 5 µg *7%: Wichtig für die Blutgerinnung.
- **Eisen** 0,4 mg *3,4%: Fördert die Leistungsfähigkeit.
- **Kalium** 224 mg *5,6%: Reguliert den Flüssigkeitshaushalt.
- **Mangan** 190 µg *5,4%: Stärkt Knochen und Gelenke.
- **Kupfer** 90 µg *7,2%: Essenziell für die Blutbildung.

Wie Sie der Tabelle entnehmen können, zählt die Aubergine in Bezug auf den Vitamin- und Mineralstoffgehalt nicht gerade zu den sogenannten Superfruits. In Hinblick auf die sekundären Pflanzenstoffe kann der Aubergine aber kaum ein anderes Gemüse das Wasser reichen.

Welche sekundären Pflanzenstoffe enthält die Aubergine?

In der Aubergine steckt ein ganzes Sammelsurium an sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen Alkaloide wie das bereits beschriebene Solanin, aber auch Carotinoide wie Beta-Carotin und viele antioxidativ wirksame phenolische Substanzen wie beispielsweise Phenolsäuren (z. B. Chlorogensäure), Tannine und Flavonoide (z. B. Anthocyane). Über einige von ihnen haben wir bereits für Sie berichtet, so etwa hier: Anthocyane beugen Krebs vor.

In der Aubergine stecken doppelt so viele Tannine wie in der Tomate und sie ist im Vergleich zu anderen essbaren Früchten aus der Familie der Nachtschattengewächse die beste Quelle für Phenolsäuren. Letzteres erklärt auch das Dunkelwerden der Schnittflächen, was Sie übrigens verhindern können, indem Sie diese mit Zitronensaft beträufeln.

Die sekundären Pflanzenstoffe sorgen für den typischen Geschmack und die Farbenvielfalt der Aubergine. Einige von ihnen können Sie sogar mit bloßem Auge erkennen. So dominieren in gelben und orangen Früchten die Carotinoide, während rote und violette Auberginen aufgrund des besonders hohen Gehalts an Anthocyanen bestechen.

Was bewirken die sekundären Pflanzenstoffe der Aubergine?

Wie die sekundären Pflanzenstoffe die Aubergine vor Insekten, Mikroorganismen, Umwelteinflüssen und freien Radikalen schützen, so wirken sie auch bei uns Menschen dem oxidativen Stress entgegen, senken das Risiko für verschiedenste Krankheiten und können sogar zur Heilung von Krankheiten beitragen.

Türkische Forscher haben die gesundheitlichen Vorteile und bioaktiven Substanzen der Aubergine im Jahr 2018 ganz genau unter die Lupe genommen. Ihre Studie hat ergeben, dass die Aubergine zu den Top 10 von 120 verschiedenen Gemüsearten zählt, was die antioxidative Kapazität angeht.

Die Wissenschaftler gaben an, dass Auberginenextrakte gegen Bakterien und Entzündungen wirken und einen exzellenten therapeutischen Effekt bei Warzen, Verbrennungen und bei Krankheiten wie Stomatitis (Entzündung der Mundschleimhaut), Arthritis und Gastritis haben. Selbst bei der Therapie von Krebs wird Auberginenextrakten ein grossartiges Potenzial zugesprochen.

Diese Wirkungen sind beispielsweise der Chlorogensäure geschuldet, einem der wichtigsten Wirkstoffe der Aubergine. Dieser Naturstoff ist u. a. auch in der Artischocke, in der Brennnessel und im Roten Sonnenhut enthalten und wirkt gegen Entzündungen, schützt das Herz, beugt Übergewicht vor, hat antidiabetische Eigenschaften und treibt Krebszellen in den Tod.

Dabei sollten Sie stets bedenken, dass in der Forschung zwar meist einzelne Wirkstoffe untersucht werden, die antioxidative Kraft aber auf dem Zusammenspiel aller bioaktiven Substanzen beruht. So liessen Forscher von der *Ubon Ratchathani University* verlauten, dass die leberschützende Wirkung der Aubergine klar auf den Gesamtgehalt aller phenolischen Substanzen zurückgeführt werden kann.

