

# Steckbrief Erbsen



## Saison

- Die Hauptsaison ist von **Juni bis September**
- Das **ganze Jahr** über gibt es heimische Erbsen als getrocknete, Konserven- oder Tiefkühlware

## Inhaltsstoffe

- **B-Vitamine**
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Magnesium und Eisen
- Viele **Ballaststoffe**
- Getrocknete Erbsen enthalten ca. 20% **Eiweiß** und damit doppelt so viel wie frische

## Empfehlung

Tiefkühlerbsen enthalten deutlich mehr Nährstoffe als getrocknete oder eingeweckte.

## Schon gewusst?

- Erbsen waren in Europa lange eines der wichtigsten Grundnahrungsmitteln, neben Linsen und Getreide. Karl der Große verpflichtete die Hälfte seiner Höfe, Erbsen anzubauen.
- Erbsen gehören zu den Hülsenfrüchten, auch Leguminosen genannt. Zusammen mit speziellen Knöllchenbakterien reichern diese Pflanzen Stickstoff im Boden an, welcher dann als Nährstoff für nachfolgende Kulturen zur Verfügung steht.



# In der Küche: Erbsen



## Lagerung

- Frische Erbsen halten sich nur **wenige Tage im Kühlschrank**, am besten werden sie in ein feuchtes Tuch eingewickelt
- Getrocknete oder eingeweckte Erbsen halten sich **jahrelang**

## Vorschläge zur Verwertung

- Pur oder gemischt mit Kartoffeln als Püree
- Als Zutat in Eintöpfen, Suppen, Pfannengerichten, Nudelgerichten
- Kombiniert mit Reis als „Risi pisi“
- Als Basis für pflanzliche Brotaufstriche

## Empfehlung

- Sogenannte Schälerbsen sind geschälte und halbierte Trockenerbsen, die keine Einweichzeit benötigen und nach ca. 60min Garzeit verzehrt werden können. Vor allem für die klassische Erbsensuppe eignen sie sich gut. Da trockene oder eingeweckte Erbsen nicht mehr sehr viele Vitamine enthalten, sollten sie in Gerichten mit frischem Gemüse kombiniert werden.
- Bei der Verwendung von Dosenerbbsen fällt eine Menge schwer recycelbarer Müll an, sogenannte Verbundstoffe. Gläser dagegen lassen sich zumindest weiterverwenden. Die bessere Ökobilanz haben getrocknete Erbsen.

## Schon gewusst?

In der Küche kommen frische Zuckererbsen (zusammen mit Zuckerschoten), Markerbsen (meist als Konserve) oder Palerbsen (meist getrocknet) zum Einsatz

