



Das Fleisch der Armen

*Kichererbsen-
verkauf auf dem
Markt von
Balagnat, Indien*
FOTO: WALTER HESS

Obschon auch in Mitteleuropa seit Jahrhunderten bekannt, kommt die **Kichererbse** bei uns nur selten auf den Tisch. Im Orient, in weiten Teilen Afrikas, auf dem indischen Subkontinent und in Mexiko hingegen ist die schrumpelige Hülsenfrucht ein **Grundnahrungsmittel**. Sie trägt wesentlich zur **Eiweissversorgung** der Bevölkerung bei.

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SVE

Würde man die Verbreitung der Kichererbse auf eine Weltkarte übertragen, bekäme man einen recht zutreffenden Überblick über die ärmsten Gebiete der Erde, denn diese genügsame Hülsenfrucht, die bei einem Minimum an Ressourcen ein Maximum an eiweissreicher Nahrung hervorbringt, stellt ein wichtiges Nahrungsmittel der Armen dieser Welt dar. Kichererbsen sind anspruchslos im

Anbau, halten Hitze und Trockenheit gut aus und sind – dies vor allem – billig und machen satt.

Grossproduzent Indien

Die mit Abstand bedeutendste Kichererbse-Produktion hat Indien mit 6 Millionen Tonnen pro Jahr, das entspricht zwei Drittel der Welternte von 8,8 Mio. Tonnen. Danach folgen die Türkei (0,72 Mio. Tonnen), Pakistan (0,59), Iran (0,36) und

Mexiko (0,22). In Afrika ist Äthiopien (0,13 Mio. Tonnen) der grösste Produzent, in Europa Spanien (68'000 Tonnen).

Kichererbsen werden nur in kleinem Ausmass exportiert, die bescheidenen schweizerischen Importe (1997: 466 Tonnen) stammen vor allem aus Spanien und der Türkei.

Schon die Pfahlbauer bauten Kichererbsen an

Ihre Heimat hat die Kicher-

erbse in Vorderasien, in einem Gebiet, das den Südosten der heutigen Türkei, den Norden Irans und den südlichen Kaukasus umfasst. Die Archäologen gehen davon aus, dass in dieser Gegend Kichererbsen bereits um 7000 v. Chr. angebaut wurden. Von ihrem Ursprungsgebiet breitete sich der Anbau über den Mittleren Osten nach Indien und Pakistan einerseits und nach dem Mittelmeerraum andererseits aus.

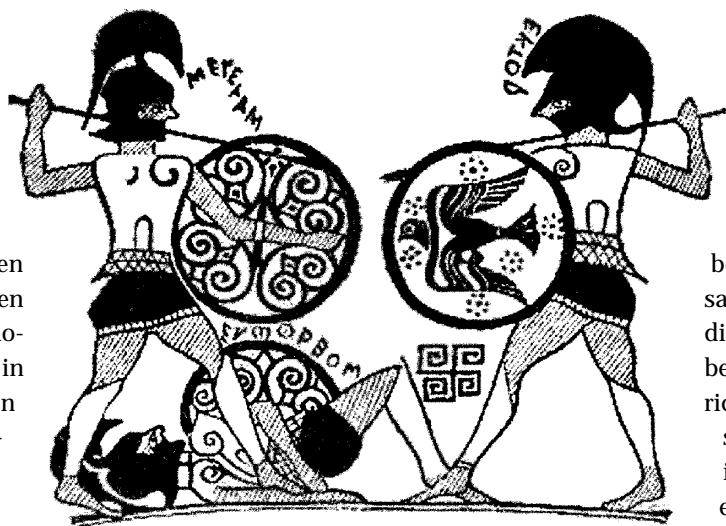
Kichererbsen wurden vermutlich im vorsteinzeitlichen Sizilien verzehrt und überraschenderweise auch in der Schweiz, wie prähistorische Funde aus Pfahlbauersiedlungen belegen.

Der klassische Snack

Im Altertum gehörte die haselnussförmige Erbse zu den Grundnahrungsmitteln. Kichererbsen wuchsen in den hängenden Gärten Babylons und waren im alten Ägypten eine verbreitete Feldfrucht. Die Griechen machten in ihrer täglichen Ernährung reichlichen und vielseitigen Gebrauch davon. Heisse Suppe und Mus verschiedener Hülsenfrüchte konnte man in den Garküchen kaufen, geröstete Kichererbsen wurden in den Strassen Athens als «Snack» angeboten.