Helfen Auberginen bei Diabetes?

Diabetes Typ 2 gehört zu den sogenannten Volksleiden, allein in Deutschland werden mehr als 7 Millionen Menschen behandelt. Lange wurde die Erkrankung von Schulmedizinern als unheilbar eingestuft. Doch inzwischen häufen sich Studien, die klar das Gegenteil beweisen, worüber wir hier schon für Sie berichtet haben: Diabetiker können wieder gesund werden.

Laut einer Studie an der *Wroclaw Medical University* haben Lebensmittel, die wie die Aubergine reich an Anthocyanen sind, bei der Prävention und Behandlung von Diabetes Typ 2 ein grosses Potential. Einerseits wird durch sie der Kohlenhydratstoffwechsel reguliert und Entzündungen werden gelindert, andererseits wird der Blutzuckerspiegel nach Mahlzeiten gesenkt und die Insulinsekretion verbessert.

Chinesischen Forschern zufolge wird durch den Genuss von Auberginen ein gewisses Enzym signifikant gehemmt, das bei Diabetespatienten zu neurologischen Problemen und Augenleiden führen kann.

Forscher von den *Universiti Sains Malaysia* gaben an, dass kein einziges der vielen Anti-Diabetes-Medikamente ohne Nebenwirkungen einhergeht. Genau deshalb sollte vermehrt auf natürliche Alternativen gesetzt werden. Es gibt neben der Aubergine viele weitere Lebensmittel und Heilpflanzen wie etwa Heidelbeeren, Aprikosen oder Grüntee, die reich an jenen phenolischen Verbindungen sind, welche die Insulinresistenz verbessern.

Wirkt die Aubergine bei Bluthochdruck?

Die Aubergine wird in der traditionellen Medizin schon lange bei Bluthochdruck angewandt. So zählt das Gemüse laut einer kanadischen Studie an der *Nipissing University* in der TCM zu jenen 38 Lebensmitteln, die bei Bluthochdruck am häufigsten empfohlen werden. Die Forscher gaben an, dass eine Ernährungstherapie ein gutes Mittel zur Blutdruckkontrolle sei.

Sogar die *National Institutes of Health*, die *Mayo Clinic* (Non-Profit-Organisation) und die *American Diabetes Association* haben im Rahmen des *National Diabetes Education Program* eine Ernährung empfohlen, die reich an Auberginen ist. Dies sei ein guter Weg, um die Glucoseaufnahme positiv zu beeinflussen und den Blutdruck zu senken.

Forscher von der *University of Massachusetts* führen diese Empfehlung darauf zurück, dass die Aubergine reich an Ballaststoffen ist. Ihrer Meinung nach spielen die enthaltenen phenolischen Verbindungen aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung hierbei aber eine noch bedeutungsvollere Rolle.

Weiterführende Tipps zum Thema „Richtige Ernährung bei Bluthochdruck“ finden Sie unter: [Bluthochdruck: Der Ernährungsplan](#).

Wo und wie werden Auberginen angebaut?

Ökonomisch betrachtet handelt es sich bei Auberginen - nach Kartoffeln, Tomaten, Pfeffer und Tabak - zu den wichtigsten Nachtschattengewächsen. Weltweit werden pro Jahr rund 50 Millionen Tonnen Auberginen geerntet. China ist mit rund 32 Millionen Tonnen eindeutig das Hauptanbauland. Die grössten europäischen Anbauländer sind Italien und Spanien.

Während die Aubergine in Mittelmeergebieten prima im Freiland angebaut werden kann, wird sie in kühl gemässigten Regionen in der Regel im Gewächshaus kultiviert. Herrscht jedoch Weinbauklima bzw. eine sonnige, geschützte und windstille Lage vor, kann eine Freilandkultur auch z. B. im deutschsprachigen Raum eine sehr hohe Ernte einbringen.

