

Ausgebüxt

Annette Weinzierl | [Ausgabe 06 - 2010](#)

Bei Erbsen denkt man unweigerlich an fades Büchsendgemüse oder Tiefkühlkost. Doch frisch geerntet sind die grünen Samen ein Hochgenuss – und gesund obendrein.



Obwohl direkt vom Strauch gegessene Erbsen ein Hochgenuss sind, führen frische Erbsen in der heutigen Zeit eher wieder ein Schattendasein. Über neunzig Prozent der Ernte wandert in die Produktion von Tiefkühlware und Konserven. Angebaut werden Gemüseerbsen heute in praktisch allen Ländern der Erde auf einer Gesamtfläche von rund 750 000 Hektaren. Die grössten Anbauflächen liegen in Europa, den USA und Indien. In der Schweiz wurden nach Angaben der Schweizerischen Zentralstelle für Gemüsebau und Spezialkulturen 2007 rund 6300 Tonnen

frische grüne Erbsen geerntet sowie weitere 121 Tonnen aus dem Ausland importiert.

Altbewährt

Erbsen gehören zu den ältesten Nutzpflanzen. Höchstwahrscheinlich hat die Natur die wilden Vorfahren der Erbse, *Pisum elatius* und *Pisum humile*, im Vorderen Orient wachsen lassen. Von dort dehnten sich die beliebten grünen Perlen schon in vorgeschichtlicher Zeit bis in unsere Gefilde aus. So waren Erbsen neben Linsen, Emmer, Einkorn und Gerste in der frühen Steinzeit um 4500 vor Christus für die ältesten mitteleuropäischen Ackerbaukulturen ein wichtiges Grundnahrungsmittel. In jener Zeit waren aus den Wilderbsen bereits Kulturformen entwickelt worden. Neolithische Funde aus den Schweizer Moor- und Pfahlbauten belegen die frühe Verwendung auch hierzulande.



Sortenvielfalt

Erbsen zählen wie Bohnen und Linsen zur grossen Familie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae). Von der Gartenerbse (*Pisum sativum*) gibt es heute mehr als 250 verschiedene

Sorten, die sich in Grösse, Form und Farbe voneinander unterscheiden. Es sind einjährige krautige Pflanzen, die an einem dünnen Haupttrieb mehrere Seitentriebe mit runden Blättern entwickeln. Die obersten Blättchen sind zu Ranken umgebildet, wodurch die Erbsenpflanzen bis zu zwei Meter hochklettern können.

Man unterscheidet neben der Ackeroder Futtererbse, die als Viehfutter dienen, drei wesentliche Gruppen von Speiserbsen für die menschliche Ernährung: Palerbsen, Markerbsen und Zuckererbsen. Wahrscheinlich wurden zunächst Palerbsen verwendet, die auch als Schal-, Kneifel-, Rolloder Brockelerbsen sowie in der Schweiz als Auskernerbsen bezeichnet werden. Diese besonders stärkereiche Sorte besitzt glatte, runde Samenkörner, die schnell ihren anfänglich süssen Geschmack verlieren und mehlig werden.



Palerbsen kommen meist als Trockenerbsen auf den Markt; sie schmecken aber auch frisch hervorragend, solange die Erbsenkörner in der Hülse noch klein und zart sind. Markerbsen sind zarter und süsser und landen frisch oder aus Konservendosen und als Tiefkühlware auf unseren Tellern. Die echten Zuckererbsen, auch Kefen genannt, werden im jungen und unreifen Zustand samt Hülsen gekocht. Sie unterscheiden sich gegenüber den anderen Sorten dadurch, dass sie an der Innenwand der Hülse keine ungeniessbare Pergamentschicht bilden. Kefen haben einen hohen Zuckergehalt und schmecken deshalb süss.

Nützliche Tipps

• Einkauf

Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass die Schoten glatt, grün und glänzend aussehen und keine gelben und strohigen Stellen aufweisen. Im Gemüsefach des Kühlschranks lassen sie sich zwei Tage lang gut lagern.

• Ohne oder mit Hülse

Mark- und Palerbsen müssen aus der Hülse herausgelöst werden. Durch Druck auf die beiden Nähte platzen die Hülsen auf und die runden Samen lassen sich mit den Fingern leicht lösen. Zuckerschoten verspeist man samt ihrer Hülse, lediglich die an den Nähten befindlichen Fasern müssen entfernt werden.

• Leuchtend grüne Farbe

Damit die Erbsen während der Zubereitung ihre leuchtende grüne Farbe behalten, geben Sie eine Prise Zucker ins Kochwasser. Aber auch durch das Abschrecken mit Eiswasser bleiben Erbsen und Zuckerschoten schön grün.

• Gefrieren

Am besten schmecken frisch geerntete Erbsen. Fällt die Ernte aus dem eigenen Garten reichhaltig aus, können Sie sie auch problemlos einfrieren. Hierfür die aus der Hülse herausgelösten Erbsen etwa zwei Minuten blanchieren, im Eiswasser den Garvorgang

stoppen und anschliessend in den Kälteschlaf legen.

Hoher Eiweissgehalt

Erbsen sind nicht nur ein kulinarischer Genuss, sie sind auch gesund. Sie wirken entgiftend, senken den Cholesterin- und Blutfettspiegel und beseitigen lästige Verstopfungen. Die in den grünen Erbsen enthaltenen Ballast- oder Faserstoffe binden dabei die Gallenflüssigkeit im Darm und schliessen sie im Stuhl ein. Dänische Wissenschaftler haben festgestellt, dass der Verzehr von Erbsen auch die Triglyzeridwerte niedrig hält. Diesen Blutfetten kommt eine tragende Rolle bei der Entstehung von Herzerkrankungen zu. Ausserdem gehören die Erbsen zusammen mit anderen Hülsenfrüchten zu den pflanzlichen Lebensmitteln mit dem höchsten Eiweissgehalt. Dabei fehlen jedoch einige wichtige essenzielle Aminosäuren, die durch die Kombination mit anderen eiweisshaltigen Lebensmitteln wie Getreide, Reis oder Mais ausgeglichen werden müssen.



Die Kohlenhydrate der Erbsen liegen in komplexer Form als Zucker und Stärke vor, sodass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur langsam steigt. Bei Vorliegen einer Arteriosklerose und erhöhten Blutfett- und Zuckerwerten gehören Erbsen daher regelmässig auf den Speiseplan. Von besonderem Wert ist auch der Gehalt an Vitamin B1 zur optimalen Versorgung der Nerven. Das ausserordentlich fettarme Gemüse

versorgt den Körper zudem mit den Vitaminen A, B2, C, E und Folsäure sowie mit Kalzium, Kalium, Magnesium, Jod und Zink.

Foto: ffr