



Züchterin Agata Leska engagiert sich für die Zukunft der Eiweisserbse.

Erbse – die vergessene Proteinquelle Europas

Sieh, das Gute liegt so nah: Die einheimischen Eiweisserbsen stehen Soja, Kichererbsen und Linsen kulinarisch in nichts nach – und doch kennen sie nur Wenige. Das will Erbsenzüchterin Agata Leska ändern. Ursina Steiner

Auf dem Tisch steht ein Hummus, liebevoll dekoriert. Für den Interviewtermin hatte Agata Leska Nachtschicht eingelegt und extra verschiedene Erbsenspeisen zubereitet. «Für die Erbse mache ich fast alles», lacht sie, doch am energetischen Ton ist zu erkennen: Das ist kein Witz. Dass die Eiweisserbse unter den Hülsenfrüchten ein Schattendasein fristet, kann die studierte Agrarwissenschaftlerin nicht verstehen. «Erbsen sind einfach zuzubereiten, geschmackvoll und nahrhaft. Sie stehen den Linsen oder Kichererbsen in nichts nach und sind gleichzeitig als Kulturpflanze viel besser an unser Klima angepasst.» Die gebürtige Polin ist Feuer und Flamme für die Leguminose, die über Jahrtausende den Speiseplan in Europa bestimmt hat. Heute kennen wir hauptsächlich die moderneren süsseren Zuchtformen der Eiweisserbse, die noch grün als Zuckerbse oder Kefen verwendet werden. Seit acht Jahren betreut Agata Leska bei der Getreidezüchtung Peter Kunz das Erbsenzuchtprogramm. «Bei uns in Polen wird viel Forschung zur Eiweisserbse betrieben. In der Schweiz hingegen wird diese interessante Kultur sehr stiefmütterlich behandelt», erklärt sie. Gerade mal fünf Sorten stünden den Landwirten zur Auswahl und auch diese würden derzeit noch ohne Schweizer Sortenprüfung aus dem Ausland übernommen. «Dabei gibt es in Europa über 200 verschiedene Sorten von Eiweisserbsen – und jede schmeckt anders.»

HEUTE HAUPTSÄCHLICH VIEHFUTTER

Agata Leska testet auch die kulinarischen Eigenschaften der Sorten, die sie kreuzt. Einige Sorten würden beim Einweichen viel mehr Wasser aufnehmen, andere wiederum würden beim Kochen weniger schnell zerfallen. Auch geschmacklich sei die Bandbreite sehr gross. Dass sich die Pflanzenzüchterin für solche Eigenschaften interessiert,

wundert insofern, als dass in der Schweiz die Eiweisserbse fast ausschliesslich für Tierfutter angebaut wird. Gerade im Biolandbau, wo die Düngergaben eingeschränkt sind, ist die Erbse eine willkommene Kultur: Über ihre Knöllchenbakterien versorgt sie den Boden mit wertvollem Stickstoff. Angebaut wird die Erbse meist zusammen mit einer stützenden Kultur wie Gerste, an der sie sich hochranken kann. Beide Kulturen werden zusammen geerntet, in der Futtermühle mechanisch getrennt und anschliessend im gewünschten Verhältnis wieder den Futtermischungen beigegeben.



Foto: Alle GZPK

Schweizer Bio-Züchtung
Die Getreidezüchtung Peter Kunz entwickelt seit 35 Jahren nach den Grundsätzen der biodynamischen Pflanzenzüchtung robuste Sorten für den Bioackerbau. Im Fokus stehen nachbaubare Sorten mit besonderen Qualitäten für die menschliche Ernährung und den Anbau unter extensiven Bedingungen. Der gemeinnützige Verein wird über Spenden von Privatpersonen und Stiftungen finanziert.
www.gzpk.ch



Im Sommer werden die ersten Erbsensorten aus eigener Züchtung fertig sein.

VON DER GELBEN ZUR GRÜNEN ERBSE

Erbsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Bereits 7000 vor Christus wurden sie im Vorderen Orient angebaut und verbreiteten sich in der Jungsteinzeit nach Mitteleuropa. Dort gehörten sie über lange Zeit neben Einkorn, Emmer und Linsen zu den wichtigsten Ackerkulturen und dienten den Bauernfamilien in getrockneter Form und als Mus zubereitet als Nahrung, die ihnen half durch die harten Winter zu kommen. Erst im 17. Jahrhundert wurden für die königlichen Hofgesellschaften süsse Erbsensorten gezüchtet, die grün gegessen wurden. Vom Speisezettel verschwand die Trockenerbse aber erst im 20. Jahrhundert, als sich einerseits breitere Bevölkerungsschichten mit tierischem Eiweiss versorgen konnten und andererseits die Konservenfabriken und Tiefkühler das Konservieren der Zuckererbsen möglich machten. Noch heute ist die Unterart der Eiweisserbsen, die Zuckererbsen oder Kefen (*Pisum sativum medullare*), ein beliebtes Gemüse in Küche und Garten. In getrockneter Form enttäuscht diese allerdings, da sie beim Kochen nicht weich wird.



Eiweisserbsen – auch Gelberbsen oder Körnererbsen genannt – sind proteinreich und einfach zuzubereiten.

