

## P R E S S E M I T T E I L U N G

### **Gesucht: Partners in crime für die Holländische Aubergine**

**Sie ist dunkelviolett, sie glänzt und sie braucht dringend Unterstützung: die Holländische Aubergine. Nur eine von zehn Personen hat sie jemals probiert – Dabei ist sie ein wahres Superfood. Und das Beste: Die Auberginensaison hat gerade begonnen!**

**Berlin, 11. April 2018**

Der Weg der Auberginen in deutsche Supermärkte ist gar nicht so weit wie gedacht. Denn nach Spanien und Mexiko sind die Niederlande der größte Exporteur des Gemüses mit der glänzenden Schale. Ihren kurzen Weg nach Deutschland treten die Holländischen Auberginen in der Saison von März bis September an. Doch nicht nur unter regionalen Aspekten lohnt es, die Eierfrucht - wie die Aubergine auch genannt wird - in den Einkaufskorb zu legen. Das lila Gemüse glänzt mit wertvollen Inhaltsstoffen und mit seinen unzähligen Möglichkeiten der Zubereitung ist es ein echter Tausendsassa in der Küche.

### **Macht nicht nur im lila Kleid eine gute Figur**

Wie Tomaten und Kartoffeln gehören Auberginen zur Familie der Nachtschattengewächse. Zwar ist die längliche, dunkelviolette, fast schwarz gefärbte Variante die in Deutschland am häufigsten vorkommende, aber auch weiße, gelbe oder lila gestreifte Färbungen sowie eier- und kugelförmige Arten gibt es immer öfter zu kaufen. Im Kühlschrank ist es der Aubergine zu kalt, sie fühlt sich in der Speisekammer am wohlsten und kann dort bis zu vier Tage gelagert werden.

### **Holländische Auberginen: Die Alleskönner in der Küche**

Gerade hat die Saison der Holländischen Auberginen begonnen und sie sind wieder leicht beim Gemüsehändler und im Supermarkt zu finden. Im Rohzustand enthalten Auberginen das unverträgliche Alkaloid Solanin, weshalb sie nur gekocht, gebraten oder gegrillt auf den Tisch kommen sollten. Doch wer dabei nur an französisches Ratatouille und griechisches Moussaka denkt, unterschätzt das Gemüse gewaltig. Gewürfelt und gebraten passen Auberginen hervorragend in den Salat oder als Snack zum Dip. Püriert eignen sie sich als herzhafte Vorspeise und halbiert und gefüllt mit Hackfleisch oder Couscous werden sie zum Star des Hauptgerichts. Besonders lecker sind Holländische Auberginen gegrillt als Alternative zum Steak sowie in dünne Streifen geschnitten und in der Pfanne gebraten als der beste „vegane Bacon“. Fans kohlenhydratarmer Ernährung schätzen Auberginen sehr als Ersatz für Lasagneplatten oder Wraps.

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im Presse- & Newsroom unter [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de) abrufbar.

Die Zubereitung Holländischer Auberginen ist denkbar einfach. Es ist nicht nötig, sie zu schälen, es genügt Stiel und Krone zu entfernen. Wenn sie in Scheiben geschnitten werden, ist es von Vorteil, die Scheiben zu salzen um dem Fruchtfleisch das Wasser zu entziehen und zu verhindern, dass es bei der Zubereitung zu weich wird. Generell sollten Auberginen erst kurz vor dem Gebrauch aufgeschnitten werden, da sie schnell braun werden.

### **Randvoll mit gesunden Nährstoffen**

Nur eine von zehn Personen hat jemals Aubergine gegessen. Dabei ist das lila Gemüse nicht nur einfach und extrem vielseitig zuzubereiten, es lohnt sich auch aus gesundheitlichen Gründen Holländische Auberginen öfter in den Speiseplan aufzunehmen. Die glänzende lila Schale ist optisch ein Hingucker, aber sie enthält auch große Mengen des Farbstoffs Anthozyan, der eine antioxidative Wirkung hat und freie Radikale bindet. Auberginen enthalten zudem B-Vitamine und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium, die wichtig für Haut, Haare und Energiestoffwechsel sind. Die vielen Ballaststoffe helfen dabei, andere Nährstoffe besser aufzunehmen und gerade einmal 22 Kilokalorien pro 100 Gramm machen Holländische Auberginen zu einem besonders leichten und gesunden Superfood.

Weitere Informationen: <http://www.aubergine.nl/de>

### **Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten 536 Wörter, 3.684 Zeichen mit Leerzeichen**

#### **+++ Gesucht: Food-Blogger und Influencer +++**

Sie sind Medienvertreter und haben ein Herz für Auberginen? Perfekt, denn wir suchen Foodies für Medienkooperationen. Kontaktieren Sie uns dazu einfach per E-Mail an [presse@pr4you.de](mailto:presse@pr4you.de). Gern stehen wir Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

### **Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung:**

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<https://www.pr4you.de/pressefaecher/aubergine8>

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung  
ist im Presse- & Newsroom unter [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de) abrufbar.

---

## **Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:**

### **(1) PR-Agentur PR4YOU**

Ansprechpartner: Sabine Künzelmann, Chantal Freyer

PR-Agentur PR4YOU  
Christburger Straße 2  
D-10405 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43

Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99

E-Mail: [presse@pr4you.de](mailto:presse@pr4you.de)

Internet: <http://www.pr4you.de> & <http://www.pr-agentur-food.de>

### **(2) Holländische Auberginen**

Ansprechpartner: Natasja Zonneveld

Aubergine8 (A8)  
Postbus 666  
2675 ZX Honselersdijk  
Niederlande

Telefon: +31 174 63 76 02

E-Mail: [info@a-acht.nl](mailto:info@a-acht.nl)

Internet: <http://www.aubergine.nl/de>

## **Hintergrundinformationen:**

### **Über Aubergine8 (A8): Holländische Auberginen**

Die Organisation A8 (Aubergine8) ist der Erzeugerverband niederländischer Auberginenzüchter. Nur einer von zehn Niederländern hat schon einmal Aubergine gegessen. Damit gibt es für das Gemüse einen großen Markt zu erobern, besonders in Hinblick auf aktuelle Gesundheitstrends und die zunehmende Aufgeschlossenheit der Verbraucher. Die niederländischen Landwirte haben sich zusammen getan, um die Aubergine in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken. Vielfältige (Promotions-)Tätigkeiten sollen das Wissen der Verbraucher über Holländische Auberginen boosten sowie die Einstellung zu und den Umgang mit dem Gemüse positiv beeinflussen. A8 arbeitet eigenständig und in Kooperation mit Marketingorganisationen und Verbrauchermärkten, mit dem Ziel die Marktpositionierung der niederländischen Auberginenproduzenten zu verbessern.

Weitere Informationen: <http://www.aubergine.nl/de>