Wenn Sie also über einen Hausgarten in entsprechender Lage oder über ein Gewächshaus verfügen, stellt es kein Problem dar, Auberginen selbst anzubauen. Selbst als Kübelpflanze auf Balkon oder Terrasse macht sich die hübsche Gemüsepflanze gut. Entscheidend ist hierbei, dass die Töpfe mindestens zehn Liter Erde umfassen und dass ausreichend gewässert und gedüngt wird.

Woher stammen Export-Auberginen?

In Mitteleuropa liegt die Hauptsaison von Auberginen zwischen August und September. Damit die leckere Frucht das ganze Jahr über angeboten werden kann, wird sie aus anderen Ländern importiert. Der weltweit wichtigste Exporteur ist mit über 150 Millionen Kilogramm Spanien, gefolgt von Mexiko und den Niederlanden.

Dabei werden die sonnenverliebten Auberginen praktisch das ganze Jahr über angebaut, meist in gigantischen Gewächshäusern, wo kein Sonnenstrahl die Früchte berührt. Dies wirkt sich natürlich auch auf den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen wie den Anthocyanen negativ aus.

Rund 80 Prozent der spanischen Export-Auberginen stammen aus Almeria. Im sogenannten Plastikmeer, das inzwischen eine Fläche von rund 50.000 Fussballfeldern einnimmt, arbeiten vorwiegend afrikanische Migranten, etwa 80.000 Menschen.

Sie haben meist weder eine Aufenthaltsgenehmigung noch einen Arbeitsvertrag und leben unter katastrophalen Bedingungen in Lagern aus selbstgebastelten Plastikhütten ohne Strom und Wasser, die zu Recht als Slums bezeichnet werden. Der Stundenlohn liegt oft bei nur 3 Euro.

Warum regionale Auberginen kaufen?

Da stellt sich natürlich die Frage, wo all die Fördermittel der EU gelandet sind! Laut Recherchen des *Bayrischen Rundfunks (BR)* hat in Almeria ein einziger Gemüseproduzent in den vergangenen drei Jahren 3,4 Millionen Euro erhalten - trotz Verstößen gegen Lohn- und Arbeitsschutzregeln, Lohndumping und Betrug. EU-Agrarkommissar Phil Hogan sieht auf Nachfrage des *BR* allerdings keinen Handlungsbedarf.

Dabei darf nicht vergessen werden, dass es die grossen Supermarktketten sind, die als grosse Preisdrücker zu dieser Situation beitragen. Die Hilfsorganisation *Oxfam* liess verlauten, dass der Kostendruck unbarmherzig an die landwirtschaftlichen Arbeiter weitergegeben werde und ein Hauptgrund für deren Ausbeutung sei.

Sie sehen also, dass letztendlich auch Sie als Verbraucher gefragt sind. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler, woher Ihre Auberginen (Tomaten, Paprika etc.) stammen und setzen Sie wenn möglich auf saisonales Gemüse aus Ihrer Region.

Sind Auberginen mit Pestiziden belastet?

Bedenken Sie ausserdem, dass die Erntehelfer auch in gesundheitlicher Hinsicht schlecht dastehen, da besagte Anlagen stark mit Pestiziden belastet sind. Diese Gifte landen in Folge natürlich auch auf Ihrem Teller. Doch die Pestizidkeule wird beileibe nicht nur in Spanien geschwungen, sondern auch hierzulande. Fruchtgemüse wie die Aubergine zählt nach dem Blattgemüse zu dem am meisten belasteten Gemüse - wenn es aus konventionellem Anbau stammt.

Das haben Analysen vom *Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart* im Jahr 2017 bestätigt: Auberginen enthielten wie Paprikas, Zucchini und Tomaten gehäuft zahlreiche Pestizide. In 27 von 28 Auberginen-Proben steckten Rückstände, in 24 davon sogar Mehrfachrückstände.