ZÜCHTUNG DAUERT VIELE JAHRE

«Meine Erbsensorten sollen nicht nur als Tierfutter, sondern auch für die menschliche Ernährung verwendet werden können», erklärt Agata Leska. Nach sieben Jahren Kreuzen, Vermehren und Selektionen werden diesen Sommer die ersten eigenen Sorten der Getreidezüchtung Peter Kunz fertig sein. «Bis wir genügend Saatgut für die Sortenprüfung haben, dauert es aber noch weitere zwei bis drei Jahre. Erst dann können wir unsere Sorten auch auf dem Markt etablieren.» Als Erbsenzüchterin braucht man nicht nur feine Finger zum Kastrieren der Blüten – ein wichtiger Vorgang beim Züchten –, sondern auch einen langen Atem und viel Zielstrebigkeit. Agata Leska hat beides. Ihr innerer Antrieb ist die Überzeugung, dass der Eiweisserbse die Zukunft gehört. «In der Nahrungsmittelindustrie ist die Erbse bereits eine beliebte Basis für viele verarbeitete Produkte», weiss sie. Denn dank mechanischen und chemischen Extraktionsverfahren könne die Erbse quasi in ihre einzelnen Nährstoffe zerlegt werden.

FLEISCHERSATZ AUS ERBSENPROTEINEN

Die Eiweisserbse besteht aus ca. 53% Stärke, 24% Eiweiss, 18% Ballaststoffen, 3% Mineralien und 2% Fett. «Aus den Proteinen werden Sportlernahrung oder Fleischersatzprodukte hergestellt, aus der Stärke zum Beispiel Nudeln und sogar die Rohfasern werden weiter verwertet», berichtet Agata

Leska. Die Schweizer Biobauern können allerdings von diesem Trend in der Industrie aber noch nicht profitieren: Das Verfahren entspricht derzeit nicht den Richtlinien von Bio Suisse. Diese besagt, dass Knospe-Produkte schonend hergestellt werden sollen und auf unnötige Verarbeitungsschritte zu verzichten sei. Ob für die Gewinnung von Erbsenproteinen eine Richtlinienänderung vorgenommen werden sollte, ist der Dachverband der Schweizer Bioproduzenten aktuell am Diskutieren.

HUMMUS, FALAFEL UND DAHL ...

Fragt sich, ob diese Verarbeitungsschritte bei der Erbse wirklich nötig sind? «Nicht unbedingt», sagt Agata Leska und sticht mit einem verschmitzten Lächeln den Löffel in das hausgemachte Erbsenhummus. «Das sind geschälte Erbsen, in Wasser eingeweicht und gekocht – das kann jeder ganz einfach bei sich zu Hause machen.» Tatsächlich: Das traditionelle Gericht aus dem Orient schmeckt mit der einheimischen Erbse einzigartig cremig und mild. «Im Gegensatz zu Soja oder Lupine sind die Erbsen direkt vom Acker geniessbar», erklärt die Agronomin. Nur in der Schale seien Bitterstoffe enthalten, aber diese liessen sich nach dem Einweichen einfach entfernen. Und die im Handel erhältlichen Erbsen, die sogenannten «Gelberbsen», seien bereits geschält. Ein Tipp von der Expertin: Nach etwa 20 Minuten Kochzeit die Erbsen noch



Erbsen sind sehr gut an das Schweizer Klima angepasst.

etwas stehen lassen, bevor man sie püriert. Dann würden sie das Restwasser noch aufsaugen und der Hummus würde extra cremig. Auf diese Art ersetzt Agata Leska auch die Kichererbsen im Falafel und die Linsen im Dahl. Und natürlich kommen bei der der Pflanzenzüchterin zu Hause auch polnische Nationalgerichte auf den Tisch: «grochowka», ein Sauerkraut mit Erbsenmus oder «kapusta z grochem», mit Erbsen gefüllte Teigtaschen.

... MISO UND TEMPEH MIT SCHWEIZER ERBSEN

Für ihre Kochexperimente bedient sich Agata Leska aus dem Zuchtgarten der Getreidezüchtung Peter Kunz. «Wir züchten nur mit den absolut besten Erbsen weiter, das sind etwa 1% – die restlichen 99% landen bei uns auf dem Teller», schmunzelt sie. Bei der Verwertung erhält sie Unterstützung von prominenter Seite: So stellt der Fermentationskünstler Patrik Marxer in seiner Manufaktur DasPure nach japanischer Fermentationskunst aus den Erbsen der Zuchtgärten Miso und Tempeh her, die traditionell auf Sojabasis produziert werden. Die Resultate seien verblüffend, berichtet Agata Leska. Die Erbse sei eine Alleskönnerin. Und so hofft die Pflanzenzüchterin, dass ihre eigenen Sorten dereinst nicht nur fürs Vieh angebaut würden – sondern auch für all die Menschen da draussen, die sich ausgewogen pflanzlich ernähren und dabei auf Geschmack und Regionalität nicht verzichten wollen.



REZEPT: AGATA LESKAS ERBSEN-HUMMUS

Zutaten: für ca. 10 – 15 Portionen

- 150 g gelbe Erbsen ohne Schale
- 2 – 3 Esslöffel Tahin
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Salz und Pfeffer
- ½ oder mehr Teelöffel Kreuzkümmelpulver

zum Bestreuen:

- 1 Esslöffel Olivenöl,
- Petersilie fein gehackt,
- Paprika, süss

Vorbereitung:

Die Erbsen in heissem Wasser über Nacht einweichen. Das heisse Wasser hilft, die Oligosaccharide, welche Blähungen verursachen können, abzubauen.

Zubereitung:

- 1 Das Wasser abgiessen und die Erbsen mehrmals spülen. Danach die Erbsen in frischem Wasser kochen bis sie weich, aber noch nicht zerfallen sind (ca. 20 Minuten). Nach Belieben 2 bis 3 Lorbeerblätter mitkochen.
- 2 Die Zwiebel goldgelb anbraten. Mit den abgekühlten Erbsen und allen weiteren Zutaten gut pürieren. Falls die Paste etwas fest ist, etwas Wasser begeben.
- 3 Mit Olivenöl, etwas Paprika und Petersilie anrichten. Am besten schmeckt das Erbsen-Hummus am nächsten Tag.