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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 62 (1989)

Heft: 8

Artikel: Auberginen - ruhen gerne mal ein Viertelstündchen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519479

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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

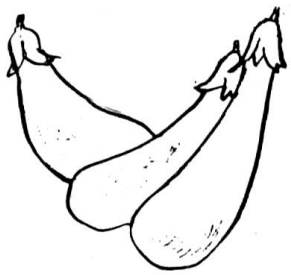
Was uns in den Ferien in Italien, in Griechenland und vor allem in der Türkei herrlich geschmeckt hat, lässt sich nicht immer tel quel auf den einheimischen Tisch zaubern. Da fehlen entweder die Rezepte, oder wir haben Angst vor den in den Auberginen enthaltenen Bitterstoffen. Diese loszuwerden, gibt 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 Oel 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 rüstfreundlich: Nur grosse oder nicht mehr absolut frische Früchte werden ganz oder in Zebrastreifen 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 unregelmässigere 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 Cousinen 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, Rondini und Zucchetti, Patisson und Speisekürbis, Karotten, Suppensellerie, Wirz und übrige Kohlarten.

Salatgemüse:

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