Aubergine

solanum melongena

Eierfrucht, aubergine (eng., franz.), qiezi (chin.), melanzana(ital.), nasu (jap.), badinjan (arab.), berenjena (span.), patlıcan (türk.)

Kategorie

Gemüse, Nachtschattengewächse (solanaceae)

Beschreibung

Die Aubergine (Solanum melongena) oder Eierpflanze ist eine subtropische Pflanzenart aus Asien, die zur Gattung Nachtschatten (Solanum) innerhalb der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae) gehört.
Die in Europa bekannteste Form ist Solanum melongena var. esculentum mit ihrer keulenförmigen, dunkelviolett bis schwarz erscheinenden, etwa 20 cm langen Frucht. Andere Formen können aber auch weiß (eierfarbig, daher der Name) oder auch weiß und violett sein. Bei beginnender Überreife treten Verfärbungen zum Braunen und Gelben hin auf und der Glanz der Früchte verschwindet zunehmend. Da insbesondere unreife und junge Früchte der häufig in Europa angebauten, schwarzen, etwa 20 cm langen Aubergine aufgrund ihres Gehaltes an Bitterstoffen und Solanin nicht zum Rohverzehr geeignet sind, werden sie gedünstet, gebraten oder gekocht als Gemüse gegessen. Andere asiatische Formen sind aber teilweise auch im rohen Zustand genießbar. Auberginen können, wie andere Gemüse auch, geringe Mengen Nikotin enthalten. Die Menge schwankt, je nach Untersuchung, zwischen »nicht nachweisbar« und 100 Mikrogramm pro Kilogramm Frucht.
Auberginen sind mehrjährige, meist einjährig kultivierte, krautige, teilweise leicht verholzende Pflanzen mit einer Höhe von 50 bis 150 cm. Sie sind fast vollständig mit dicht stehenden, violetten bis grauen, sternförmigen Trichomen behaart. Sie sind teilweise auch bestachelt.



solanum melongena


Aubergine

Sorten von Auberginen und ihre Unterschiede

Auberginen (solanum melongena) variieren in Form, Farbe und Geschmack. Nachfolgend ein Überblick über die wichtigsten Typen und exemplarische Sorten.

- Langschlanke Sorten
- Japanische Aubergine: schlank bis 30 cm, glänzend violett, mild-süß und cremiges Fruchtfleisch
- Chinesische Aubergine: ähnlich lang, glatte violette Schale, feines, süßliches Aroma und wenige Kerne

© 2026 coquina.de

- Runde und kugelige Typen
- Globe-Typ (z. B. Black Beauty): groß-rund, dunkelviolett, festes, leicht bitteres Fruchtfleisch
- Rosa Bianca: klein-rund, helllila-weiß gestreift, zart und süßlich-cremig

- Weiße Sorten
- White Egg (Japanese White Egg): eiförmig, glatte weiße Schale, mild-sahnig, feines Fruchtfleisch

- Mini- und Fingeraubergine
- Little Fingers: 10 bis 15 cm lang, fingerförmig, leuchtend violett, extrem süß-zart
- Slim Jim: kompakt, länglich, violett-weiß gestreift, mild-süßer Biss, ideal für Töpfe

- Gestreifte und bunte Sorten
- Graffiti (Zebra): violett-weiß gestreift, mittelgroß, süß-mild und zart
- Edirne Purple Striped: lila-weiß gestreift, robust, pilzartiges Aroma
- Cookstown Orange: leuchtend orange, würzig-paprikaartig, festes Fruchtfleisch

- Exotische Varianten
- Afrikanische Gartenaubergine (Gilo Brazil): tropfenförmig, grün-gelb gestreift, herb-würzig, beliebt in Eintöpfen
- Türkische Orange: klein, fast kugelig, orangerot, zart-süß (bei Überreife leicht bitter)

