

Bild: Andreas Schierenberg/MA BOOM Fotostudio

Von Vera Sohmer-Cavelti

VOM FUTTERTROG AUF DEN TELLER

Gelberbsen sind heute vor allem eines: Futtermittel. Dabei lassen sie sich in der Profiküche als wertvolles Lebensmittel vielseitig und schmackhaft einsetzen.

Aurel Manser von den Swiss Culinary Creators stellt seine Apéro-Ideen auf Gelberbsen-Basis vor (Seite 60).

Zum Rezept

In der Schweiz sind Gelberbsen seit Generationen bekannt und gelten im Anbau als unkompliziert. Sie werden im biologischen Landbau häufig in Mischkultur mit Gerste angebaut, wobei sich beide Kulturen gleichzeitig aussäen und ernten lassen. Das senkt das Anbaurisiko und erhöht den Gesamtertrag pro Flächeneinheit im Vergleich zur Reinkultur.

Nach der Aussaat braucht es vor der Ernte meist nur eine mechanische Unkrautbekämpfung. Gleichzeitig tragen Gelberbsen zur Bodenfruchtbarkeit bei. Nach der Ernte verbleiben Pflanzenreste auf dem Feld, und ein Teil des Stickstoffs steht der Folgekultur zur Verfügung.

«Der Anbau selbst ist nicht der Bottleneck, es hapert an der Nachfrage nach Hülsenfrüchten.»

Matthias Klaiss,
Forschungsinstitut für biologischen Landbau

«Momentan wird der Grossteil dieser Erbsenart als Bestandteil von Futter für Kühe, Schweine und Hühner angebaut», sagt Matthias Klaiss vom Departement für Bodenwissenschaften im Forschungsinstitut für biologischen Landbau FiBL. Gleichzeitig sieht er eine breitere Nutzung: «Körnererbsen haben wie Ackerbohnen ein grosses Potenzial für die menschliche Ernährung.» Am FiBL arbeiten Forschende deshalb daran, Körnerleguminosen, zu denen auch Gelberbsen gehören, stärker für die Lebensmittelproduktion zu nutzen – unter anderem in Projekten mit Coop und Hilcona. Inzwischen werden in der Schweiz Vorprodukte aus heimischen Hülsenfrüchten zur weiteren Verarbeitung hergestellt. Diese wurden vorher im Ausland eingekauft.



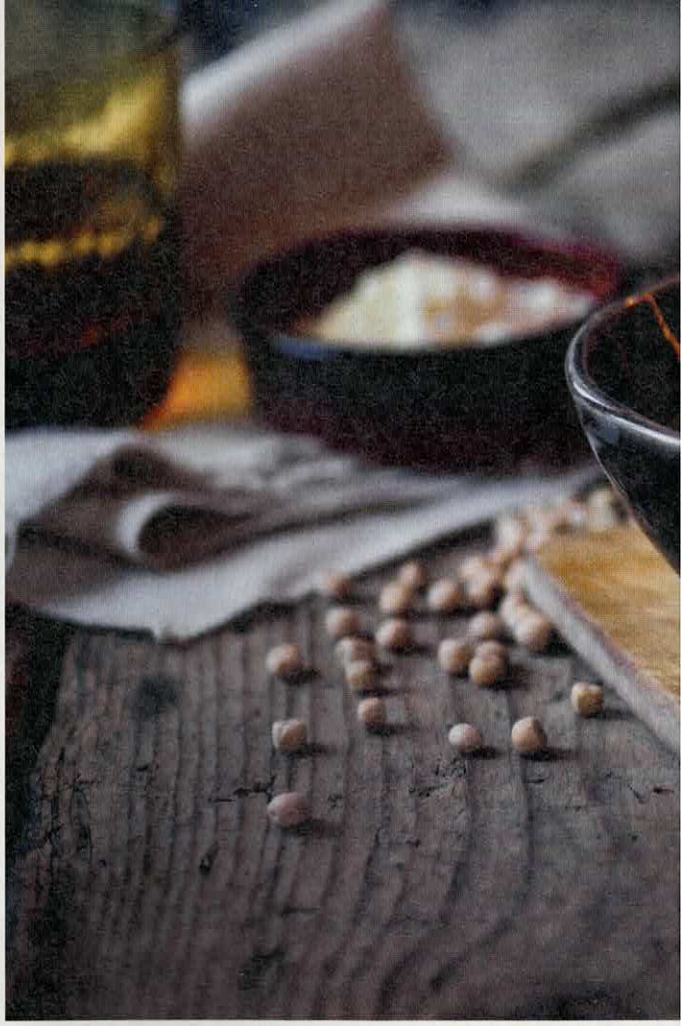
«Grundsätzlich sind alle Erbsensorten für den menschlichen Verzehr geeignet.»

