

Warenkunde – Erbsen

Erbsen gehören zur Familie der Hülsenfrüchtler. Die eigentlichen Erbsen sind die Samen, die in den Hülsen sitzen. Es gibt sehr viele verschiedene Erbsen-Sorten. Die wichtigsten sind: Schalerbsen, Markerbsen, Zuckererbsen und Trockenerbsen.

Herkunft

Erbsen zählen zu den ältesten kultivierten Nutzpflanzen. Die ersten Spuren gehen auf die Zeit um 7000 v. Chr. zurück. Heimat der Erbsen ist der Asien. In Deutschland werden Erbsen erst seit dem 9. Jahrhundert n. Chr. angebaut.

Saison

Frische Erbsen gibt es von Juni bis Ende August. Außerdem gibt es ansonsten ganzjährige Importe aus den südlichen Nachbarländern.

Geschmack

Erbsen schmecken leicht süß, etwas mehlig. Erbsen sind dezent im Aroma.

Verwendung

Grundsätzlich sollten Erbsen, genau wie Bohnen, nur gegart gegessen werden. Zuckererbsen können in der Hülse gegessen, Pal- und Markerbsen müssen ausgepult werden. Erbsen können als Beilage zu verschiedensten Fleischgerichten, in Suppen oder Salaten verarbeitet werden. Getrocknete Erbsen werden bevorzugt für Suppen und Pürees verwendet.

Aufbewahrung

Frische Erbsen kann man nur in Schoten und höchstens drei Tage im Kühlschrank aufbewahren, da sie dann Farbe, Geschmack und Süße verlieren. Man kann Erbsen allerdings blanchieren und einfrieren, was sie zwischen neun und zwölf Monate haltbar macht.

Nährwert/Wirkstoffe

Erbsen enthalten viele Ballaststoffe und sind reich an Magnesium mit Nukleinsäuren (eiweißähnliche Moleküle). Außerdem enthalten Erbsen hochwertiges Eiweiß und die Vitamine B1, B2 und E.

Medizinische Wirkung

Die in Erbsen enthaltenen Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel. Zudem binden sie Giftstoffe im Körper und transportieren diese über die Verdauung ab. Somit wird das Immunsystem durch den Verzehr von Erbsen entlastet.