Die hüpfende Erbse bei Homer

Eine perfekt gekochte Kichererbse, so lehren es uns die antiken Kichererbsenliebhaber, muss elastisch sein, sie sollte beim Aufprall auf die Tischplatte zurückspringen wie ein gut aufgepumpter Ball. Dieses Bild von der hüpfenden Kichererbse (erebinthos) hatte offenbar auch Homer inspiriert, denn in der «Ilias» prallt der Pfeil, der Kö-



nig Menelaos treffen sollte, von seinem Schilde ab «wie von der breiten Schaufel herab auf geräumiger Tenne hüpfet der Bohnen Frucht der gesprenkelten, oder der Erbsen, ...» (13. Gesang der Ilias).

Im alten Rom waren Nutzung und Kultur der Kichererbse allgemein verbreitet, auch wenn sie eher als Nahrung des gemeinen Volkes angesehen wurde. Immerhin wurden Spezialitäten wie etwa Kichererbsen mit Speck von Pompeji aus ins ganze Reich exportiert.

Legende um eine Warze auf Ciceros Nase

Ins Reich der Legenden gehört die bekannte Anekdote, dass Cicero seinen Namen einer kichererbsenförmigen Warze auf seiner Nase zu verdanken habe; diese Geschichte könnte nur dann ein Mindestmass an Glaubwürdigkeit für sich beanspruchen, wenn diese Warze in der Familie vererbt worden wäre, da Cicero der seit Generationen familienübliche Nachname des berühmten Redners war und keineswegs ein Spitzname.

In Mitteleuropa ranken sich weder Anekdoten um die schrumpelige Erbse – der deutsche Name ist übrigens eine etymologische Verballhornung der lateinischen Bezeichnung «Cicer arietinum» und hat mit «ki-

Menelaos war in der griechischen Sage König von Sparta und Ehemann der schönen Helena. Als Paris Helena entführte, brachte das Menelaos derart in Rage, dass er die griechischen Fürsten zum Kampf gegen Troja aufrief.

chern» nichts zu tun – noch wurde sie literarisch besungen. Das hängt damit zusammen, dass die Kichererbse, die trockenes und heisses Klima bevorzugt, in Mitteleuropa nie richtig heimisch wurde. Hinweise für den Kichererbsenanbau in unseren Breitengraden gibt es nur aus dem süddeutschen Raum, wo die Pflanze an exponierten Südhängen als Zwischenpflanzung zu Wein diente – aber auch das nur bis Anfang dieses Jahrhunderts. Für die menschliche Ernährung war sie nördlich der Alpen nie von Bedeutung.

Arme-Leute-Essen

Die meisten Hülsenfrüchte galten in Mittel- und Nordeuropa ohnehin als «Arme-Leute-Essen» und hatten einen schlechten Ruf. «Sie machen dick, erzeugen Übelkeit, ein schweres Gefühl im Kopf und bringen unruhigen Schlaf; weiterhin machen sie phlegmatisches, dickes, schlechtes Blut...» heisst es im «Hausbuch der Cerruti» aus dem 14. Jahrhundert. Als «eine grobe und blähende Nahrung, äusserst stopfend und dickmachend» charakterisierte die Grande Encyclopédie das Gemüse – allenfalls geeignet für «die Leute vom Lande, die an harte Arbeit gewohnt sind, genauso wie für Seeleute...» Das Grosse Historische Oxford-Lexikon sah in den Leguminosen immerhin eine «reichhaltige Nahrung», die aber «grob, blähend und etwas abführend» sei.

Hülsenfrüchte waren in Mittel- und Nordeuropa generell nicht besonders geschätzt. Wer sich etwas besseres leisten konnte, rührte dieses «Fleisch für Proleten» nicht an. Ihre Rolle als «Lückenbüsser» wurde die

Kichererbse auch später nicht los. Als Ende des 18. Jahrhunderts das Kaffeetrinken in Europa in Mode kam, wurden geröstete und gemahlene Kichererbsen zum Strecken des kostbaren Kaffees verwendet.

Reiselust und Fleischskepsis

Das Image der Hülsenfrüchte und speziell dasjenige der Kichererbse hat sich bei uns erst in den letzten 25 Jahren wesentlich verbessert. «Schuld» daran ist zum einen die Reiselust der Eidgenossen, die im Ausland auf den Geschmack von «Garbanzos», «Couscous» oder «Falafel» gekommen waren und ihre kulinarischen Erfahrungen weitergaben, zum anderen die Suche nach Fleisch-Alternativen, die fast zwangsläufig zu den eiweissreichen Hülsenfrüchten führte. Bei den Vegetariern, aber auch bei moderaten Fleischessern hat die einst verpönte Erbse mittlerweile ihren festen Platz im Menüplan gefunden.