Sorte	Form & Farbe	Geschmack
Japanische Aubergine	lang, schlank, violett	mild-süß, cremig
Chinesische Aubergine	lang, schlank, violett	fein-süß, zart
Globe (Black Beauty)	rund, groß, dunkelviolett	fest, leicht bitter
Rosa Bianca	klein, rund, helllila-weiß gestreift	süßlich-cremig
White Egg	eiförmig, schneeweiß	mild-sahnig
Little Fingers	schmal, fingerförmig, violett	sehr süß, zart
Slim Jim	länglich, violett-weiß gestreift	mild-süß
Graffiti (Zebra)	mittel, violett-weiß gestreift	süß-mild, zart
Cookstown Orange	keulenförmig, orange	würzig-paprikaartig
Gilo Brazil	tropfenförmig, grün-gelb gestreift	herb-würzig

Nährwerte von Auberginen pro 100 Gramm	
Kalorien	20
Eiweiß	1,2 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	2,5 g
Ballaststoffe	1,4 g

Herkunft

Auberginen stammen wahrscheinlich aus Asien, wo sie schon seit mehr als 4000 Jahren angebaut werden. Die Autoren des griechischen und römischen Altertums dagegen erwähnen sie nicht. Erst die Sarazenen in Andalusien scheinen sie als erste in Europa kultiviert zu haben. Sie haben sie wahrscheinlich in Persien kennengelernt. In Italien kocht man mit Auberginen seit dem 15. Jahrhundert.
In Europa und Nordamerika werden vorwiegend Sorten angebaut, die länglich-ovale, 12 bis 25 cm lange und 6 bis 9 cm dicke Früchte mit dunkelvioletter Schale haben. In Indien und anderen Ländern Asiens werden Sorten angebaut, deren Früchte bis zu 1 kg wiegen können. Die Fruchtschale kann von weiß über gelb und grün bis zu purpurrot oder dunkelviolett reichen. Einige Sorten haben Früchte mit graduierter Farbe oder Streifen. In China finden sich gewöhnlich längliche, dünne Früchte, die in ihrer Form an Gurken erinnern.

Aroma

© 2026 coquina.de

Auberginen haben einen ausgeprägten Eigengeschmack, doch in Verbindung mit Gewürzen, Kräutern und anderen Zutaten nimmt ihr saugfähiges Fleisch deren Geschmack an.

Verwendung

Auberginen sind vielseitig verwendbar: gebacken und püriert, in Scheiben geschnitten und gegrillt oder gebacken, gefüllt oder als Gemüse im Eintopf. Da Auberginen keinen ausgeprägten Eigengeschmack haben, sollte man sie z. B. mit Zitronensaft, Pfeffer, Basilikum und Estragon kräftig würzen.

Auberginen saugen Öl und Kochflüssigkeit wie ein Schwamm auf. Dies ist keineswegs ein Nachteil, vielmehr ein Vorzug - außer beim Braten. Damit sie hierbei nicht allzu viel Öl aufsaugen, werden die in Scheiben geschnittenen oder gewürfelten Auberginen zuvor in Salzwasser gelegt und vor dem Braten trocken getupft. Sonst aber lässt man das Fruchtfleisch all die köstlichen, nach Knoblauch duftenden Säfte des jeweiligen Gerichts aufsaugen.

Die Aubergine wird heute insbesondere in der mediterranen, orientalischen und türkischen Küche verwendet, wo sie mit einigen speziellen Gerichten zu großer Berühmtheit gelangt ist. So ist sie als gefüllte Aubergine beliebt, z. B. İmam bayıldı in der Türkei. In Griechenland dagegen bereitet man aus Auberginen Moussaka, ähnliche Gerichte gibt es unter ähnlichen Namen in weiteren Ländern des Balkan und im arabischen Raum. Im Orient wird sie häufig als Paste oder Püree (Baba Ghanoush) als Vorspeise gereicht und am westlichen Mittelmeer ist sie Bestandteil des Ratatouille. In der italienischen Küche sind insbesondere die »Melanzane alla Parmigiana« (Auflauf), die »Melanzane ripiene« (gefüllte Auberginen) sowie die Caponata bekannt. Zudem ist es auch möglich Auberginen als Dessert zuzubereiten.

