



# Erbsen – die vergessene Proteinquelle

TEXT URSINA STEINER, FOTOS GZPK

Die einheimischen Eiweißerbsen stehen Soja, Kichererbsen und Linsen kulinarisch in nichts nach – und doch kennen sie nur Wenige. Das will Agata Leska ändern. Seit 8 Jahren betreut die Agrarwissenschaftlerin bei der Getreidezüchtung Peter Kunz in Feldbach (Schweiz) das Erbsenzuchtprogramm.

Auf dem Tisch steht eine Schale mit Hummus, liebevoll dekoriert. Für den Interviewtermin hatte Agata Leska eine Nachtschicht eingelegt und weitere Erbsenspeisen zubereitet. „Für die Erbse mache ich fast alles,“ meint sie lachend. Dass die Eiweißerbse (*Pisum sativum*) unter den Hülsenfrüchten ein Schattendasein fristet, kann sie nicht verstehen. „Erbsen sind einfach zuzubereiten, geschmackvoll und nahrhaft. Gleichzeitig sind sie bestens an unser Klima angepasst.“ Agata Leska ist Feuer und Flamme für die Leguminose, die über Jahrtausende den Speiseplan in Europa bestimmt hat. Heute kennen wir

Züchterin Agata Leska bei der Arbeit im Erbsenfeld

hauptsächlich die süßen Zuchtformen, die noch grün als Zucker- oder Markerbsen verwendet werden. „In meinem Heimatland Polen wird viel Forschung zur Eiweißerbse betrieben. In der Schweiz wird die Kultur dagegen beinahe stiefmütterlich behandelt“, findet die Züchterin. „Hier können die Landwirte gerade einmal unter 5 Sorten wählen, dabei gibt es in Europa über 200 Varietäten und jede schmeckt anders.“

Eiweißerbse  
(*Pisum sativum*)



## Eiweißfutter und Gründüngung

Agata Leska testet auch die kulinarischen Eigenschaften der Sorten, die sie kreuzt. Einige nehmen beim Einweichen sehr viel Wasser auf, andere zerfallen beim Kochen weniger rasch. Auch geschmacklich ist die Bandbreite sehr groß. Gerade für diese Eigenschaften interessiert sich die Züchterin besonders, obwohl die Eiweißerbse fast überall hauptsächlich als Tierfutter angebaut wird. Im Biolandbau spielen Erbsen eine wichtige Rolle in der Fruchtfolge. Wie alle Leguminosen versorgt die Pflanze über ihre Knöllchenbakterien den Boden mit wertvollem Stickstoff. Angebaut wird die Erbse meist zusammen mit einer stützenden Kultur wie Gerste, an deren Halmen sie hochranken kann. Beide Kulturen werden zusammen geerntet, in der Futtermühle mechanisch getrennt und anschließend im gewünschten Verhältnis wieder den Futtermischungen zugefügt.

## Erbsen kulinarisch

„Meine Erbsensorten sollen nicht nur als Tierfutter, sondern auch für die menschliche Ernährung verwendet werden“, erklärt Agata Leska. Nach 7 Jahren Kreuzen, Vermehren und Selektionieren werden diesen Sommer die ersten Sorten der Getreidezüchtung Peter Kunz fertig sein. „Bis wir genügend Saatgut für die Sortenprüfung haben, dauert es aber noch weitere 2–3 Jahre, erst dann können wir unsere Sorten auch auf dem Markt etablieren.“ Als Erbsenzüchterin braucht man nicht nur feine Finger zum Kastrieren<sup>1</sup> der Blüten – ein wichtiger Vorgang beim Züchten – sondern auch einen langen Atem und viel Zielstrebigkeit. Agata Leska ist der Überzeugung, dass der Eiweißerbse die Zukunft gehört. „Die Eiweißerbse besteht aus etwa 53% Stärke, 24% Eiweiß, 18% Ballaststoffen, 3% Mineralien und 2% Fett. Aus den Proteinen werden Sportlerernährung oder Fleischersatzprodukte hergestellt, aus der Stärke zum Beispiel Nudeln, und sogar die Rohfasern werden weiter verwertet“.

<sup>1</sup> Entfernen der Staubbeutel mit der Pinzette, um Selbstbestäubung zu verhindern (Anm. der Redaktion)



## Agata Leskas Erbsen-Hummus



### Zutaten (für ca. 10 Portionen):

150 g gelbe Erbsen (geschält),  
1-2 Lorbeerblätter, 2-3 Esslöffel Tahin,  
1-2 Knoblauchzehen, 2 kleine Zwiebeln  
(gebackt), 3 Esslöffel Zitronensaft,  
2 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer,  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel,  
Petersilie (fein gebackt), Paprikapulver.