Bei 8 Proben wurde die zugelassene Höchstmenge überschritten. In 6 Fällen handelte es sich um das in der EU seit 2008 nicht mehr zugelassene Chlorat - ein Herbizid, das zu einer Hemmung der Jodaufnahme führen kann. Dazu gesellten sich der Wachstumsregulator Chlormequat mit erbgutschädlicher Wirkung und das Fungizid Cyflufenamid, das Wasserorganismen gefährdet.

Sind Bio-Auberginen gesünder?

In diesem Sinne sei Ihnen empfohlen, Bio-Auberginen zu kaufen, da diese gar nicht oder nur in geringen Spuren mit Pestiziden belastet sind. Laut *Ökomonitoring*, einem Überwachungsprogramm ökologisch erzeugter Lebensmittel in Baden-Württemberg, und der führenden Umweltbewegung Österreichs *Global 2000* ist biologisches Obst und Gemüse um das 40- bis 200-fache geringer belastet.

Darüber hinaus sind Bio-Auberginen auch deshalb gesünder, da sie mehr bioaktive Substanzen enthalten. So hat die bereits erwähnte türkische Studie gezeigt, dass in diesen ein fast doppelt so hoher Gehalt an phenolischen Substanzen steckt wie im konventionell angebauten Gemüse. Es steht somit ausser Frage, dass Bio-Auberginen gesünder sind.

Was ist beim Einkauf von Auberginen zu beachten?

In Bezug auf den gesundheitlichen Wert sollten Auberginen natürlich möglichst frisch, aber auch reif sein, wenn sie in der Pfanne landen. Achten Sie deshalb beim Kauf darauf, dass die Früchte prall aussehen und dass die Schale glänzt und weder Schadstellen noch Flecken aufweist. Der Stiel sollte frisch und grün aussehen: Eine braune Schnittfläche verrät, dass seit der Ernte viel Zeit vergangen ist.

Eine reife Aubergine erkennen Sie daran, dass die Schale auf Fingerdruck etwas nachgibt. Gibt die Schale aber sehr nach, ist die Frucht schon überreif und sollte nicht in den Einkaufskorb gelegt werden. Sind das Fruchtfleisch und die Samen bräunlich verfärbt, ist dies ein Hinweis auf eine zu lange Lagerung. Sehr feste Auberginen sollten Sie auch nicht kaufen, da sie nur zögerlich nachreifen.

Überdies gibt es Sorten mit und Sorten ohne Samen. Auberginen ohne Samen enthalten weniger Stärke, Zucker und Eiweiss, dafür weniger Kalorien und mehr phenolische Verbindungen, wie eine Studie an der *Agricultural University of Athens* gezeigt hat. In Hinblick auf die antioxidative Kapazität sind kleine violette Auberginen allen anderen vorzuziehen, da ihr Gehalt an phenolischen Substanzen wie den Anthocyanen am allerhöchsten ist.

Wie werden Auberginen gelagert?

Da die Aubergine auch durch die Lagerung negativ beeinflusst werden kann, sollten Sie diesbezüglich ebenfalls ein paar Dinge wissen. Interessant ist, dass die antioxidative Kraft zwar zunimmt, wenn die Frucht während der ersten drei Tage bei 0 °C gelagert wird, danach aber sofort wieder abnimmt.

Die ideale Lagertemperatur liegt bei 10 °C, da sich das antioxidative Potential dann langsam und fortlaufend erhöht. Durch eine Lagerung im Kühlhaus bei 4 °C wird die antioxidative Aktivität nicht geschmälert. Im Gemüsefach sind Auberginen etwa eine Woche haltbar.

Da Auberginen gegenüber dem Reifungsgas Ethylen empfindlich reagieren, sollten sie - insbesondere im reifen Zustand - nicht neben Äpfeln oder Tomaten gelagert werden, die dieses Gas abgeben. Um die Haltbarkeit um 9 bis 12 Monate zu verlängern, können Sie Auberginen prima einfrieren.

Kann man Auberginen einfrieren?

