



Essbare Gesundheit – Aubergine

Ein gesundes Multitalent – die Aubergine (*Solanum melongena*) bzw. Eierfrucht oder Melanzani ist eine subtropische Pflanze, die zur Familie der Nachtschattengewächse gehört. Es gibt verschiedene Arten, Formen und auch Farben von Auberginen. Die bekannteste Variante ist die rundovale und dunkelviolette Aubergine. Reife Auberginen werden in der Regel gedünstet, gekocht oder gebraten als Gemüse verwendet – ein roher Verzehr ist wegen der enthaltenen Bitterstoffe (giftige Stoffe aus der Gruppe der Alkaloide) nicht empfehlenswert. Auberginen können, übrigens genauso wie andere Gemüsearten, geringe Mengen an Nikotin enthalten. Jedoch ist der Gehalt so verschwindend gering, dass man sich keine Gedanken machen muss.

Unser Tipp: Aubergine

Der Aubergine werden neben ihrem guten Geschmack auch heilende Wirkungen nachgesagt. Vor allem das Fruchtwasser der Aubergine soll sich positiv auf Rheuma, Ischias und Nierenleiden auswirken und zusätzlich verdauungsfördernde Effekte haben.

Auberginen bestehen zu 94 % aus Wasser und sind demnach arm an Kalorien (100g rohe Aubergine entsprechen lediglich 17 Kilokalorien). Erst die Zubereitung macht die Strauchfrucht unter Umständen zum Energielieferanten: Denn Auberginen nehmen viel Fett auf. Daher ist ein sparsamer und bewusster Umgang mit Fetten und Ölen unbedingt ratsam.

Sebastian Kneipp:

„Und so kann ich sagen, dass ich in der Reihe von Jahren vielen Tausenden diese natürlichen Mittel geraten habe, und musst oft staunen ob der herrlichen Wirkung.“

Rezeptidee: Gratinierte Auberginen mit Ziegenkäse

Schichten Sie abwechselnd Scheiben von gegarten Auberginen und Ziegenkäse in einer Auflaufform übereinander. Würzen Sie das ganze mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Schon nach fünf Minuten im Backofen erwartet Sie ein mediterraner Genuss der besonderen Art!

Vorsicht:

Bitte essen Sie keine unreifen Auberginen! Diese können giftiges Solanin enthalten.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de