Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 11

Artikel: Multitalent Kichererbse
Autor: Schönsleben, Glorija
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-914232

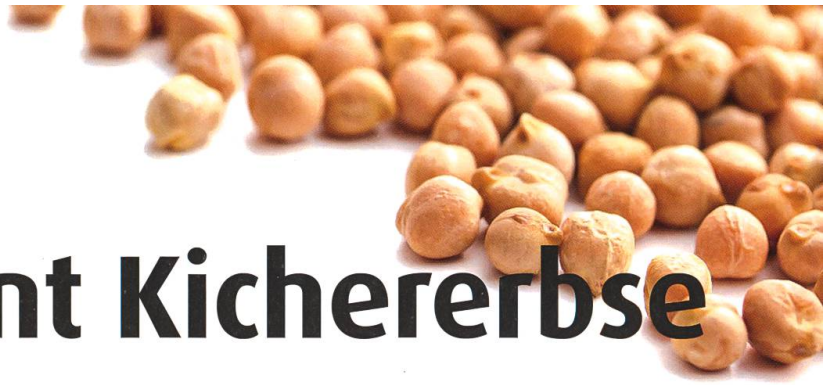
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Multitalent Kichererbse

Die Hülsenfrucht ist ein vielseitiger Eiweisslieferant und steckt voller gesunder Inhaltsstoffe.

Text: Glorija Schönsleben

Ihr Name lässt an eine lustige Erbsenart denken, doch die Bezeichnung täuscht und hat wenig mit «kichern» oder gar «Erbsen» zu tun. Der deutsche Name wurde vom lateinischen «Cicer» (klassisch ausgesprochen kiker), übernommen, wortwörtlich also «Erbseerbse». Kichererbsen sind im botanischen Sinn jedoch weder Bohnen noch Erbsen. Die Pflanzen sind nicht unmittelbar verwandt, gehören aber alle zur Familie der Hülsenfrüchtler. Kichererbsen sind uns bekannt als haselnussähnlich aussehende Samen, welche mittlerweile auch in der westlichen Küche einen festen Platz haben.

Nahrhaft, günstig und gut kombinierbar

Die Nutzpflanze ist nahrhaft und zugleich kostengünstig; unter anderem deswegen steht sie in ärmeren Ländern schon seit langer Zeit hoch im Kurs. In Mitteleuropa werden Kichererbsen unter Gesundheitsbewussten dank ihres hohen Eiweissgehalts bei einer fleischreduzierten Ernährungsweise immer beliebter. Ein weiterer Hauptpunkt für ihren breiten Einsatz ist das Aroma: Kichererbsen schmecken relativ neutral bis leicht nussig und lassen sich sehr gut kombinieren.

Hummus ist der Kichererbsenklassiker schlechthin; er gilt quasi als ihr Inbegriff: Das Wort Hummus bedeutet auf Arabisch «Kichererbse». Obwohl heutzutage in jedem Supermarkt als Fertigaufstrich zu finden, lässt sich Hummus mühelos selber herstellen. Die Hauptzutaten sind gekochte Kichererbsen, Olivenöl, Sesampaste, Zitronensaft und Gewürze. Bei der weiteren Auswahl der Zutaten sind Phantasie und Geschmack keine Grenzen gesetzt: vom traditionellen, beigefarbenen Hummus mit Kichererbsen als Hauptzutat über orange mit Rüebli bis zur dunkelroten Variante mit Randen (Rote Bete) oder der graubeigen Variante mit Auberginen.

Hummus ist nicht der einzige «Kichererbsen-Star» auf unseren Tellern: Falafel, die als Beilage oder Zwischensnack servierten arabischen Bällchen, bestehen in der Regel aus Kichererbsenbrei.

Würzig, herzhaft oder süss

In den Küchen der Welt werden Kichererbsen sowohl für herzhafte als auch für süsse Speisen verwendet. Socca ist eine französische Spezialität aus Nizza, eine Art Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl. Auch die Italiener haben etwas Ähnliches, nämlich Farinata. Spanier mögen ihren Cocido madrileño, einen herzhaften, wärmenden Eintopf, bei dem Kichererbsen neben anderem Gemüse Hauptzutat sind.

Pakora wird im Kichererbsenmantel paniertes Gemüse oder Fleisch in der indischen und pakistanischen Küche genannt. Inder verwenden Kichererbsen nicht nur für ihre herzhaften gewürzten Speisen – Laddu sind gewürzte, süsse Kugeln, die meist aus Kichererbsenmehl bestehen.

Sogar pur sind die Hülsenfrüchte beliebt: im Nahen Osten sowie Nordafrika werden sie geröstet als Knabberei verzehrt.