Dabei sollten Sie die Frucht zuvor gut waschen und abtrocknen, dann in Würfelchen oder auch in Scheiben schneiden, sogleich in Gefriersäckchen füllen, im besten Fall vakuumieren und in das Gefrierfach geben.

Wenn Sie die Auberginenstücke vor dem Einfrieren etwa 4 Minuten blanchieren und sogleich für rund 5 Minuten in Eiswasser abkühlen lassen, wirkt sich dies positiv auf die Konsistenz, die Farbe und den Geschmack aus. Fügen Sie dem Kochwasser stets Zitronensaft hinzu, damit sich das Fruchtfleisch nicht dunkel verfärbt. Tiefkühl-Auberginen werden am besten in gefrorenem Zustand weiterverarbeitet.

Wie werden Auberginen zubereitet?

Im Vergleich zu den Mittelmeerländern, Indien und China findet die Aubergine in Mittel- und Nordeuropa selten Verwendung: Jeder Deutsche isst davon pro Jahr nur 300 Gramm. Dies liegt daran, dass die Frucht hierzulande keine lange Tradition hat und für viele absolutes Neuland darstellt.

Es gibt sehr viele Wege, um Auberginen lecker zuzubereiten: Sie können sie grillen, braten, dünsten oder schmoren. Wunderbar schmecken auch Auberginen, die z. B. mit Reis oder Couscous gefüllt werden. Ob das griechische Auflaufgericht Moussaka, der französische Gemüseeintopf namens Ratatouille oder die Caponata, ein süßsaures Gemüsegericht aus Sizilien: Es gibt zahlreiche traditionelle europäische Auberginen-Gerichte mit Kultstatus, an denen Sie sich versuchen können.

In Indien werden Auberginen oft verwendet, um Chutneys und Currys herzustellen und in Arabien ist ein würziges Püree populär, das man Baba Ghanoush nennt. Hierbei wird das Fruchtfleisch gerösteter Auberginen mit Sesampaste, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Olivenöl vermengt und als Beilage oder Dip serviert.

Da der Eigengeschmack der Aubergine nicht sehr intensiv ist, verlangt sie geradezu nach Gewürzen und Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Koriander oder Salbei. Zudem harmonisieren Auberginen hervorragend mit anderen Südländerinnen wie Zucchini, Paprika und Tomate.

Kann man die Schale der Aubergine essen?

Ein weitverbreiteter Irrglaube ist, dass die nussig schmeckende Schale der Aubergine nicht essbar ist, weshalb die schöne Frucht leider oft geschält wird. Doch ist es gerade die Schale, die den Grossteil der genannten gesunden Vitalstoffe enthält.

Schälen Sie die Aubergine also besser nicht. Allerdings sollte es sich dann um eine Bio-Aubergine handeln.

Schadet Kochen den Inhaltsstoffen der Aubergine?

Anders als Tomaten werden Auberginen in der Regel gegart, da sie dann viel aromatischer schmecken. Oft wird darüber berichtet, dass sich die Zubereitung von Gemüse z. B. aufgrund von Hitze grundsätzlich negativ auf die Inhaltsstoffe auswirkt. Studien haben aber gezeigt, dass Garvorgänge durchaus einen positiven Effekt haben können.

So haben Analysen japanischer Forscher gezeigt, dass der Gehalt an phenolischen Verbindungen und die antioxidative Kraft von Auberginen bei Temperaturen unter 65 °C sinkt, bei Temperaturen zwischen 65 °C and 95 °C jedoch ansteigt. Laut einer italienischen Studie wird etwa die Chlorogensäure durch das Grillen von Auberginen erhöht.

Eine mexikanische Studie hat ergeben, dass gebratene und frittierte Auberginen zwar mehr Fett, aber auch einen höheren Phenolgehalt enthalten, während in Wasser gekochte Früchte zwar kalorienarm sind, dafür aber weniger Antioxidantien enthalten. Dabei darf natürlich nicht vergessen werden, dass giftige Stoffe wie Acrylamid entstehen, wenn Frittierfett über 175 °C erhitzt wird. Die jeweilige Kochmethode hat somit grossen Einfluss auf die Vor- und Nachteile des Garens.

