

Ausgebüxt

Bei Erbsen denkt man unweigerlich an fades Büchsen-
gemüse oder Tiefkühlkost. Doch frisch geerntet
sind die grünen Samen ein Hochgenuss – und gesund
obendrein. **Text** Annette Weinzierl



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.

Im Mittelalter verwendete man Erbsen hauptsächlich zur Herstellung von Erbsenbrühe. Diese diente als Würze für Saucen und Suppen sowie für die unterschiedlichsten Fleisch- und Fischgerichte. Erbsen galten aber nicht nur als ausgezeichnetes Nahrungsmittel, sondern aufgrund ihrer Vielsamigkeit auch als Fruchtbarkeitszauber und Mittel gegen Geister. Beim im Bodenseegebiet verbreiteten heidnischen Brauch des Klöpflens werden an den letzten drei Donnerstagen im Advent bis heute trockene Erbsen an die Stubenfenster geworfen, um damit nach altem Glauben die herumstreifenden Toten- und Fruchtbarkeitsgeister anzukündigen. Erbsen spielen aber auch in der Biologie eine bedeutsame Rolle. Der Augustinerpater Johann Gregor Mendel benutzte im 19. Jahrhundert Erbsen und Bohnen, um an ihnen die Gesetze der Ver-

erbung zu studieren. Auf der Mendelschen Vererbungslehre beruht heute letztendlich die moderne Genetik.

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.

An ihren Trieben sitzen bis zu vier weisse oder violette Schmetterlingsblüten, aus denen später die Erbsenhülsen entstehen. In diesen sind bis zu zehn Samenkörner enthalten, die unreif (grün) als Pflück- oder Gemüseerbsen je nach Sorte vom Frühsommer bis Anfang Herbst geerntet werden. Als Trockenerbsen hingegen werden die Samenkörner bezeichnet, die in der Hülse an der Pflanze ausreifen.

Man unterscheidet neben der Acker- oder 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-, Roll- oder Brockelerbsen sowie in der Schweiz

Alle Welt ist toll darauf», schrieb 1696 eine Dame der adligen Gesellschaft am Hofe Louis XIV über die Erbsen. Zu dieser Zeit war das Gemüse an der Hof Tafel des Sonnenkönigs gerade der letzte Schrei. «Die grünen Erbsen bilden fortwährend den Hauptgegenstand aller Unterhaltung. Die Ungeduld, welche zu essen, das Vergnügen und der Triumph, schon welche gegessen zu haben, und die Freude, deren bald wieder zu essen, sind die drei Punkte, um die sich seit vier Tagen alle Gespräche drehen», schwärmte die Adelsdame. Die unreifen Samen der Erbse zu ernten und frisch zu verzehren, ist relativ junge Mode. Erbsen waren lange Zeit in erster Linie als Trockenfrüchte bekannt

Obwohl direkt vom Strauch gegessene Erbsen ein Hochgenuss sind, führen frische Erbsen in der heutigen Zeit eher wieder ein Schattendasein. Über neunzig





Verdauungsbeschwerden?

Kernosan HEIDELBERGER KRÄUTERPULVER®

Pflanzliche Bitterstoffe fördern die Verdauung, helfen bei Blähungen, Völlegefühl und Aufstossen. Hergestellt aus erlesenen Kräutern nach dem Rezept von Bertrand Heidelberg.

Vertrieb: E. Kern AG. CH-8867 Niederurnen, www.kernosan.ch

Dies ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

vitalana

Peter + Marianne Müller
Kniestr. 29
8640 Rapperswil
Telefon 055 211 10 66
vitalana@bluewin.ch
www.vitalana.ch

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**

(Auch Lieferung und Versand)




natürlich • komfortabel • ohne Schadstoffe

Betten aus einheimischem Massivholz und kuschelige Bio-Bettwaren




Das Buch zum aktuellen Paradigmenwechsel

Der radikale Mittelweg

Überwindung von Atheismus und Monotheismus

Atheismus und Monotheismus sind die beiden Seiten der Spaltung, die das gegenwärtige Zeitalter seit mehr als 2000 Jahren prägt. Mit der heutigen Wendezeit soll diese Spaltung jedoch überwunden werden – durch ein „radikal“ neues Bewusstsein mit revolutionären Erkenntnissen: die geistige Herkunft der Menschheit, die Realität des multidimensionalen Kosmos, der spirituelle Hintergrund der Materie.

Zeitloses Wissen, neuste Erkenntnisse: Beides zusammen führt zum Bewusstseinswandel, der von den Mysterienschulen der alten Kulturen für die heutige Zeit vorausgesehen wurde. Das vorliegende Buch ist ein Manifest dieses Paradigmenwechsels.

