



Steckbrief:

#PFLANZLICHE PROTEINE

ERBSEN

1 Allgemein

► **Erbsen** zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und waren schon zur Steinzeit bekannt. Während heute bei «Erbsen» viele an Erbsli aus dem Tiefkühlfach denken, sind als Proteinquelle vor allem die reifen und getrockneten Vertreter hervorzuheben, die wir z.B. in Grosis Suppentopf finden.



2 Schon gewusst?

► Zur Gruppe der Stärke- bzw. Proteinlieferanten werden nur getrocknete **Erbsen** gezählt. Dabei handelt es sich um Erbsen, die in ihrer Hülse heranreifen. Frische Gartenerbsen und Kefen gehören nicht dazu. Sie werden geerntet, wenn sie noch «jung» sind.

► Es existieren rund 250 verschiedene Sorten, welche sich in Farbe, Form, Grösse und Wuchsform unterscheiden. Auch die Namen sind unterschiedlich. Getrocknete **Erbsen** sind oft als Schäl-, Grün- oder Gelberbsen zu finden.

► Fleischersatzprodukte werden zunehmend aus **Erbsenprotein** hergestellt. Da industrielle Fleischersatzprodukte jedoch oft einen hohen Gehalt an z.B. Zucker, Fett oder Salz aufweisen, werden sie am besten nur selten verzehrt. Ein Blick auf die Verpackung lohnt sich!

► **Kichererbsenmehl** eignet sich als proteinreiche und glutenfreie Mehlalternative für die Alltagsküche, z.B. für die Herstellung von Tätschli. Für das Backen von Broten ist es nur bedingt geeignet. Kichererbsenmehl wird oft auch Gram-Mehl (oder Gramm-Mehl) genannt.

3 Zubereitung

► Mit etwas Zeit kochen sich **Erbsensuppen** fast von selbst: z.B. aus angeschwitzten Zwiebeln, frischem Rosmarin und einer Bouillon. Sobald die Erbsen weich sind, pürieren... Und fertig!

► **Kichererbsen** sind bissfester als andere Erbsen und können genau wie Bohnen verwendet werden. Auch darüber hinaus sind sie vielfältig einsetzbar: als Hummus, Curry, Tajine, Falafel... oder als vegane Komponente für z.B. Eiersalat.

► Nutzen Sie **Kichererbsenmehl** z.B. für Farinata, eine Art italienischer Pfannkuchen.

► Hummus & Co: Pürees aus **Erbsen** oder **Kichererbsen** können Sie ohne Weiteres tiefkühlen. Schnell steht so ein Dip für Fladenbrot parat – oder die Grundlage für eine schnelle Suppe (Hierfür einfach mit Bouillon pürieren).

► Trendsnaek «crispy chickpeas» als Alternative zu Chips: **Kichererbsen** mit etwas Öl im Ofen knusprig braten und nach Belieben würzen. Kichererbsen vor dem Mischen mit Öl gut trocken tupfen und im Ofen nicht zu eng aneinanderlegen!



4 Nährwertangaben

VERGLEICH PROTEINGEHALT VERSCHIEDENER ERBSORTEN

