

Aubergine

Sorten

Im Zengreens Bio Seed Box sind sechs Auberginen-Sorten (*Solanum melongena*) enthalten:

- **Early Long Purple 3 (Violette Lunga 3)** – italienische Sorte mit länglichen, glänzend hellvioletten Früchten, 15–20 cm lang, ca. 200 g. Frühe, ertragreiche Sorte (72–85 Tage bis Ernte), mildes Aroma, zartes hellgrünes Fruchtfleisch.
- **Black Beauty** – historische amerikanische Sorte (seit ca. 1902/1910), tiefviolett-schwarze, ovale bis leicht birnenförmige Früchte, 12–20 cm. Bewährte Standardsorte für Gewächshaus und Freiland, guter Geschmack.
- **Bianca Sfumata di Rosa (Rotonda Bianca Sfumata di Rosa)** – alte italienische Sorte, fast vergessen, von ProSpecieRara erhalten. Große, runde bis ovale Früchte, cremeweiße Schale mit rosa-violetten Flecken/Streifen. Dünnschalig, festes weißes Fruchtfleisch mit wenig Kernen, mild-fein, kaum Bitterstoffe.
- **Baby-Aubergine White Egg** – kleinfrüchtige, eiförmige weiße bis cremeweiße Früchte, ca. 5–15 cm, die bei Überreife golden-gelb nachfärben. Kompakter Wuchs (ca. 50 cm), dekorativ und ertragreich.
- **Baby-Aubergine Bambino** – zwergwüchsige Sorte (30–60 cm Höhe), viele kleine runde violett-schwarze "Cocktail-Auberginen" von Golfball- bis 3 cm Größe. Ideal für Kübel, Balkon und Hochbeet, sehr frühe und reiche Erträge.
- **Violetta di Firenze** – traditionelle toskanische Sorte mit großen, runden, leicht gerippten violetten Früchten (teils mit hellen/weißen Streifen), dunkler Kelch. Festes, fast kernloses Fruchtfleisch, mild, kann reifer gepflückt werden als andere Sorten.

Standort & Boden

- Wärmeliebendes Nachtschattengewächs, benötigt hellen, sonnigen und windgeschützten Standort – ideal Südlage, Hauswand, Gewächshaus oder Hochbeet.
- Boden durchlässig, nährstoffreich, humos, gleichmäßig feucht, leicht saurer bis neutraler pH-Wert (ca. 6,5–7).
- In milden Regionen (z. B. Weinbauklima) auch geschützte Freilandkultur möglich, sonst Gewächshaus oder Topf vorziehen.
- Im Topf mindestens 15–20 l Volumen (Bambino/Baby-Sorten ca. 10–20 l reichen aus).

Aussaat & Pflanzung

- Vorkultur ab Januar/Februar bis Mitte März im Haus, bei konstanten Keimtemperaturen von 20–28 °C (sortenabhängig).
- Saattiefe ca. 0,5–1,5 cm, Substrat leicht feucht halten, Keimdauer 10–26 Tage.
- Pikieren im Vierblatt- bzw. 15-cm-Stadium in eigene Töpfe, danach kühler (ca. 15–20 °C) und hell weiterziehen.
- Abhärten ab Anfang/Mitte Mai, Auspflanzen ins Freiland oder Gewächshaus erst nach den Eisheiligen (ab Mitte/Ende Mai), keine Frostgefahr mehr.
- Pflanzabstand je nach Sorte: großfrüchtige Sorten (Black Beauty, Violetta di Firenze, Bianca Sfumata di Rosa) ca. 60–80 × 50–80 cm; Baby-Sorten (Bambino, White Egg) enger, ca. 30–40 × 30–40 cm.
- Direkt beim Auspflanzen einen Stützstab setzen – die Triebe brechen sonst leicht unter dem Fruchtgewicht.