Rezepte mit der Aubergine

Sie möchten sich nun gern von köstlichen Rezepten mit der Aubergine inspirieren lassen? Dann empfehlen wir Ihnen, unserem [Youtube-Kanal](#) und unserem [ZdG-Kochstudio](#) einen Besuch abzustatten. Dort finden Sie z. B. diese Rezepte:

Auberginen-Rezept Nr. 1 – Blumenkohl und Auberginen mariniert aus dem Ofen

Für dieses Gericht werden der Blumenkohl und die Auberginen mit einer würzigen Marinade versehen, im Ofen gebacken und mit einem erfrischenden Joghurt-Dip serviert.

[Zum Rezept](#)

Auberginen-Rezept Nr. 2 – Auberginen-Schnitzel an Kartoffel-Erbсен-Minze-Püree

Dieses Auberginen-Schnitzel-Rezept enthält vielfältige köstliche Aromen, die Ihren Gaumen verwöhnen.

[Zum Rezept](#)

Auberginen-Rezept Nr. 3 – Ayurvedisches Auberginengemüse

Dieses würzige Auberginengemüse mit seinen vielfältigen Aromen schmeckt ganz ausgezeichnet. Dazu tragen auch die gerösteten Erdnüsse bei, die ihm einen sehr angenehmen Biss verleihen. Zudem ist dieses Gericht ganz einfach in der Zubereitung und ruck-zuck servierbereit.

[Zum Rezept](#)

Auberginen-Rezept Nr. 4 – Mediterranes Auberginen-Gemüse

Für eine leichte Mahlzeit ist unser Auberginen-Gemüse genau das Richtige. Es lässt sich einfach zubereiten und bringt eine mediterrane Brise zu dir nach Hause. Wichtig sind dabei die reifen Tomaten und die Vielfalt an Kräutern. Sowohl warm als auch kalt schmeckt es hervorragend, weshalb du es auch an einem Tag vorher zubereiten kannst.

[Zum Rezept](#)

Auberginen-Rezept Nr. 5 - Marinierte Auberginen vom Grill

Sie sind der Meinung, dass gegrilltes Gemüse langweilig schmeckt? Da liegen Sie aber gänzlich falsch, denn es kommt immer darauf an, wie das Gemüse für den Grill vorbereitet wird. Und das Wichtigste beim Grillen von Gemüse ist nun mal die Marinade. Sie sollte würzig und die Aromen harmonisch aufeinander abgestimmt sein - ganz so wie in diesem Rezept beschrieben.

[Zum Rezept](#)

