

Gemüse mit unwiderstehlichem Geschmack

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в
Пловдив

Дата: 17.05.2021 Брой: 5/2021



Die Aubergine (*Solanum melongena* L.) ist eine strauchartige Kulturpflanze, ein Gemüse, das oft im Garten und auf dem Tisch zu finden ist. Sie gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Sie ist ein enger Verwandter der Tomate und der Kartoffel und stammt aus Indien und Sri Lanka. Manche Menschen nennen sie auch "blaue Tomate". Die Art kommt auch in einer wilden Form vor, deren Früchte viel kleiner sind als die im Gemüsegarten angebauten.

Aubergine wird für ihre großen, hängenden, dunkelblauen und violetten bis weißen Früchte angebaut. Es gibt eine große Vielfalt an Sorten und Formen. Sie ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und im Nährwert mit Tomaten vergleichbar. Unter den Gemüsekulturen sind Auberginen wegen ihres ungewöhnlichen Geschmacks

von besonderem Interesse. Die Bitterkeit des Fruchtfleisches verleiht Gerichten, die aus diesem pflanzlichen Produkt zubereitet werden, eine pikante Note. Viele Menschen mögen die blauen Früchte wegen ihres hohen Gehalts an Vitaminen und Spurenelementen.

Aubergine ist reich an wertvollen Nährstoffen, die verschiedene Aspekte der Gesundheit unterstützen. Außerdem kann sie, wenn sie auf geeignete Weise zubereitet wird, ein wirklich unwiderstehlich leckeres Lebensmittel sein. In einigen Teilen der Welt wird die Aubergine "König der Gemüse" genannt, obwohl sie streng genommen eine Frucht ist.

Der Anbau von Auberginen geht mehr als 1500 Jahre zurück. Im Sanskrit wurden literarische Hinweise auf Auberginen gefunden, die aus dem 3. Jahrhundert n. Chr. stammen. Die Verwendung verschiedener Arten von Auberginen ist auch in der chinesischen Geschichte im Zeitraum vom 7. bis zum 9. Jahrhundert n. Chr. dokumentiert. In einem britischen Buch zur Botanik taucht die Aubergine im 16. Jahrhundert auf. Später, mit der Entwicklung der Handelswege, hielt die Aubergine Einzug in die Küchen immer mehr Länder.

Im mittelalterlichen Europa galt die Aubergine als "exotisches" Überseegemüse, das damals selten gegessen wurde. Erst im 15. und 16. Jahrhundert begannen Spanien und Griechenland, Auberginen aktiv anzubauen, und bald verbreitete sich dieses Gemüse in ganz Europa.

Heute gibt es Dutzende, sogar Hunderte verschiedener Auberginensorten und -hybriden, die sich in ihrer Form, Farbe, ihrem Geschmack und dem Gehalt bestimmter Spurenelemente unterscheiden.

Die heutzutage in Europa und Nordamerika am weitesten verbreiteten Sorten sind längliche, eiförmige Früchte, 12–25 cm lang und 6–9 cm breit, mit dunkelvioletter Schale. Eine viel größere Vielfalt an Formen, Größen und Farben wird in Indien und anderswo in Asien angebaut. Dort sind Sorten weit verbreitet, die in Größe und Form einem Hühnerei sehr ähneln. Die Farben reichen von weiß über gelb oder grün bis hin zu rötlich-violett und dunkelviolett. Einige Sorten haben einen Farbverlauf von weiß am Stiel bis hellrosa oder tiefviolett oder sogar schwarz. Es gibt auch grüne oder violette Typen mit weißen Streifen. Chinesische Auberginen sind meist dünner und länglicher, wie eine leicht geschwollene "Gurke".

Aubergine ist reich an Nährstoffen, die sich positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken. Sie enthält nützliche Ballaststoffe, Kalium, Magnesium, die Vitamine C, K, B1, B6, Eisen, Mangan, Kupfer, Folsäure, Folat und Antioxidantien. Rohe Aubergine ist arm an Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Nur Mangan ist in höheren Mengen vorhanden und deckt 11 % des empfohlenen Tagesbedarfs. Die Dunkelfärbung ihres

Fruchtfleisches ist das Ergebnis der Oxidation von Polyphenolen, wobei Chlorogensäure die häufigste phenolische Verbindung in den Früchten ist.

Einhundert Gramm Aubergine enthalten 25 Kalorien, 229 mg Kalium, 1 g Protein, 3 % der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C, 1 % der Tagesdosis an Eisen und weitere 5 % der gewünschten Menge an Vitamin B6 für den Tag.