Pasta, Mehl und «Schnee»

Auf dem Markt sind zahlreiche Kichererbsenprodukte zu finden. Kichererbsenpasta ist in Biomärkten ver-

breitet und stellt eine Bereicherung zu herkömmlichen Pastasorten dar. Diese enthält auch kein Gluten; sie ist somit eine mögliche Wahl für Zöliakie-Betroffene.
Ein weiteres Produkt ist Kichererbsenmehl, welches für glutenfreie Crêpes, Spätzli oder – dank der guten Bindefähigkeit – sogar als Ei-Ersatz verwendet wird. Nicht nur unter Gluten-Intoleranten, sondern auch bei vegan lebenden Personen sind Kichererbsen in aller Munde. Aquafaba, eine vegane Alternative zu Eiweissschnee, kann aus Kichererbsenwasser hergestellt werden (womit auch Veganer Meringues zubereiten und geniessen können).

Roh einweichen oder gekocht aus der Dose

Kirchererbsen zerfallen beim Kochen nicht sehr schnell, deshalb sind sie eine beliebte Zutat in Eintöpfen, Aufläufen, Salaten, Suppen, Curry- und Couscousgerichten. Ihr mildes, buttriges Aroma harmoniert besonders gut mit Chili, Kreuzkümmel, Knoblauch, Ingwer und Nelken. Gekochte Kichererbsen aus der Dose werden direkt einem Gericht beigemengt, kein weiteres Kochen ist notwendig. Rohe Kichererbsen benötigen dagegen eine längere Zubereitungszeit. Als Erstes müssen sie für mindestens zwölf Stunden eingeweicht werden. Die Bitterstoffe wandern dabei ins Einweichwasser, welches zusammen mit oben schwimmenden Kichererbsen entsorgt wird. Danach sollten die Früchte vor dem Kochen erneut abgespült werden. Nach dem Einweichen beträgt die Kochzeit zwei Stunden.
Es gibt verschiedene Kichererbsensorten. Bei uns weniger bekannt ist die kleinere, dunklere Art Desi. Bekannter und auch beliebt in Europa sind Kabuli, wobei die typisch beigen Samen grösser sind.

Ideal als Fleischersatz

In der Vergangenheit als Arzneimittel bei Fieber verwendet, werden Kichererbsen heute eher wegen ihrer gesunden Eigenschaften als Nahrungsmittel geschätzt. Dank ihres hohen Eiweissgehalts erweisen sie bei fleischreduzierter Ernährung gute Dienste.
100 g Kichererbsen enthalten 19 g Eiweiss. Zum Vergleich: 100 g Schweinefleisch enthalten 19 g Eiweiss;

Kichererbsenklassiker Nummer eins: Hummus.

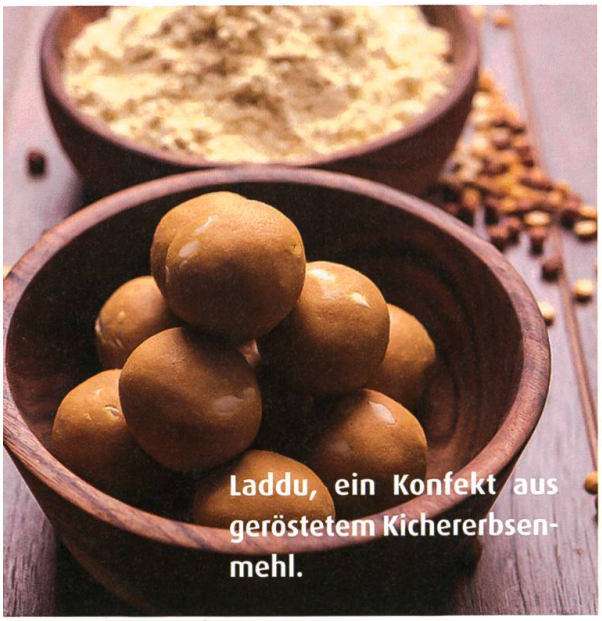
Kichererbsenklassiker Nummer zwei: Falafel.

Kichererbsenklassiker Nummer drei: spanisches Tapas-Gericht «Garbanzos con Espinacas».

Traditioneller Snack: Kichererbsen geröstet mit Rosmarin, Salz und Zitrone.

Kichererbsen-Trinkgenuss: Boza, ein traditionelles Getränk aus Hirsebrei, garniert mit den gerösteten Samen.

Pakora, Gemüse frittiert in einem Kichererbsenteig.



Laddu, ein Konfekt aus geröstetem Kichererbsenmehl.

Hühner- und Rindfleisch 27 g bzw. 26 g. Der empfohlene Tagesbedarf richtet sich nach dem individuellen Gewicht. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt generell einen täglichen Verzehr von 0,8 g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht für Erwachsene; für Personen ab 65 Jahren sogar bis zu 1,0 g pro Kilogramm Körpergewicht. Demnach benötigt eine 70 kg schwere, erwachsene Person 56 g Eiweiss pro Tag. Der persönliche Tagesbedarf ist aber nicht nur vom Körpergewicht abhängig, sondern auch vom persönlichen Lebensstil – anstrengende Arbeit, viel Bewegung und vermehrte Sportaktivitäten erhöhen den Bedarf.