Quellen

- Grbz N et al, Health benefits and bioactive compounds of eggplant, Food Chem, Dezember 2018
- R?a?ska D et al, The significance of anthocyanins in the prevention and treatment of type 2 diabetes, Adv Clin Exp Med, Januar 2018
- Casati L et al, Potential of delphinidin-3-rutinoside extracted from Solanum melongena L. as promoter of osteoblastic MC3T3-E1 function and antagonist of oxidative damage, Eur J Nutr, Januar 2018
- Kaushik P et al, Phenolics content, fruit flesh colour and browning in cultivated eggplant, wild relatives and interspecific hybrids and implications for fruit quality breeding, Food Res Int, Dezember 2017
- Taher D et al, World Vegetable Center Eggplant Collection: Origin, Composition, Seed Dissemination and Utilization in Breeding, Front Plant Sci, August 2017
- Bagheri M et al, Evaluation of Solasonine Content and Expression Patterns? of SGT1 Gene in Different Tissues of Two Iranian Eggplant (Solanum melongena L.) Genotypes, Food Technol Biotechnol, Juni 2017
- Makrogianni DI et al, Nutritional value and antioxidant content of seed-containing and seedless eggplant fruits of two cultivars grown under protected cultivation during autumn-winter and spring-summer, J Sci Food Agric, August 2017
- Uchida K et al, Effects of Grilling on Total Polyphenol Content and Antioxidant Capacity of Eggplant (Solanum melongena L.), J Food Sci, Januar 2017
- Lo Scalzo R et al, Cooking influence on physico-chemical fruit characteristics of eggplant (Solanum melongena L.), Food Chem, März 2016
- Nisha P et al, A comparative study on antioxidant activities of different varieties of Solanum melongena, Food Chem Toxicol, Oktober 2009
- Akanitapichat P et al, Antioxidant and hepatoprotective activities of five eggplant varieties, Food Chem Toxicol, Oktober
- Ramrez-Anaya Jdel P et al, Phenols and the antioxidant capacity of Mediterranean vegetables prepared with extra virgin olive oil using different domestic cooking techniques, Food Chem, Dezember 2015
- Zou P, Traditional Chinese Medicine, Food Therapy, and Hypertension Control: A Narrative Review of Chinese Literature, Am J Chin Med, August 2016
- Kathi Hacker, Ellen Scherbaum, Rückstände und Kontaminanten in Frischgemüse aus konventionellem Anbau 2017 Ein Bericht aus unserem Laboralltag
- Alipour B et al, Dietary flavonoid intake, total antioxidant capacity and lipid oxidative damage: A cross-sectional study of Iranian women, Nutrition, Mai 2016
- Wu T et al, In vitro antidiabetic effects of selected fruits and vegetables against glycosidase and aldose reductase, Food Sci Nutr, April 2015
- Alarcn-Flores M et al, Systematic Study of the Content of Phytochemicals in Fresh and Fresh-Cut Vegetables, Antioxidants (Basel), Mai 2015
- Solayman M et al, Polyphenols: Potential Future Arsenals in the Treatment of Diabetes, Curr Pharm Des, Mai 2016

- Friedman M, Chemistry and anticarcinogenic mechanisms of glycoalkaloids produced by eggplants, potatoes, and tomatoes, J Agric Food Chem, April 2015
- Jing P et al, Effect of glycosylation patterns of Chinese eggplant anthocyanins and other derivatives on antioxidant effectiveness in human colon cell lines, Food Chem. April 2015
 - Salerno L et al, Antioxidant activity and phenolic content of microwave-assisted Solanum melongena extracts, Scientific World Journal, Februar 2014
 - Vincenzo Genovese, Da frutto insano a cibo afrodisiaco, storia della melanzana (e dei suoi nomi stravaganti), Juli 2018
 - Simonetta Conti, Storia della melanzana Una mela non sana, La Stampa, Juli 2014
 - Jenkins DJ et al, Effect of a very-high-fiber vegetable, fruit, and nut diet on serum lipids and colonic function, Metabolism, April 2001
 - Kwon YI et al, In vitro studies of eggplant (Solanum melongena) phenolics as inhibitors of key enzymes relevant for type 2 diabetes and hypertension, Bioresour Technol, Mai 2008
 - Tanaka S et al, Intakes of dietary fiber, vegetables, and fruits and incidence of cardiovascular disease in Japanese patients with type 2 diabetes. Diabetes Care, Dezember
 - Ahmed Mohamed Galal Osman et al, Plant Toxins, Food Science and Technology, 2013
 - Spain: Almeria is the world's leading aubergine exporter, Fresh Plaza, Juni 2017
 - Vanessa Lnenschloss, Jan Zimmermann, Agrarsubventionen EU-Millionen für Ausbeuter: Dreckige Geschäfte in der Landwirtschaft, BR, Juli 2018
 - Daniel Mennig, Ausbeutung im Gewächshaus Gemüse aus Spanien: Hungerlöhne für Pflücker, sfr, 2018
 - Global 2000, Bio vs. konventionell, August 2015
 - Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, komonitoring 2015
 - Eggplant, The Worlds healthiest Foods
 - Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft, Institut für Ernährungswirtschaft und Markt, Die Aubergine, 2004

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/aubergine-antioxidatives-gemuese-810806.html>