



## Erbse

*pisum sativum*

pea (eng.), pois (franz.), pisello (ital.), guisante (span.), mutter (ind.), bezelye (türk.)

### Kategorie

Gemüse, Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae)

### Beschreibung

Die Erbse (*Pisum sativum*), auch Gartenerbse oder Speiseerbse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Erbsen (*Pisum*) in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae, Leguminosae).

Die Erbse ist eine einjährige, krautige Pflanze. Das Wurzelsystem ist in der oberen Bodenschicht stark verzweigt und kann in geeigneten Böden eine Tiefe von 1 Meter erreichen. Die niederliegenden oder kletternden Stängel werden 0,5 bis 2 Meter lang und sind einfach oder am Grund verzweigt, hohl, kantig, kahl und bläulichgrün.

Die Hülsenfrüchte sind 3 bis 12 Zentimeter lang, 1 bis 2,5 Zentimeter dick und je nach Sorte grün, gelb oder bräunlich, selten schwarz. Die Hülsenfrüchte enthalten vier bis zehn Samen, die wie die Pflanze Erbsen genannt werden.

Die Samen weisen einen Durchmesser von 3 bis 9 Millimetern auf und sind je nach Sorte unterschiedlich gefärbt.

Außer bei der Zuckerbse werden auch nur diese Samen in unreifem Zustand als Gemüse gegessen. Reife, getrocknete Erbsen zählen zu den Hülsenfrüchten.

### ERBSENSORTEN IM ÜBERBLICK

#### Palerbsen

Palerbsen haben ein glattes, rundes Korn, das in einer hartschaligen, mit einer zähen Innenhaut versehenen Hülse sitzt. In der Palerbse sind die Kohlenhydrate in Form von Stärke abgelagert, weshalb sie leicht mehlig schmeckt.

#### Markerbsen

In den Markerbsen sind die Kohlenhydrate als Zuckerstoffe enthalten. Sie sind daher zarter und schmecken süßer als Palerbsen, obwohl sie von ihrem Aussehen her grober anmuten. Markerbsen eignen sich nicht als Trockenerbsen, weil sie beim Kochen nicht weich werden.

#### Zuckerbse

Von der Zuckerbse wird die ganze Hülse mit dem nur gering entwickelten Samen gegessen. Sie besitzt keine ungenießbare zähe Innenhaut.

Neben den vorgenannten drei Gruppen gibt es noch den Begriff der Trockenerbse. Hierzu zählen alle Erbsen (meist Palerbsen), die an der Pflanze ausreifen und nur in getrocknetem Zustand für Suppen oder Püree verwendet werden. Von der deutschen Konservenindustrie werden überwiegend Markerbsen eingedost, während in Holland vor allem Palerbsen verwendet werden. Auf jedem Etikett muss zu lesen sein, um welche Erbse es sich in der Konserve handelt.



*pisum sativum*

## Nährwerte von Erbsen pro 100 Gramm

---

Kalorien	91
Eiweiß	6,6 g
Fett	0,5 g
Kohlenhydrate	12,3 g
Ballaststoffe	5 g

### Herkunft

Wahrscheinlich stammt die Erbse aus einem Gebiet, das sich vom Mittelmeerraum bis nach Tibet erstreckt. Sie ist eine der ältesten Nutzpflanzen überhaupt, die frühesten Funde gehen zurück bis 7000 v. Chr. Heute werden Gemüseerbsen in vielen Ländern der Welt angebaut.

### Aroma

Frische oder erntefrisch eingefrorene Erbsen schmecken knackig und leicht süß.

### Verwendung

Frische Erbsen gart man 4 bis 5 Minuten entweder solo in etwas Brühe oder Salzwasser - oder ganz klassisch mit Möhren, Spargelstücken oder anderem feinen Gemüse. Beim Garen kann man mit einer Prise Zucker oder einem Spritzer Zitrone nicht nur den Geschmack unterstreichen, sondern auch die grüne Farbe noch besser erhalten. Erbsenpüree ist eine leckere und low-carb Alternative zu Kartoffelpüree.

### Einkauf / Aufbewahrung

Die Angebotszeit für Erbsen als Frischgemüse reicht bei uns von April bis Oktober. Kaufen Sie von den frischen Erbsen nicht zu wenig, denn man muss mit etwa zwei Dritteln Abfall rechnen. Aus einem Kilogramm Schoten bekommt man maximal etwa 400 Gramm Erbsen. Weiterhin sollten Sie auf die Herkunft der Hülsenfrüchte achten. Es wird zwar ein großer Anteil importiert, allerdings gibt es auch viele aus deutschem Anbau.

