

Auberginen - ruhen gerne mal ein Viertelstündchen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **62 (1989)**

Heft 8

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519479>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Auberginen – ruhen gerne mal ein Viertelstündchen

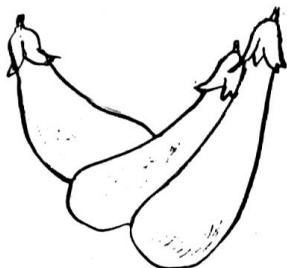
(SGU/ik) Im Gemüsegestell sehen wir sie ganz gerne, die violetten Schönen. Wenn es dann darum geht, sie in der Küche einzusetzen, so sind sie uns oft (noch) zu fremdländisch, die Auberginen, die einst aus Indien den Weg in den Westen fanden.

Weniger Scheu vor ihnen haben die Gemüsebauern. Bereits wächst jede dritte Aubergine auf Schweizer Boden. Einige Hektaren unter Dach in den Kantonen Waadt und Genf, die meisten aber unter freiem Himmel im Tessin. Erntereif sind sie ab August und bis in den Oktober hinein. Im Inland werden die keulenförmigen, dunkelvioletten Früchte angebaut, im Import gibt es neben diesen auch kugelrunde und hellviolette oder gar weissliche Varianten. Der schweizerische Pro-Kopf-Konsum an Auberginen ist noch nicht überwältigend, gerade 400 Gramm.

Die Vorbereitung ist wichtig

Was uns in den Ferien in Italien, in Griechenland und vor allem in der Türkei herrlich geschmeckt hat, lässt sich nicht immer *tel quel* auf den einheimischen Tisch zaubern. Da fehlen entweder die Rezepte, oder wir haben Angst vor den in den Auberginen enthaltenen Bitterstoffen. Diese loszuwerden, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- a) die Auberginen halbieren, in Längs- oder Querscheiben oder Würfel schneiden, salzen und eine gute Viertelstunde ruhen lassen. Abwaschen und verarbeiten.
- b) die Auberginen in Salzwasser einlegen.
- c) die Auberginen wie für das Rezept benötigt vorbereiten und mit viel Öl anbraten, bis das Gemüse leicht zusammenfällt. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und weiterverarbeiten.
- d) Auberginen im Backofen auf kleiner Hitze vorgaren. Ganze Auberginen von Zeit zu Zeit einstechen.



Auberginen sind rüstkfreundlich: Nur grosse oder nicht mehr absolut frische Früchte werden ganz oder in Zebrastrifen abgeschält. Die weissen, weichen Kerne im Innern müssen auch nicht entfernt werden. Nach den SGU-Qualitätsbestimmungen sind I. Qualitäts-Auberginen zwischen 150 und 400 Gramm schwer und makellos in Form und Farbe. Bei der II. Qualität dürfen die Früchte leichte Flecken haben, eine unregelmässige Form, aber keine inneren Mängel. Es dürfen auch Leichtgewichte von 100 Gramm sein, nach oben gibt es für Brummis keine Einschränkung.

Eine ideale Symbiose geht ein die Aubergine mit Tomaten und Peperoni – auf dem Teller bekannt als Ratatouille. Alle drei stammen aus der gleichen botanischen Familie, wenn auch die Cousins Tomate und Peperoni ursprünglich in den Anden beheimatet waren. Zur Verwandtschaft gehört auch die Kartoffel. Allen ist gemeinsam, dass sie sich ideal füllen lassen (klassisch: die Hackfleischfüllung). Müssen Auberginen für Erstversucher «getarnt» werden, so eignet sich das Backen im Teig (fester Bier- oder Omelett-Teig). Tranchen aus Auberginen können paniert und wie ein Schnitzel gebraten werden. Und als Würfelchen in einer Tomaten-Basilikum-Sauce zu Teigwaren versteckt sind sie auch recht gut untergebracht. Fügt man einem Risotto Auberginenwürfel bei, so heisst es besonders häufig rühren (klebt gerne an). Das Geheimnis ist aber gelüftet, wenn gebratene Auberginenwürfel abgekühlt im Salat auftauchen.

Für die Menüplanung im September:

Kochgemüse:

Auberginen, Tomaten, Peperoni, Blumenkohl, Broccoli, Bohnen, Rindini und Zucchini, Patisson und Speisekürbis, Karotten, Suppensellerie, Wirz und übrige Kohllarten.

Salatgemüse:

Blatt- und Schnittsalate, Gurken, Rettich, Tomaten, viele Kochgemüse.