Fettarm und vitaminreich

Kichererbsen eignen sich aufgrund ihrer Nährwerte hervorragend für eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise. Mit 6 g Fett pro 100 g gelten sie als fettarm; ein weiteres Plus ist, dass dieses zu einem wesentlichen Teil aus gesunden, ungesättigten Fettsäuren besteht. Dazu sind zahlreiche Vitamine wie A, B, C und E sowie die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Magnesium enthalten.

Ein weiterer Bestandteil ist Lysin, eine essenzielle Aminosäure, die in unserem Körper beim Aufbau von Eiweiss eine wesentliche Rolle spielt. Der Körper ist auf deren Zufuhr durch die Nahrung angewiesen, weil er sie nicht selbst herstellen kann.

Eine moderne Ernährungsweise sollte auch Stoffe liefern, die den Körper bei der Bewältigung des oft stressigen Lebens unterstützen. Kichererbsen enthalten sowohl Flavonoide als auch Phenolsäuren, Antioxidanzien, die vor oxidativem Stress durch freie Radikale schützen und eine entzündungshemmende Wirkung haben. Der Magen-Darm-Trakt profitiert ebenfalls vom Kichererbsengenuss: Die enthaltenen Ballaststoffe sorgen für eine bessere Verdauung mit einem längeren Sättigungsgefühl.

Richtig zubereiten

Trotz ihrer zahlreichen gesunden Eigenschaften gibt es bei Zubereitung und Verzehr einiges zu beachten. Rohe Früchte sind ungeniessbar: Sie enthalten

Phasin, einen unverdaulichen Giftstoff, der die Eisenaufnahme des Körpers vermindert und Beschwerden wie z.B. Bauchkrämpfe verursachen kann. Dieses Gift ist nur im rohen Zustand enthalten; es wird durch weitere Verarbeitung zerstört, vor allem durch Kochen. Bei gekeimten Kichererbsen (Kichererbsensprossen) wird das Gift grösstenteils abgebaut; blanchieren oder dünsten ist aber immer noch notwendig.

Genuss mit möglichen Nebenwirkungen

Trotz sorgfältiger Zubereitung kann es nach dem Konsum zu allergischen Reaktionen kommen. Hautausschläge, Kopfschmerzen oder Atemprobleme sind die häufigsten Beschwerden, die auf eine Kichererbsenallergie hindeuten mögen. Neben einer Allergie ist auch eine Unverträglichkeit möglich: Kichererbsen enthalten das in verschiedenen Lebensmitteln vorhandene Histamin. Die Symptome einer Histamin-Unverträglichkeit sind ähnlich wie bei einer Allergie: Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Herzrhythmusstörungen sowie Kopfschmerzen.

Bei empfindlichen Menschen können Hülsenfrüchte oft Blähungen auslösen. Die Ursache sind vom Körper im Dünndarm nicht verwertbare und daher unverdauliche Kohlenhydrate wie z.B. Stachyose und Raffinose; im Dickdarm folgt dann deren Abbau durch Bakterien, was wiederum Gasbildung verursacht. Eine einfache mögliche Abhilfe könnte sein, solche Hülsenfrüchte regelmässig auf den Speiseplan zu setzen, weil Blähungen besonders Menschen belasten, die sie nur unregelmässig essen.

Hülsenfrüchte generell werden von manchen aufgrund ihrer schweren Verdaulichkeit gemieden. Gerade in diesem Fall können Kichererbsen eine gute Wahl sein, da sie zu den bekömmlichsten Hülsenfrüchten zählen. Die Zubereitungsweise hat dabei einen wesentlichen Einfluss auf die Verdaulichkeit. Durch eine längere Einweichzeit können bei manchen Personen die Beschwerden weniger werden oder verschwinden sogar ganz. Auch bei Kichererbsen können sogenannte «Antiblähungsgewürze» eine günstige Rolle spielen: Kümmel, Kreuzkümmel oder Petersilie harmonieren perfekt und lassen ein geschmackvolles, wärmendes Gericht für kühlere Tage entstehen. •

Anbau und Verbreitung

Die wärmeliebende, frostempfindliche, einjährige Pflanze gedeiht am besten in subtropischen Gebieten; bei uns bringt sie geringere Erträge. Sie bevorzugt kalkreiche und trockene Böden. Sie hat ein buschähnliches Aussehen mit einer Höhe von bis zu einem Meter. Die Farbe der Pflanzenblüten hängt von der Sorte ab; es existieren Farbnuancen von weiss über rot bis zu blau. Die Schale der Samen kann beige, braun oder sogar schwarz sein.

Hauptanbauländer sind Indien, Australien, Pakistan und die Türkei.

Es gibt eine grosse Nachfrage nach einheimischen Kichererbsen, auch in der **Schweiz**. Momentan geht es um kleinere Anbauflächen, wo optimale Bedingungen für die passenden Sorten noch im Versuch sind. Das Schweizer Klima stellt eher die kleinere Herausforderung für die Pflanze dar als vielmehr verdrängendes Unkraut. Die Kultur ist geeignet für den Bioanbau und kommt gut ohne Stickstoffdünger aus. Ausgesät wird von April bis Mai, geerntet Ende August/Anfang September. Maximale Erträge sind zwei Tonnen pro Hektar.