Aubergine ist eine reiche Quelle von Phytonährstoffen, die die kognitiven Fähigkeiten verbessern und die allgemeine Gesundheit des Gehirns fördern können. Phytonährstoffe bekämpfen freie Radikale und versorgen das Gehirn mit sauerstoffangereichertem Blut, wodurch sie helfen, neuronale Bahnen zu entwickeln. Dies wiederum verbessert das Gedächtnis und das analytische Denken. Aubergine enthält auch Kalium, das ebenfalls für die ordnungsgemäße Funktion des Gehirns wichtig ist. Sie enthält Anthocyan (eine wasserlösliche Verbindung, die das zentrale Nervensystem stärkt), **schützt die Augengesundheit und beugt der Bildung von Katarakten vor**. Die enthaltenen Ballaststoffe stimulieren die Sekretion von Magensäften, was dem Körper hilft, Nahrung und die darin enthaltenen Nährstoffe leichter zu verdauen.

Regelmäßiger Verzehr von Auberginen hilft, Osteoporose vorzubeugen, erhöht die Knochenfestigkeit und steigert auch die Knochenmineraldichte. Das Kollagen in der Aubergine unterstützt die Bildung von Bindegewebe und Knochen. Das Kalium in der Aubergine ist für eine bessere Aufnahme von Kalzium verantwortlich, was ebenfalls sehr wichtig für die Knochengesundheit ist.

Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts und ihrer niedrigen Mengen an löslichen Kohlenhydraten sind Auberginen ein ideales Lebensmittel zur Bekämpfung von Diabetes. Ihre Eigenschaften machen sie nützlich als Regulatoren der Glukose- und Insulinaktivität im Körper. Wenn die Insulinwerte stabil sind, können starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels zusammen mit den potenziell gefährlichen Folgen von Diabetes verhindert werden.

Zusammen mit der positiven Wirkung der Ballaststoffe erhöhen Auberginen die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen verschiedene Krankheiten. Sie sind ausgezeichnete Quellen für Antioxidantien, eine der besten Verteidigungslinien des Körpers gegen eine Vielzahl von Krankheiten. Sie enthalten Vitamin C, einen wichtigen Teil des Immunsystems, da es die Produktion und Aktivität der weißen Blutkörperchen anregt. Aubergine enthält auch Mangan, ein natürliches Antioxidans und essentielles Mineral.

Aubergine wird hauptsächlich als Nahrungsmittel verwendet, ist aber auch für die menschliche Gesundheit wichtig. Der Verzehr dieses Gemüses hält den Cholesterinspiegel im Körper aufrecht, indem es das gute

Cholesterin erhöht und das schlechte reduziert. Niedrige Werte an schlechtem Cholesterin verringern das Risiko von Herzinfarkten und Arteriosklerose erheblich. Aubergine ist auch wirksam bei der Regulierung des Blutdrucks, was das Herz-Kreislauf-System entlastet. Erwärmter Fruchtbrei daraus wird zur Behandlung schmerzhafter Gelenke verwendet. Ein Absud der Blätter hilft bei offenen Wunden und Blutungen. Umschläge aus den Blättern werden bei Verbrennungen, Abszessen, Herpes usw. angewendet. Es sollte bedacht werden, dass die Blätter giftig sind und nur äußerlich angewendet werden.

Trotz ihrer südlichen Herkunft ist die Aubergine kältetolerant, was ihren Anbau auch unter den Bedingungen des kühlen europäischen Klimas erleichtert. Nach Angaben der FAO (2012) ist die Auberginenproduktion stark konzentriert, wobei 90 % der weltweiten Produktion auf 5 Länder entfallen. Der größte Produzent ist China – 58 %, gefolgt von Indien mit 25 %, dann Iran, Ägypten und der Türkei. Weltweit werden 1.600.000 ha mit Auberginen bepflanzt. In den Top 10 der auberginenproduzierenden Länder sind China – 28.800.000 t, Indien – 12.200.000 t, Iran – 1.300.000 t, Ägypten – 1.193.854 t, Türkei – 799.285 t, Indonesien – 518.827 t, Irak – 460.000 t, Japan – 327.400 t, Spanien – 246.600 t und Italien – 217.690 t. In Bulgarien wurden im selben Jahr 2.237 Dekar mit Auberginen geerntet. Die erzielte Produktion betrug 7.830 Tonnen.

Heute ist die Aubergine in vielen Küchen weltweit präsent. Deshalb gibt es zahlreiche vielfältige Rezepte für ihre Zubereitung. Ihre Schale ist reich an vielen Nährstoffen, also sollte man sie nicht wegwerfen. Gebratene Auberginen haben einen ausgezeichneten Geschmack, aber sie absorbieren mehr Fett. Aus diesem Grund ist die bessere Option für den Verzehr gebackene oder geschmorte Aubergine.

So vorteilhaft Auberginen auch sein mögen, übertreiben Sie es nicht. Wie bei allem in der Ernährung ist auch hier Balance wichtig. Der Verzehr von Auberginen in großen Mengen könnte einige nachteilige Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Sie enthält ein Phytochemikal namens Nasunin, das Eisen binden und aus den Zellen entfernen kann.