Die frischen Erbsenschoten bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage lang knackig. Erbsen eignen sich übrigens auch gut zum Einfrieren. Kurz blanchiert behalten sie ihre Farbe auch im Gefrierfach.

### Gesundheit

Erbsen haben einen relativ hohen Stärke- und Zuckergehalt enthalten daher mehr Kalorien und Kohlenhydrate als die meisten anderen Gemüsesorten. Andererseits enthalten die Samen wenig Fett und verhältnismäßig viel Eiweiß. Somit sind Erbsen eine gute Eiweißquelle für Vegetarier.

Beim Vitamin C sieht die Bilanz ebenfalls günstig aus: Schon eine Portion mit 200 Gramm Erbsen deckt den täglichen Bedarf immerhin zur Hälfte. Außerdem sind Provitamin A plus die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Phosphor in nennenswerten Mengen enthalten. Das Magnesium sorgt für Entspannung der Muskeln und hilft so beim Einschlafen.

Niacin, auch Vitamin B3 genannt, unterstützt die Erneuerung der Nerven sowie die Zellreparatur. Zudem fördert es die Bildung von Botenstoffen im Gehirn und damit unsere Konzentrationsfähigkeit.

Empfindliche Menschen können auf die natürlicherweise in Erbsen enthaltene Salicylsäure mit Hautausschlägen reagieren. Für Menschen mit einer Veranlagung zu Gicht ist der recht hohe Puringehalt von 85 Milligramm pro 100 Gramm zu beachten.

Erbsen enthalten wie die meisten Leguminosen Phytoöstrogene, die die Fruchtbarkeit von Säugetieren reduzieren. In Indien verwendeten Frauen Suppe aus Erbsenhülsen zur Verzögerung der Empfängnis.

### Geschichte

Erbsen gelten als eine der ältesten Kulturpflanzen, die frühesten Funde von Erbsenpflanzen

gehen zurück auf die Zeit um 7000 vor Christus. In China baute man Erbsen schon vor 4000 Jahren an.

In der europäischen Küche fand die Erbse allerdings viel später Verwendung, erst im 17. Jahrhundert. Kulinarische Trendsetter waren die Franzosen, deren König Ludwig der XIV. die grünen Früchte mit dem delikaten Geschmack besonders schätzte und daher in Versailles pflanzen ließ. Erst er brachte die Sitte, Erbsen jung und frisch zu essen statt wie bis dahin nur getrocknet, in Mode.

### **Mythologie**

Erbsen galten einerseits als Totenspeise. Wer in der Karwoche Erbsen aß, sollte bald eine Leiche im Haus haben. Auch das Verspeisen von Erbsen während der zwölf Rauhnächte sollte zu verschiedenen Unglücksfällen führen. In Böhmen war es Brauch, am Heiligen Abend in die Ecken der Stuben kreuzweise Erbsenmus zu streuen, wohl ein Relikt aus der Verehrung der Totengeister, später sagte man »für die Mäuse«. In manchen Gegenden ist Erbsensuppe fixer Bestandteil des Leichenschmauses, so in Mecklenburg. In Freiburg im Breisgau wurde sie bei der Totenwache gereicht.

Erbsen galten auch als Fruchtbarkeitsbringer, da die verstorbenen Ahnen auch die Fruchtbarkeit brachten. Einige Bräuche in diesem Zusammenhang waren/sind: Erbsen als erstes Futter für die Schweine an Neujahr (Ostpreußen); Schlagen eines Sackes mit Erbsen an Obstbäume, damit sie so viel Früchte wie Erbsen im Sack tragen; Erbsen als Hochzeitsspeise; Erbsen zum Bewerfen des Brautpaares. Als Fruchtbarkeitsbringer sei auch der Erbsenbär erwähnt, der etwa im rheinländischen Karneval oder im alemannischen Raum vorkommt, oder in Ostdeutschland bis ins 20. Jahrhundert Bestandteil des Brautzugs war. Der Erbsenbär war in germanischer Zeit eine Verkörperung des Gewittergottes Thor (Donar), von daher kommt auch der Brauch in manchen Gebieten Deutschlands, am Donnerstag Erbsensuppe zu essen (z. B. Schwaben).