

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Die königlichen Kügelchen  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078885>

### **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:** 05.05.2026

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

## Die Wirkung von Erbsen

### Allergien

Erbsenallergien sind relativ selten. Wer allerdings auf Erbsen überempfindlich ist, sollte mit Kreuzreaktionen auf Linsen, Fenchel, Sojabohnen, weisse Bohnen, Guar, Lakritze, Johannisbrothohnen und Erdnüssen rechnen. Umgekehrt können Personen mit Beifusspollen- oder Gräserpollen-Allergie auch auf Erbsen sowie Hülsenfrüchte allgemein reagieren.

### Cholesterin

Wie in allen Hülsenfrüchten stecken in Erbsen grosse Mengen an Saponinen, die sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken. Mit Erbsen tut man sich und den Blutwertwerten also nur Gutes – auch bei bereits erhöhten Cholesterinwerten.

### Diabetes

Erbsen enthalten neben viel Eiweiss und Kohlenhydraten viele Ballaststoffe, die die Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut verzögern und damit den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen. Es ist erwiesen, dass regelmässiger – am besten täglicher – Verzehr von Hülsenfrüchten hilft, die Langzeit-Blutzuckerwerte zu senken.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Erbsen enthalten kein Cholesterin, sie tragen durch ihren Ballaststoffgehalt dazu bei, das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu leiden, zu senken.

### Übergewicht

Ungefähr 74 Kalorien verbergen sich in 100 Gramm grünen, gekochten Erbsen. Das ist nicht wenig, aber auch nicht übermässig viel, gemessen am wertvollen Gehalt an Proteinen. Dafür stecken in den kleinen runden Dingen viele Mineralstoffe und Vitamine, darunter Kalzium, Kalium, Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure und Eisen. Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten sollten Erbsen, wie alle Hülsenfrüchte, nicht zu häufig essen.

### Verdauung

Feine Erbsen sind leicht verdaulich, grobe und getrocknete Erbsen dagegen – wie fast alle Hülsenfrüchte – eher schwer. Der in Erbsen enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Lignin kann bei empfindlichen Menschen zu Blähungen führen.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Inesi

# Die königlichen Kügelchen

Einst waren Erbsen eine billige Nahrung für Arme. Dann entdeckte sie der Sonnenkönig, und sie wurden salonfähig.

Was Gott zusammenfügt, das soll der Mensch nicht trennen. Nie verstand ich diesen Satz so gut wie bei Erbslünderüebli. Das war dieses Gemüse, das in Büchsen wuchs, irgendwie nach Wellkarton schmeckte, aber für uns Kinder sehr attraktiv war, weil man damit die langweiligen Mahlzeiten überspielen konnte.

Als ich zum ersten Mal frische Erbsen ass, war mir völlig klar, dass das etwas völlig anderes war. Erstens fehlten die Rüebli. Zweitens konnten diese zarten, dennoch knackigen, nussig schmecken-

den Kügelchen rein gar nichts mit den mehligem «Kugellagern» – so nannte sie mein Vater – zu tun haben, die zu Erbslünderüebli gehörten.

Ludwig XIV. ging es damals in Versailles wie mir. Bis ins 17. Jahrhundert war die Erbse eines der Grundnahrungsmittel der weniger königlichen Schichten gewesen, allerdings nur in ihrer getrockneten, dann eingeweichten und schliesslich zu Erbsenmus verkochten Form. An sich eine gute Idee, da dieses eiweiss-haltige Gemüse schnell verdirbt. Ludwig aber hatte gehört, dass die Italiener die feinen, eigentlich noch unreifen Erbsen sofort nach der Ernte verspeisten – als Delikatesse. Fortan liess er die Schmetterlingsblütler in den Gewächshäusern kultivieren, sodass er das ganze Jahr auf petits pois, frisch getrennte Erbsen, zurückernte konnte.

Schon klar, dass der ganz grosse Erbsenklassiker drum auch aus Frankreich stammen muss: Erbsen enthülsen – Waschen erübrigt sich – und etwa sieben Minuten in etwas Wasser kochen. In einem anderen Topf fein gehackte Frühlingszwiebeln und Kopfsalatherzen in genügend (!) Butter andünsten. Erbsen und etwas von ihrem Kochwasser hinzugeben und noch einmal gut durchziehen lassen. Dann salzen, pfeffern und Estragon dazugeben. Auch Muskat, Pfefferminze oder Kerbel eignen sich perfekt als Begleiter.

Und wie gesagt: Die zarten Kügelchen sollte man so schnell wie möglich nach der Ernte verarbeiten, sonst verlieren sie an Geschmack. Auch im Kühlschrank halten sie sich höchstens drei Tage. Sonst gehts wieder zurück zum Mus.

Gaby Labhart

FrISCHE Erbsen haben mit den Büchsenkügelchen nur den Namen gemeinsam.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



## Kalte Erbsensuppe mit Melissenöl

### Zutaten für 2 Personen

2 Schalotten  
100 g mehligkochende Kartoffeln  
½ El. Rapsöl  
1 dl Weisswein  
4 dl fettfreie Gemüsebouillon  
250 g tiefgekühlte Erbsen  
100 g saurer Halbrahm  
Salz und Pfeffer, nach Bedarf  
⅓ Bund Zitronenmelisse  
2 El. Rapsöl

Schalotten fein schneiden, Kartoffeln in Würfel schneiden. Öl erwärmen, Schalotten andämpfen. Kartoffeln kurz mitdämpfen. Wein und Bouillon dazugiesen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Erbsen beigeben, ca. 3 Min. fertigköcheln. ¾ vom Halbrahm darunterrühren, würzen.

Suppe etwas abkühlen, mit dem Stabmixer pürieren. Zugedeckt für mind. 1 Stunde kühl stellen.

Melisse sehr fein schneiden, mit dem Öl mischen. Suppe anrichten, restlichen Halbrahm daraufgeben und etwas Melissenöl darüberträufeln. Restliches Öl dazu servieren. Dazu passt: Baguette.

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Kühlstellen:** ca. 60 Min.

**Energiewert/Person**

ca. 1607 kJ/384 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte