

AUBERGINE

Die Aubergine, auch Eierfrucht, Eierpflanze oder Melanzani genannt, gehört wie die Tomaten, Paprika und Kartoffeln zur Familie der Nachtschattengewächse. Die Aubergine stammt ursprünglich aus Asien, genauer aus Ostindien, wo sie bereits 1000 vor Christus angebaut wurde. Wahrscheinlich gelangte die Frucht im 12. und 13. Jahrhundert über Spanien aufs europäische Festland. Die Aubergine ist ein einjähriges Gemüse. Durch die samtig behaarten, großen und ovalen Blättern, den violetten Glockenblüten mit den gelben Staubgefäßen und den glänzenden, bis zu 30 Zentimeter langen Früchten ist sie eine attraktive Gemüsepflanze. Sie wächst buschig und wird zwischen 60 und 120 Zentimeter hoch.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Auberginen sind angenehm mild im Geschmack, sodass sie als Gemüse in viele verschiedene Geschmacksrichtungen gelenkt werden können. Auberginen sollten nicht roh verzehrt werden, zum einen sind sie roh nicht sehr geschmackvoll, zum anderen kann der rohe Verzehr zu Übelkeit führen. Gekocht, gebraten oder gebacken schmeckt sie aber sehr gut. Gegrillt oder in Olivenöl angebraten und gut gewürzt - etwa mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chili - sind Auberginenscheiben eine beliebte Vorspeise. Ebenso gut eignen sie sich für Gemüsepfannen (Ratatouille) und Aufläufe (Moussaka). Halbe Früchte können mit Hackfleisch und Feta gefüllt und überbacken werden. Eine typische Vorspeise der orientalischen Küche ist Auberginenpüree (Baba Ghanoush). Dazu die Früchte halbieren, mit Olivenöl einpinseln, würzen und im Backofen circa 30 Minuten garen. Dann das Fruchtfleisch herauskratzen, mit etwas Joghurt, Sesampaste, Olivenöl und Zitronensaft vermischen und pürieren. Neben Ballaststoffen, Kalium und Vitamin C enthält die Aubergine viel Vitamin B. Diese Kombination macht sie zu einem guten Schutz gegen Herz-Kreislauf-Probleme. Außerdem senkt sie den Cholesterinspiegel und regt die Durchblutung an. Des Weiteren sorgen die Antioxidantien in der Aubergine dafür, das Krebsrisiko zu senken.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Die Aubergine gedeiht auf lockerem und humusreichem Boden, der zuvor großzügig mit reifem Kompost angereichert wurde. Da jedoch bereits bei 15 Grad Celsius Wachstumsstockungen auftreten können, ist die Kultur im Gewächshaus oder im Folienhaus die deutlich gängigere Anbaumethode in unseren Breiten.

Die optimale Temperatur für die Kultur von Auberginen im Gewächshaus beträgt 25 Grad Celsius. Eine hohe Luftfeuchtigkeit vertragen die Pflanzen nicht besonders gut, sodass regelmäßiges Lüften Pflicht ist.

Nachbarn: Auberginen sollten nur alle vier Jahre auf ein und demselben Beet angebaut werden. Gute Vorfrüchte sind Bohnen und andere Hülsenfrüchte.

Aussaat/Pflanzung: Die Aussaat von Auberginen erfolgt nach Möglichkeit schon Ende Januar. Da die Samen des Eierbaums sehr zuverlässig keimen, genügt ein Korn pro Topf. Die Samen keimen am besten unter einer transparenten Abdeckung auf einer warmen, hellen Fensterbank im Haus. Auberginen lassen sich bei der Keimung zwei bis vier Wochen Zeit – und das bei einer konstanten Temperatur von 22 bis 24 Grad Celsius. Die Setzlinge des Eierbaums pflanzt man ab Anfang Mai in die Beete des Gewächshauses oder des Folienhauses. Der Pflanzabstand sollte mindestens 60 x 60 Zentimeter betragen, damit die ausladenden Triebe mit den großen Blättern genügend Platz finden, um sich auszubreiten. Es empfiehlt sich einen Stützstab, da die Triebe sonst später unter dem Gewicht der Früchte abknicken oder zu Boden sinken.

Pflege: Es empfiehlt sich die Beete vor der Pflanzung mit Luzerne-Pellets zu düngen. Besonders wichtig ist regelmäßiges Gießen, da Auberginen über ihre großen Blätter sehr viel Wasser verdunsten. Anhaltender Trockenstress führt zum Blütenabwurf und kleineren Früchten. Den unmittelbaren Wurzelbereich der Pflanzen kann man zum Beispiel mit einer dünnen Schicht Rasenschnitt mulchen, um die Verdunstung des Bodens zu reduzieren. Wenn die Seitentriebe zu lang werden, kann man sie einfach an beliebiger Stelle direkt hinter einem Blatt abschneiden. Besser ist es jedoch, sie mit zusätzlichen Stäben hochzuleiten. Gelegentlich wird empfohlen, Auberginen auszugeizen, damit die übrigen Früchte sich besser entwickeln und größer werden. Wenn man nur drei Triebe mit je zwei Fruchtsätzen heranzieht, kann man einen besseren Fruchtsatz erzielen.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Die Aubergine wird geerntet, wenn die Schale schon voll ausgefärbt ist und glänzt. Überreife Früchte sind schwammig und schmecken nicht mehr so gut. Es gilt also den richtigen Moment abzugreifen. Ein Hinweis darauf sind hellgrüne und noch nicht bräunliche Kelchblätter. Wird die Schale matt, werden die Auberginenfrüchte zudem schnell bitter. Auberginen reifen nicht alle gleichzeitig. Dadurch ist eine Ernte bis in den September möglich.

Vorgehen: Die Früchte werden mit einem scharfen Messer abgeschnitten. Sie sitzen recht fest an der Pflanze.

Lagerung: Durch das feuchtkalte Klima im Kühlschrank werden die Auberginen schnell wabbelig und gummiartig. Am besten halten sich Auberginen außerhalb des Kühlschranks. Ein kühler Kellerraum ist ideal. Auberginen sollten unbedingt getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten gelagert werden.