Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 9

Artikel: Schneeerbsen und zarte Grüne
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725405

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: 07.08.2025

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

Was Kefen bewirken

Allergien
Allergien auf Erbsen, zu denen die Kefen ja gehören, sind häufig. Vorsichtig sollten zudem Menschen mit Beifusspollen-Allergie sein, bei ihnen kann sich eine Kreuzreaktion auf Erbsen zeigen.

Cholesterin
In Erbsen steckt kein Cholesterin, dafür Ballaststoffe, die mithelfen, im Darm die Gallenflüssigkeit, die viel Cholesterin enthält, zu binden. Dies kann einen zu hohen Cholesterinspiegel senken. Wer zu hohe Blutfettwerte hat, darf bei Kefen zugreifen.

Diabetes
Kefen werden im jungen und unreifen Zustand samt Hülsen gekocht. Im Unterschied zu anderen Erbsensorten bilden sie an der Innenwand der Hülse keine ungeniessbare Pergamentschicht. Sie haben einen hohen Zuckergehalt und schmecken süss. Die Kohlenhydrate liegen hier in komplexer Form vor, weshalb der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit nur langsam ansteigt. Bei erhöhten Blutfett- und/oder Zuckerwerten sind sie daher sehr empfehlenswert.

Herz-Kreislauf-Krankheiten
Studien zeigten, dass der Verzehr von Erbsen die Triglyzeridwerte niedrig hält. Diese Blutfette spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Herzkrankheiten.

Übergewicht
Mit 80 Kalorien pro 100 Gramm sind Kefen ein «schlankes» Nahrungsmittel. Das extrem fettarme Gemüse liefert dem Körper zudem viele wertvolle Stoffe, so die Vitamine A, B1, B2, C, E und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Jod und Zink. Zudem gehören Hülsenfrüchte, wie etwa Kefen, zu den pflanzlichen Lebensmitteln mit dem höchsten Eiweissgehalt. Sie sind deshalb ein wichtiger Eiweisslieferant für Vegetarier.

Verdauung
Kefen enthalten – wie alle Erbsen – wertvolle Nahrungsfasern. Diese sind gut für die Verdauung, vor allem, wenn genug getrunken wird. Sie können aber Blähungen verursachen. Da Kefen auch viel Kalium enthalten, wird der Körper entwässert.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschafterin, Zürich

Bild: Claudia Linsi

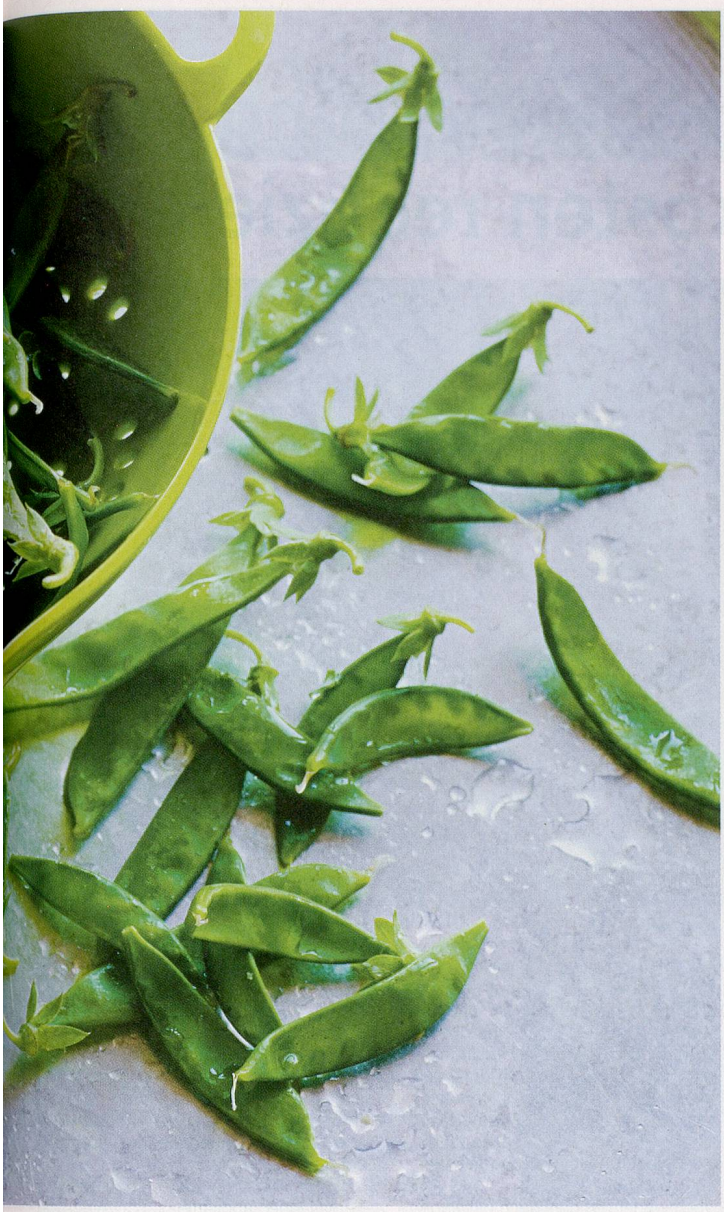
Schneeerbsen und

Kefen sind das Highlight unter all den gartenfrischen Hülsenfrüchten. Die Natur hat ihnen nur das Beste mitgegeben: Sie sind zart, süss und bildschön.