Pflege

- Von unten gießen, Blätter trocken halten (Vorbeugung gegen Pilzkrankheiten). Hoher Wasserbedarf durch große Blattmasse, besonders bei Hitze.
- Regelmäßig, aber mäßig düngen (Mittel- bis Starkzehrer), sobald Fruchtansatz erkennbar ist alle 1–2 Wochen nachdüngen.
- Pflanzen bei ca. 25 cm Höhe kappen bzw. auf 3–4 Haupttriebe ausgeizen (Baby-Sorten wie Bambino können auch ohne Ausgeizen kultiviert werden).
- Erste Blüte (Königsblüte) ausbrechen und Blüten leicht schütteln fördert besseren Fruchtansatz; pro Trieb nur 2 Früchte ausreifen lassen für kräftigere Einzelfrüchte.
- Mulchschicht aus Stroh oder Rasenschnitt hält Feuchtigkeit und Wärme im Boden.
- Fühlt sich die Pflanze am Standort wohl, ist sie robust und wenig krankheitsanfällig – Schädlingsbefall ist oft eine Stressreaktion (zu dicht, zu trocken, zu kühl).

Ernte

- Erntezeit ab Ende Juli (Gewächshaus) bzw. August (Freiland) bis zum ersten Frost.
- Reife erkennt man an voll ausgefärbter, glänzender Schale; die Frucht gibt auf leichten Fingerdruck nach und nimmt danach wieder ihre Form an.
- Mit scharfem Messer oder Schere oberhalb des Kelchs abschneiden, nicht abreißen.
- Baby-Sorten (White Egg, Bambino) werden bewusst klein geerntet – bei Überreife verfärben sie sich gelblich und werden bitter/samig.
- Ca. 3–8 Früchte pro Pflanze, je nach Sorte und Kultur.

Lagerung

- Auberginen sind kälteempfindlich: am besten kühl (8–12 °C), aber nicht im normalen Kühlschrank (unter 8 °C) lagern – sonst werden sie braun und weich.
- Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich einige Tage, am besten frisch verarbeitet.
- Zum Haltbarmachen eignen sich Einlegen in Öl, Trocknen oder Einfrieren (blanchiert oder als Mus/Zubereitung).

Schädlinge & Krankheiten

- **Kartoffelkäfer:** befällt Auberginen als Nachtschattengewächs, Larven fressen Blätter kahl. Absammeln ist die wirksamste Methode.
- **Falscher Mehltau:** graugrüne Flecken auf der Blattoberseite, weißer Filz auf der Unterseite. Vorbeugend mit Brennnesseljauche oder Schachtelhalmtee stärken, luftig pflanzen, von unten gießen.
- **Grauschimmel/Blattlausbefall:** meist Folge von zu viel Feuchtigkeit auf der Pflanze – gut lüften (Gewächshaus), befallene Pflanzenteile sofort entfernen.
- **Fusarium-/Verticillium-Welke (Pilzwelke):** Welke trotz feuchter Erde. Betroffene Pflanze entfernen und mind. 4 Jahre keine Nachtschattengewächse an dieser Stelle anbauen.
- **Nährstoffmangel** äußert sich oft in Wachstumsstockungen – zuerst Düngung prüfen, bevor Krankheit vermutet wird.
- Unreife Früchte enthalten wie andere Nachtschattengewächse Solanin und sollten nicht roh verzehrt werden.

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 20–25 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 92–93 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 2,5–6 g
- **davon Zucker:** ca. 2,4–3,5 g
- **Eiweiß:** ca. 1,0–1,2 g
- **Fett:** ca. 0,2 g
- **Ballaststoffe:** ca. 1,4–3 g
- **Vitamine:** B-Vitamine (B1, B2, B6), Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, Folsäure, Beta-Carotin
- **Mineralien:** Kalium (ca. 200–815 mg, je nach Quelle/Zubereitung), Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Jod

- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Nasunin (Anthocyan in der Schale, v. a. bei dunklen Sorten), weitere Polyphenole mit antioxidativer Wirkung
- **Glykämischer Index:** niedrig (ca. 15–20)

Hinweise / Notizen

Revision #1

Created 2026-08-29 19:22:39 UTC by dakazanak

Updated 2026-08-29 19:22:39 UTC by dakazanak