### Zubereitung:

Erbsen in heißem Wasser\* einweichen, am besten über Nacht stehen lassen. Vor der Zubereitung das Wasser abgießen, die Erbsen mehrmals durchspülen, anschließend in frischem Wasser mit den Lorbeerblättern ca. 20 Min. kochen bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Zwiebel in 1 EL Öl goldbraun braten. Erbsen mit Zwiebeln, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel cremig pürieren. Eventuell noch etwas Wasser zufügen. Mit restlichem Olivenöl, Petersilie und Paprikapulver bestreut servieren. *Tipp: Am besten schmeckt Hummus am nächsten Tag (Haltbarkeit im Kühlschrank 3–5 Tage).*

\* Dadurch werden Blähungen verursachende Oligosaccharide abgebaut

## Am besten hausgemacht

Die industriellen Verarbeitungsschritte zur Gewinnung von Erbsenproteinen werden beim Dachverband der Schweizer Bioproduzenten aktuell diskutiert. Ob diese wirklich nötig sind, hat sich auch Agata Leska gefragt. Sie sticht mit dem Löffel in das hausgemachte Erbsenhumus. „Das sind geschälte Erbsen, in Wasser eingeweicht und gekocht – das kann jeder ganz einfach bei sich zuhause machen.“ Tatsächlich schmeckt das traditionell aus Kichererbsen zubereitete Püree mit der



## Von der gelben zur grünen Erbse

*Erbse gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Bereits 7000 Jahre vor Christus wurden sie im Vorderen Orient angebaut und verbreiteten sich in der Jungsteinzeit bis nach Mitteleuropa. Dort gehörten sie neben Einkorn, Emmer und Linsen über lange Zeit zu den wichtigsten Ackerkulturen. Erst im 17. Jahrhundert wurden für die königlichen Hofgesellschaften süsse Erbsensorten gezüchtet. Vom Speisezettel verschwand die Trockenerbse aber erst im 20. Jahrhundert, als sich breitere Bevölkerungsschichten mit tierischem Eiweiss versorgen konnten und Konservenfabriken und Tiefkühler neue Konservierungsformen ermöglichten. Anders als Trocken- oder Eiweisserbsen eignen sich süsse Zucker- und Markererbsen (*Pisum sativum medullare*) nicht zum Trocknen. Die Körner werden auch bei längerem Kochen nicht wieder weich.*

einheimischen Erbse einzigartig mild. „Im Gegensatz zu Sojabohnen oder Lupinen sind die Erbsen direkt vom Acker genießbar“, erklärt die Agrarwissenschaftlerin. „Nur in der Schale sind Bitterstoffe enthalten, aber diese lassen sich beim Einweichen einfach entfernen.“ Noch ein Tipp der Expertin: „Nach etwa 20 Minuten Kochzeit die Erbsen noch

Erbsen mit Getreide, hier Triticale, als Stützfrucht

## Erbsen

etwas stehen lassen, bevor man sie püriert. Dann saugen sie das Restwasser vollständig auf und der Hummus wird extracremig.“ Auf diese Art ersetzt sie auch Kichererbsen in orientalischen Falafel oder Rote Linsen im indischen Nationalgericht Dal.

### Erbsen statt Sojabohnen

Dafür verwendet Agata Leska ebenfalls die Sorten aus dem Zuchtgarten. „Wir züchten nur mit den absolut besten Erbsen weiter, das sind etwa 1 Prozent, 99 Prozent landen deshalb bei uns in der Küche“, schmunzelt sie. Bei der Verwertung erhält sie kreative Unterstützung von Patrick Marxer, Inhaber der ökologischen Delikatessen-Manufaktur „DasPure“ ([www.daspure.ch](http://www.daspure.ch)). Er stellt aus den Zuchtgartenerbsen nach traditioneller japanischer Fermentationskunst Miso-Würzpaste und Tempeh her. „Die Resultate sind verblüffend“, freut sich Agata Leska, „die Erbse ist eine wahre Alleskönnerin!“ Und so hofft die Pflanzenzüchterin, dass ihre eigenen Sorten zukünftig nicht nur fürs Vieh angebaut werden, sondern auch für Menschen, die sich ausgewogen pflanzlich ernähren und dabei auf Geschmack und Regionalität nicht verzichten wollen. ■



*Die Getreidezüchtung Peter Kunz entwickelt seit 35 Jahren robuste Sorten für den Bio-Landbau nach den Grundsätzen der biodynamischen Pflanzenzüchtung. Im Fokus stehen nachbaubare Züchtungen für den Anbau unter extensiven Bedingungen und mit besonderen Qualitäten für die menschliche Ernährung. Der gemeinnützige Verein wird über Spenden von Privatpersonen und Stiftungen finanziert. [www.gzpk.ch](http://www.gzpk.ch)*