Gekocht, gemahlen, geröstet oder gekeimt – als Vorspeise, Hauptgericht, oder Dessert

Welche Bedeutung die Kichererbse in weiten Teilen der Welt als Kulturpflanze und Grundnahrungsmittel hat, geht aus der Vielzahl von Zubereitungsarten und Rezepten hervor. Sie wird gekocht, geröstet, gebraten, gekeimt und gemahlen, dient als Vorspeise, Hauptgericht, Dessert oder Snack.

In Indien und Pakistan gewinnt man durch Zerkleinern der gerösteten Samen ein Mehl (Dhal), das zu den Hauptbestandteilen vieler Süssspeisen gehört. Die jungen Sprossen werden, häufig wie Spinat zubereitet, als Gemüse gegessen.

Stroh und Rückstände der Dhal-Gewinnung bekommt das Vieh. Genutzt werden sogar die feinen Drüsenhaare auf der Pflanze, die Apfel- und Oxalsäure enthalten und einen guten Essig ergeben.

Kichererbsen (Garbanzos) sind verarbeitet ein Nationalgericht in Spanien und gehören zu den beliebtesten Tapas (kleine Häppchen, die zum Aperitif gereicht werden). Der nordafrikanische Couscous, ein Eintopf, der aus verschiedenen Gemüsen, Kichererbsen und Schafffleisch besteht, wird zusammen mit Griess serviert.

Falafel, frittierte Kichererbsenbällchen, die in eine Brottasche gesteckt und mit einer meist scharfen Sauce serviert werden, sind im Nahen Osten an jeder Strassenecke zu kaufen.

Im Orient ist ein aus gekochten Kichererbsen, zerriebenen Sesamsamen, Wasser, Zitronensaft, Knoblauch, Öl und Minze zubereitetes Püree (Hummus) eine Beilage zu vielen Gerichten. Als Lebleiji werden in der Türkei zweimal geröstete und von der Schale befreite Kichererbsen bezeichnet. Und in der Provence schliesslich wird Mehl aus Kichererbsen und Weizen gemischt und zu Gebäck verarbeitet.

Mehr Eiweiss als Fleisch

Der hohe Eiweissgehalt ist einer der wesentlichen Pluspunkte der Hülsenfrüchte. Kichererbsen schneiden in dieser Beziehung zwar schlechter ab als etwa Sojabohnen, bei denen der Eiweissanteil 39 Prozent der Kalorien ausmacht. Kichererb-

Kichererbsen

(Nährwerte pro 100 g essbarer Anteil)

Energie (kcal)	275
Wasser (g)	10.4
Eiweiss (g)	20.0
Fett (g)	4.4
Kohlenhydrate (g)	48
Nahrungsfasern (g)	15
Natrium (mg)	30
Kalium (mg)	700
Calcium (mg)	140
Phosphor (mg)	350
Magnesium (mg)	130
Eisen (mg)	7
Vitamin A (µg)	30
Vitamin B1 (mg)	0.50
Vitamin B2 (mg)	0.17
Niacin (mg)	1.5
Vitamin B6 (mg)	0.54
Vit B9 (Folsäure) (µg)	180
Vitamin C (mg)	4

QUELLE: NÄHRWERTTABELLE DER SVE

sen kommen «nur» auf 23 Prozent, aber das ist immer noch doppelt soviel wie beim Getreide und mehr als beim Fleisch. Nur bei der essentiellen Aminosäure Methionin wird etwas gezeigt, was die sogenannte «biologische Wertigkeit» der Kichererbsen-Proteine etwas herabsetzt. Geschickte Kombinationen mit anderen eiweisshaltigen Speisen, insbesondere mit Getreide-

produkten oder Kartoffeln, gleichen diesen kleinen Nachteil wieder aus. In den klassischen Rezepten werden die Kichererbsen denn auch meist mit Getreide kombiniert, allenfalls auch zusammen mit Fleisch.

Neben dem hohen Eiweissgehalt hat die haselnussförmige Erbse noch andere Vorteile. Mit Ausnahme von Kleieprodukten haben Hülsenfrüchte den höchsten Ballaststoffanteil, wobei die



FOTO: ZVG

Orientalischer Fast Food: In Israel werden Falafel als Schnellimbiss sehr geschätzt. Die frittierten Kichererbsenbällchen werden auch bei uns immer beliebter.