Kaiserschoten – man muss sich den Namen auf der Zunge zergehen lassen, genau wie dieses kleine Geschenk der Natur, diese zarte, knackige, mild-süsse, hellgrüne Köstlichkeit, die bei uns Kefe heisst, «Mange tout» ennet des Röstigrabens oder auch einfach Zuckererbse. Auf Englisch werden die Kefen wegen der weisslichen Färbung der Schoten auch «Snow peas» genannt. Schneeerbsen, was für eine Poesie.

Erbsen werden in ihrer trockenen Form seit der Antike benutzt, und Archäologen fanden sie in ägyptischen Gräbern. Erst ab dem 16. Jahrhundert wurden zartere Sorten entwickelt und frisch gegessen. Die Kaiserschote ist eine jener Hülsenfrüchte oder eben Erbsensorten, die mit der Schote gegessen wird. Sie ist sozusagen die platte Version der Gartenerbse. Kefen können ab und zu jenen Schrecken der Kindheit aufweisen, der im Hals stecken blieb und uns den Genuss der grünen Monster definitiv verdarb: Fäden. Heutige Schötchen sind oft fadenlos – man hat ihnen den Horror weggezüchtet.

Kaiserschoten schmecken genauso gut roh wie gekocht. Ihre vollreife Süsse entwickelt die schöne Grüne allerdings erst, wenn sie mit Hitze in Berührung kommt. Mit Kochen meinen Gourmets aber bei-



zarte Grüne

leibe nicht ein langes, hitziges Manöver, sondern nur kurzes Sautieren. Oder ein rasches Blanchieren. Die schnelle Garzeit macht die Kefe natürlich zu einer höchst beliebten Kandidatin für Wokgerichte. Und sie ist gleichzeitig knackig und zart: die ideale Haptik für asiatische Speisen.

Werfen wir also einen kurzen Blick auf den asiatischen Umgang mit Kefen: Knoblauch in Scheiben schneiden und in einer Bratpfanne hellbraun anbraten. Herausnehmen. Die geputzen Zuckerschoten in die Bratpfanne geben und bei starker Hitze unter Schwenken oder Rühren (im Fachjargon Rührbraten genannt) 45 Sekunden braten. Wer mag, gibt den Knoblauch wieder dazu. Mit Sojasauce ablöschen, mit Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Wer noch Lust hat, mischt etwas geröstete Sesamkörner darunter.

Kefen haben eine lange Geschichte und sind in jüngster Zeit sogar noch fadenlos geworden.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

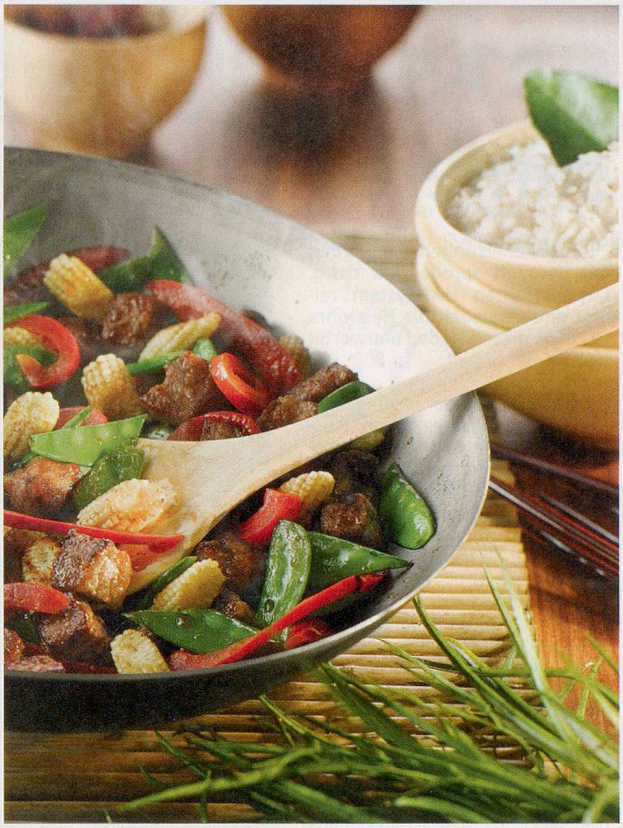


Bild: www.coop.ch/rezepte

Beef-Gemüse-Wok

Zutaten
Für 2 Personen

Fleisch
2 EL Sojasauce, pikant
1 EL Maizena
½ Knoblauchzehe, gepresst
¼ EL Zucker
200 g Rindshuft, in ca. 1 cm grossen Würfeln
Erdnussöl zum Rührbraten

Gemüse
100 g Mini-Kefen, schräg halbiert
60 g Mini-Zuckermais, schräg in ca. 5 mm dicken Scheiben
½ rote Peperoni, in ca. 5 mm breiten Streifen
1 EL Sojasauce pikant
¼ dl Wasser

Fleisch: Sojasauce bis und mit Zucker in einer Schüssel gut verrühren. Fleisch beigeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren. Fleisch herausnehmen, trockentupfen. Wenig Öl im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen.

Gemüse: Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Kefen, Maiskölbchen und Peperoni ca. 5 Min. rührbraten. Sojasauce und Wasser dazugiessen, aufkochen. Fleisch wieder beigeben, mischen, nur noch heiss werden lassen.

Zeitangaben
Vor- und zubereiten: ca. 40 Min., marinieren: ca. 30 Min.

Energiewert / Person
ca. 1379 kJ/330 kcal