

Erbsen sind gesunde Kraftpakete

Sie sind arm an Kalorien und Fett, aber reich an Proteinen, Ballaststoffen und Mikronährstoffen. Erbsen sollten öfter auf den Tisch kommen.



Erbsen kamen einst aus Vorderasien nach Europa und gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. Schon in der Jungsteinzeit gehörte die eiweissreiche Hülsenfrüchte neben Getreide zu den Grundnahrungsmitteln. Die bekannte Gartenerbse (*Pisum sativum*), die heute weltweit angebaut wird, ist nur eine von rund 250 verschiedenen Sorten.

Bis ins 17. Jahrhundert wurden Gartenerbsen ausschliesslich als Trockengemüse genutzt. Im Märchen «Die Prinzessin auf der Erbse» dürfte ein getrockneter Erbsensame die Königstochter um einen erholsamen Schlaf gebracht haben. Trockenerbsen kamen als Mus oder Suppe auf den Tisch. Erbsen galten als Fruchtbarkeitssymbol und waren in der Volkssage ein beliebtes Gericht der Zwerge.

Die ersten Sorten, die sich als Frischgemüse eigneten, waren sehr teuer.

Knackiges Sommergemüse

Erbsen sind ein knackiges Sommergemüse, die ersten Sorten können ab Ende Mai geerntet werden. Vor dem Verzehr müssen die reifen Samen aus der dicken Hülse herausgelöst werden. Kefen (Zuckererbsen, Kaiserschooten) können mit der Schale (Hülse) gegessen werden. Da frische Erbsen im Kühlschrank höchstens zwei Tage aufbewahrt werden sollten, werden sie tiefgefroren, getrocknet oder zu Konserven verarbeitet.

Frische Erbsen enthalten pro 100 Gramm wenig Kalorien (90kcal), dafür reichlich Ballaststoffe (6g Nahrungsfasern). Neben einem hohen Gehalt an B-Vitaminen sind Vitamin C (32mg) und Niacin (2,2mg) in nennenswerten Mengen enthalten; bei den Mineralstoffen stechen Phosphor (130 mg), Magnesium (34 mg), Eisen (1,9mg) und Zink (0,8mg) hervor.

Getrocknete Erbsen enthalten entsprechend mehr Kohlenhydrate und Eiweiss und werden daher der Gruppe der Stärke- beziehungsweise Proteinlieferanten zugeordnet.

Erbsen sind eine wichtige Eiweissquelle für Vegetarier und Veganer, auch in Form von Fleischersatzprodukten auf der Basis von Erbsenprotein. Da das reichlich enthaltene Protein die Aufnahme von Kohlenhydraten verlangsamt, sind Erbsen und aus Erbsenprotein hergestellte Lebensmittel für Menschen mit Diabetes geeignet. Erbsen (tiefgekühlt, gekocht) haben einen glykämischen Index von 51,0 (niedrig) und eine glykämische Last von 4,6 (niedrig).

Der Verzehr von Erbsen wird ebenfalls zur Vorbeugung einer Fettleber empfohlen. Im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten können Erbsen roh verzehrt werden, da sie keine giftigen Inhaltsstoffe wie Phasin enthalten. Wie alle Hülsenfrüchte sind Erbsen glutenfrei. <



Rezept

Erbsen-Pesto

Zutaten:

200 g grüne Erbsen
1/2 Zitrone
100 ml Olivenöl
40 g Pinienkerne
60 g Paranüsse
1 Bund Basilikum
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung:

- > Die Erbsen in heissem Salzwasser gar kochen und anschliessend abgiessen.
- > Die halbe Zitrone auspressen.
- > Erbsen, Zitronensaft, Olivenöl, Pinienkerne, Paranüsse und Basilikum in ein hohes Gefäss geben und die Zutaten gründlich pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- > Das Erbsenpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Pasta servieren und wahlweise Gemüse wie Zucchini oder Brokkoli daruntertermischen.