432 Seiten inkl. ausführliches Studienglossar; € 19,95 / CHF 34,50
Nähere Informationen im Internet: armin-risi.ch • theistic-network.org

Neu von Armin Risi



„In der neuen Zeit werden Liebe und Gefühle mehr in den Vordergrund treten. Das neue Bewusstsein braucht eine Korrektur der Sichtweise, einen Paradigmenwechsel. Armin Risi trifft mit seinem Buch den Zeitgeist, klärt auf und regt zum Nachdenken an. Ein Muss für alle geistig interessierten Menschen.“
– Jana Haas, spirituelle Lehrerin und Buchautorin

„[...] Armin Risi hat damit wieder ein Standardwerk geschaffen, das mit seinen sorgfältigen Begriffsunterscheidungen und tiefgehenden Einsichten eine ausführliche Abhandlung über den aktuellen Bewusstseinswandel und dessen Notwendigkeit darstellt.“
– Magazin *Bewusst Sein*

„Dieses Buch stellt sicher eines der wichtigsten ‚theologischen‘ Bücher der Gegenwart dar. [...]“
– Prof. Dr. phil. Johannes Heinrichs

„Die religiösen und materialistisch-wissenschaftlichen Fundamentalismen unserer Zeit sind nur friedlich aufzulösen, wenn über die höchsten Fragen des Menschseins ein weltweites philosophisches Gespräch geführt wird. Dafür bietet Armin Risi mit seinem neuen Buch mittels eines umfassenden, lange gereiften Wissens eine reiche, qualifizierte Grundlage.“
– Prof. Dr. phil. Hubert M. Spoerri



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.

Spargelerbse: keine richtig Erbse

Manche Liebhaber holen sich die Spargelerbse (*Tetragonolobus purpureus*), einen weiteren Vertreter aus der Familie der Schmetterlingsblütler, wegen ihrer attraktiven tiefroten Blüten und dem spargelähnlichen Geschmack ihrer essbaren Hülsen in den Garten. Die Spargelerbse ist ein einjähriges, buschig wachsendes Kraut mit etwa vierzig Zentimeter langen, teils aufrechten, teils kriechenden Trieben. Man kann sie bodendeckend wachsen lassen oder an Zäunen hochleiten, die Pflege beschränkt sich auf ausreichendes Wässern, vor allem in längeren Hitzeperioden. Angebaut wird sie in ganz Westeuropa überwiegend von Gartenfreunden.

Ursprünglich kommt die Spargelerbse aus den Ländern rund um das Mittelmeer sowie jenseits des Kaukasus. Die Wildform der Spargelerbse ist in Europa vom Aussterben bedroht, eine entsprechende Kulturform ist jedoch über spezialisierte Gärtnereien und Saatgutinitiativen leicht zu bekommen. «Einerseits wird die hübsche Pflanze wegen der dekorativen Blätter und dunkelroten Blüten geschätzt», sagt Christine Zollinger von der Zollinger Samengärtnerei in Les Evouettes (VS). «Zudem können sich das exquisite Gemüse praktisch nur Hausgärtner leisten,

da die aufwendige Erntearbeit das Gemüse sehr teuer macht.»

Wer die Spargelerbse in seinem Garten gedeihen lassen möchte, sät sie im zeitigen Frühjahr aus. «Wir säen die Spargelerbse bereits im April direkt ins Gartenbeet in Reihen von dreissig Zentimetern und in der Reihe mit fünf Zentimetern Abstand», sagt Zollinger. «Die geflügelten Hülsen sollte man fortlaufend ab Juni möglichst jung ernten, sonst sind sie schnell hart und nicht mehr geeignet zum Kochen.» Kurz blanchiert oder in Butter gedünstet sind sie eine köstliche Beilage zu Fleisch- und Gemüsegerichten, sie eignen sich aber auch für Eintöpfe und Gemüsesuppen. In Asien gelten die eigenwilligen, kantigen Hülsen als Delikatesse.

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

Nützliche Tipps

1 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.

2 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.

3 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.

4 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.



Eiweissgehalt. Dabei fehlen jedoch einige wichtige essenzielle Aminosäuren, die durch die Kombination mit anderen eiweiss-haltigen 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.

Und obendrauf sollen Erbsen auch als Krebsblockade wirken, wie die Ernährungsmedizinerin Mary Ellen Camire von der Universität von Maine, USA, feststellen konnte. Sie enthalten Chlorophyllin, ein Pigment, das für ihre glänzende grüne Farbe verantwortlich ist. Eng verwandt mit dem Chlorophyll fängt es laut der Medizinerin aufgrund seiner speziellen Molekularstruktur krebserregende Stoffe im Körper ein. «Wenn sich das Chlorophyllin mit den Karzinogenen verbindet, können diese vom Organismus nicht aufgenommen werden», erklärt Camire. Allerdings könne man bislang keine genaue Aussage treffen, wie hoch die Menge an gegessenen Erbsen ausfallen müsste, damit der Körper davon genügend erhalte», relativiert sie. Ein bisschen mehr Erbsen zu essen, kann aber auf keinen Fall schaden. ♦

Literatur

⇒ Wolf-Dieter Storl: «Bekannte und vergessene Gemüse», AT-Verlag 2005, Fr. 39,90.