Kichererbsen in dieser Gruppe im Mittelfeld liegen. Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung und das Lecithin, ein wichtiger Bestandteil im Zellstoffwechsel und in allen Hülsenfrüchten enthalten, wirkt blutfettsenkend und soll die

Nerven stärken. Wertvolle Vitamine des B-Komplexes – insbesondere Folsäure – und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor sowie verschiedene Spurenelemente runden das Angebot ab.

Stetig wiederkehrende Gerüche, nach denen Hülsenfrüchte dick machen sollen, sind – ähnlich wie bei der Kartoffel – nachweislich falsch. Der Fettanteil aller Hülsenfrüchte ist mit Ausnahme der Sojabohne minimal. Bei den Kichererbsen liegt er bei 4 Prozent. Dass es sich dabei um ungesättigte Fettsäuren handelt und sich darin

kein Cholesterin versteckt, mehr noch, dass die in den Kichererbsen enthaltenen Saponine den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, macht sie erst recht sympathisch. Für Diabetiker dürfte von Interesse sein, dass Kichererbsen den Blutzuckerspiegel weniger schnell in die Höhe schiessen lassen als andere kohlenhydrathaltige Lebensmittel.

Jedem Böhnchen sein Tönchen

Das Hohe Lied vom ernährungsphysiologischen Wert der Kichererbse vermag jene nicht zu überzeugen, die in den Hül-

senfrüchten in erster Linie die Verursacher störender Nebengeräusche sehen. Wir verdanken den tonalen Effekt den schwerverdaulichen Bohnenzuckerarten wie Raffinose, Stachyose oder Verbacose, die unverdaut bis ans Ende des Dickdarms gelangen, dort von der Bakterienflora zersetzt werden und dabei eine Menge von Gasen entwickeln. Durch den regelmässigen Genuss von Hülsenfrüchten gewöhnt sich der Körper mit der Zeit an die Störenfriede. Die beste aller Vorsichtsmassnahmen ist die richtige Zubereitung (siehe untenstehenden Kasten). Zunächst weniger lästig, aber unangenehmer sind die Purine, die sonst vor allem im Fleisch, aber eben auch in den Kichererbsen zu finden sind. Gichtkranke sollten hier vorsichtig sein.

Kichererbsen können **gekocht, gebraten** oder auch als **Keimlinge** gegessen werden. Um Unannehmlichkeiten zu vermeiden, ist auf die **richtige Zubereitung** zu achten. Man sollte Hülsenfrüchte **nur gekocht oder blanchiert** (Keimlinge) geniessen.



Genuss ohne Reue



Einweichen und spülen

Kichererbsen in einen Topf geben und die drei- bis vierfache Menge kalten Wassers zugeben. 8–12 Stunden quellen lassen. Das Einweichwasser weggiessen und die Kichererbsen gründlich spülen. Mit dem Einweichwasser wird ein Teil der Stoffe weggeschüttet, die Blähungen verursachen können. Dabei gehen auch etwas Nährstoffe verloren.

Kochen

Die Kichererbsen zum Kochen bringen und bei kleinster Hitze zugedeckt weichkochen. Die Kichererbsen sollten immer mit Flüssigkeit bedeckt sein, bei Bedarf heisses Wasser nachfüllen. Kochzeit: im konventionellen Kochtopf 60 Minuten, im Dampfkochtopf 30 Minuten. Lieber etwas zu lang als zu kurz kochen. Tip: Grössere Mengen kochen und einfrieren.

Keimen

Samen einweichen und spülen. Dann in ein Einmachglas geben (über die Öffnung Gaze oder Gitter spannen) und Glas schräg nach unten stellen, damit das Wasser ablaufen kann. 2–3 Mal pro Tag spülen. Für häufigeren Gebrauch Keimgerät verwenden. Keimdauer: 3 Tage. Während des Keimens steigt der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen an.

Nichts für ahnungslose Rohköstler

Viele Pflanzen enthalten von Natur aus Giftstoffe, die sie vor dem Gefressenwerden oder vor Krankheiten schützen. Hülsenfrüchte sind in dieser Hinsicht besonders raffiniert und mit einem ganzen Arsenal von Schutzstoffen ausgestattet. Einigen wird eine krebsverhindernde Wirkung zugeschrieben (vgl. Report S. 4–11), andere sind aber für den Menschen giftig. Lektine etwa heften sich an die roten Blutkörperchen und bringen diese zum Verklumpen, Protease-Inhibitoren stören die Eiweissverdauung, cyanogene Glycoside enthalten sogar Blausäure. Wer die wichtigsten Zubereitungsregeln kennt, muss aber deswegen nicht in Panik verfallen. Denn all diese giftigen Inhaltsstoffe lassen sich durch Erhitzen leicht unschädlich machen. □