Belege über die Verwendung der Aubergine in der chinesischen Küche reichen bis ins Jahr 609 zurück. Heute werden im Süden des Landes vor allem längliche, weiße und grüne Früchte bevorzugt, während im nördlichen Teil des Landes, wie in Peking, vor allem Cultivare mit kleineren Früchten und kürzerer Reifezeit angebaut werden. Die Aubergine gehört zu den wichtigen Sommergemüsen in China.

Häufig werden Auberginen auch gegrillt. Dazu können einerseits Scheiben, andererseits auch die ganze Frucht mit Schale verwendet werden. Auberginenpaste wird meist aus dem weichen Fleisch in der Schale gegrillter Auberginen hergestellt. Das Auberginen-Dessert wird aus dem weichen Fleisch ohne Schale in Zuckerwasser gekochter Auberginen gemacht.

Einkauf / Aufbewahrung

Auberginen werden in Deutschland das ganze Jahr angeboten, Hauptsaison ist jedoch Spätsommer bis Herbst.

Zu früh geerntete Auberginen enthalten besonders viel Solanin. Achten Sie darum auf die Schale: ist sie nicht zu dunkel und hat einen matten Schimmer, stimmt die Reife.Reife Früchte geben auf leichten Druck nach. Das Fruchtfleisch und die Kerne müssen weiß-milchig sein. Auberginen sind kein Lagergemüse. Am ehesten halten sie sich einige Tage bei Zimmertemperatur - nicht im Kühlschrank! Man sollte Auberginen separat lagern, da sie auf das von manchen anderen Gemüsen und Früchten abgegebene Ethylengas reagieren.

Gesundheit

Fettlösliche Ballaststoffe in Auberginen können dazu beitragen, einen erhöhten Cholesterinspiegel (LDL-Cholesterin) zu senken. Hochwirksame natürliche Farbstoffe in Auberginen (Anthocyane) sollen mit dafür sorgen, dass sich ein hoher Blutdruck reguliert. In Auberginen stecken zahlreiche sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe wie unter anderem Terpene, die unsere Körperzellen vor Alterungsprozessen schützen und auch Krebs vorbeugen können.

Flavonoide geben der Aubergine nicht nur die typisch violette Farbe. Diese sekundären Pflanzenstoffe zeigen auch entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Wegen ihres hohen Kaliumanteils (224 Milligramm pro 100 Gramm) in Kombination mit einem niedrigen Salzgehalt gelten Auberginen zu Recht als wirksames Mittel für die Aktivierung des Stoffwechsels und besonders für die sanfte Entwässerung des Körpers.

Geschichte

Die Aubergine stammt aus Asien, der Ursprung liegt in Teilen Chinas und Indiens. Dort wurde sie bereits vor Christi Geburt zur Ernährung genutzt und verbreitete sich auch in die arabischen

Länder. Die Ursprungspflanze trug kleinere, cremefarbene und eiförmige Früchte, woher der heute noch bekannte Name »Eierfrucht« vermutlich rührt. Araber brachten die Pflanze im 13. Jahrhundert mit nach Europa, jedoch erst etwa 200 Jahre später begann man damit, sie zu Ernährungszwecken zu kultivieren. Zunächst war die Aubergine in Italien beliebt, von dort verbreitete sich der Anbau über ganz Südeuropa.
In Deutschland sind Auberginen erst in den 70er Jahren bekannter geworden. Gastarbeiter aus den Mittelmeerländern haben sie mitgebracht und in ihren Restaurants und Läden angeboten. Bislang werden sie hierzulande nur von wenigen direktvermarktenden Betrieben und Liebhabern angebaut. In den Niederlanden wird die Auberginenkultur erfolgreich in Treibhäusern betrieben. Der größte Teil der bei uns verkauften Früchte wird in den Mittelmeerländern und Nordafrika produziert. Weltweit sind China und Indien führend im Auberginenanbau.

© 2026 coquina.de