⇒ Luca Novelli: «Mendel und die Erbsen», Arena-Verlag 2009, Fr. 13,90.

Die feine Erbsenküche

Rezepte für 4 Personen

Erbsen-Pasta

Zutaten

3 Tomaten
50 g schwarze Oliven
175 g rezenten Emmentaler AOC
1 Peperoncino
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 g Gartenerbsen
1 Dose Kichererbsen à 400 g (abgetropft 250 g)
2 dl Gemüsebouillon
2 Bund gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Oregano, Basilikum
Salz, Pfeffer
350 g Teigwaren, z.B. Spaghetti

Zubereitung

Tomaten in Würfel schneiden. Oliven entsteinen und klein schneiden. Käse fein reiben. Peperoncino entkernen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Peperoncino, Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten. Gartenerbsen und abgetropfte Kichererbsen kurz mitdünsten. Bouillon dazugliessen. 5 Minuten köcheln. Kräuter grob schneiden. Zu den Erbsen geben und pürieren. Käse unter das Püree mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen. Teigwaren in Salzwasser al dente kochen. Wasser abgiessen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Teigwaren mit Kichererbsenpüree mischen. Eventuell mit wenig Kochwasser verdünnen. Tomaten und Oliven zufügen.



Erbsen-Tätschli

Zutaten

250 g gelbe Trockenerbsen
 2 Lorbeerblätter
 200 g rezenten Emmentaler AOC
 ½ Bund Majoran
 1 Knoblauchzehe
 2 Eier
 Salz, Pfeffer
 4 EL Paniermehl
 4 EL gemahlene Mandeln
 Evtl. etwas Mehl
 Öl zum Braten

Zubereitung

Erbsen 12 Stunden in viel Wasser einweichen. In ein Sieb geben und gut spülen. Erbsen und Lorbeerblätter mit frischem Wasser aufkochen. Schaum abschöpfen. Circa 1 Stunde bei kleiner Hitze sehr weich köcheln. Abtropfen und etwas auskühlen lassen. Lorbeerblätter entfernen. Käse fein reiben. Majoran und Knoblauch fein hacken. Mit den Eiern zu den Erbsen geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl und Mandeln in einem Suppenteller vermischen. Aus der Erbsenmasse circa 12 Tätschli formen. Falls die Masse sehr weich ist, etwas Mehl begeben. Im Paniermehl wenden, dabei die Panade gut andrücken. Tätschli in wenig Öl bei mittlerer Hitze beidseitig etwa 5 Minuten braten. Mit Salat oder Gemüse servieren.

Rezeptautorin Brigitte Aeberhard-Baur ist auf gesunde, schmackhafte und kreative Rezepte spezialisiert, die sich einfach zubereiten lassen. Sie lebt mit ihrer Familie in Solothurn und ist Co-Autorin verschiedener Kochbücher.



Erbsen-Kefen-Curry

Zutaten

600 g Kartoffeln
 200 g Rüebl
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 daumengrosses Stück frische Ingwerwurzel
 2 EL Öl
 1 TL gemahlener Koriander
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL Kurkuma
 wenig Chilipulver
 5 dl Kokosmilch
 Salz
 250 g Gartenerbsen
 150 g Kefen
 1 bis 2 EL Zitronensaft
 Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen und würfeln. Rüebl in Rädchen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl in einer Bratpfanne erwärmen. Koriander und Kreuzkümmel leicht anrösten. Kurkuma, Chili und Kokosmilch begeben. Mit Salz würzen. Kartoffeln und Rüebl in der Kokosmilch circa 10 Minuten zugedeckt knapp weich garen. Erbsen und Kefen dazugeben und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wasabi-Erbsensuppe

Zutaten

250 g geschälte grüne Trockenerbsen
 1 Beutel Fencheltee
 1 daumengrosses Stück Ingwer
 3 bis 5 TL Wasabipaste (im Asienladen oder beim Grossverteiler erhältlich)
 1 Zitrone mit unbehandelter Schale
 Salz oder Bouillonpulver
 Pfeffer
 1 Tomate
 1 Bund Petersilie
 0,5 dl Sauerrahm

Zubereitung

Erbsen 12 Stunden in viel Wasser einweichen. In ein Sieb geben und gut spülen. Erbsen mit 1 Liter frischem Wasser aufkochen. Schaum abschöpfen. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Mit dem Fenchelteebeutel zu den Erbsen geben. Circa 1 Stunde bei kleiner Hitze sehr weich köcheln. Teebeutel und Ingwer entfernen. Wasabipaste begeben und alles fein pürieren. Eventuell mit Wasser etwas verdünnen. Die gelbe Schale der Zitrone dazureiben. 2 EL Zitronensaft dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate würfeln. Petersilie fein hacken. Beides in die Suppe geben und mit einem Klacks Sauerrahm servieren.

annemarie wildeisen's
KOCHEN

Jeden Tag geniessen.

Mehr zum Thema Erbsen unter
www.wildeisen.ch