Andrin Schilliger,
Pflanzenzüchter, gzpk

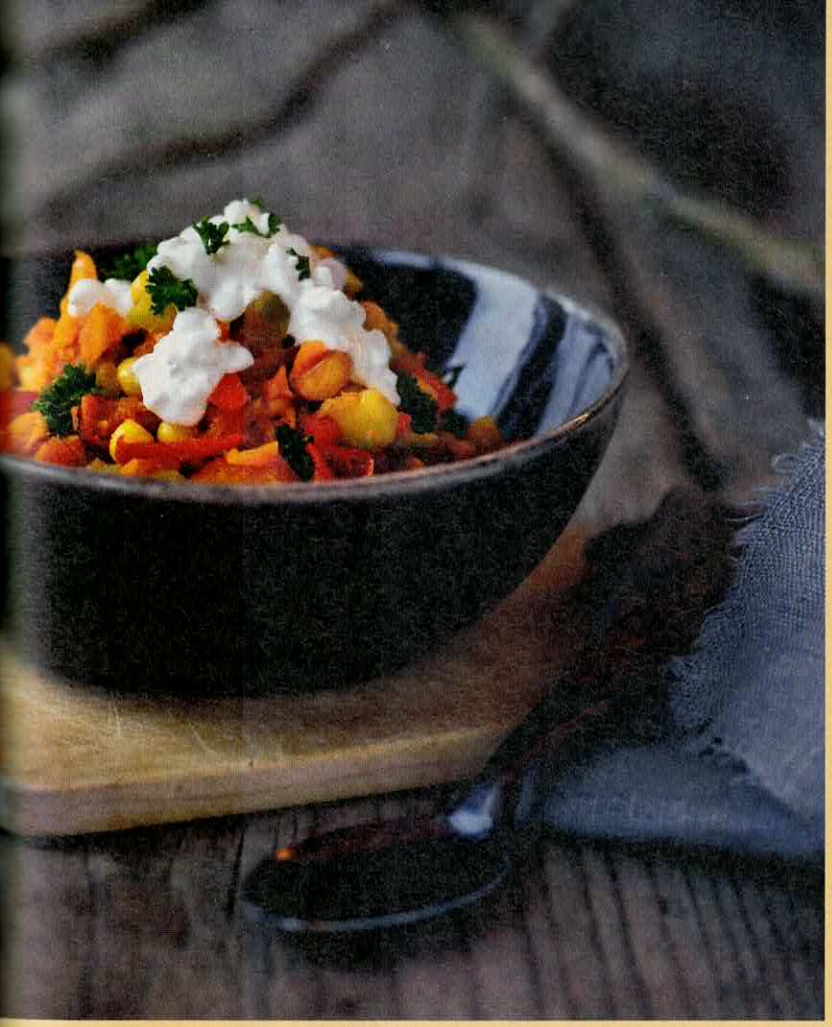
Als limitierender Faktor gilt derzeit allerdings der Markt: «Der Anbau selbst ist nicht der Bottleneck, es hapert an der Nachfrage nach Hülsenfrüchten», stellt Klaiss fest.

Degustationen mit Testpersonen

«Grundsätzlich sind alle Erbsensorten für den menschlichen Verzehr geeignet», betont Andrin Schilliger, Pflanzenzüchter bei der Getreidezüchtung Peter Kunz, Verein für Kulturpflanzenentwicklung (gzpk). Diese entwickelt Sorten für den biologischen Landbau. Gemeinsam mit landwirtschaftlichen Betrieben und Lebensmittelproduzenten testet die gzpk verschiedene Hülsenfrüchte und entwickelt diese weiter.



Gelberbseneintopf macht auch optisch etwas her.







Gelberbsen gelten im Anbau als unkompliziert.



Schmackhafter Gelberbsen-Dip.

Auch in der Züchtung lag der Fokus lange auf Futtermitteln. Entsprechend stand vor allem der Ertrag im Vordergrund. Für Lebensmittel rücken andere Kriterien in den Fokus. Gleichbleibende Qualität gehört dazu und ein möglichst neutraler Geschmack ohne «Off-Flavours». Bei der gzpk gibt es dazu Degustationen mit Testpersonen.

Zudem ist eine gleichmässige Kochzeit wichtig, weil sie Abläufe besser planbar macht und sich als Sorteneigenschaft gezielt erfassen lässt. Gemessen wird, wie lange die Erbsen beim Kochen brauchen, bis sie weich genug sind, um einem definierten Druck nachzugeben.

Küchenfertig aufbereitet

Die Nachfrage unterscheidet sich Schilliger zufolge je nach Produktkategorie und Verarbeitungsgrad. Während bei Proteinkonzentraten und -isolaten ein wachsendes Interesse besteht, bleibt die Entwicklung bei ganzen Erbsen – insbesondere in der Gastronomie – schwer einschätzbar. In privaten Küchen kommen Gelberbsen selten zum Einsatz: «Die langen Einweich- und Kochzeiten sind eine Hürde – weil ihre Zubereitung oft nicht zu heutigen Essgewohnheiten passt», sagt Schilliger. Lösungen sind jedoch bereits verfügbar. So reduzieren etwa halbierte Erbsen (Split Peas) die Kochzeit deutlich.

Der Schweizer Lebensmittelverarbeiter frigemo, ein Teil der fenaco Agrargenossenschaft, verarbeitet Gelberbsen für die Gastronomie. Die Hülsenfrüchte werden trocken und geschält angeliefert, über Nacht eingeweicht, anschliessend blanchiert, tiefgekühlt und portioniert abgepackt. «Dadurch lassen sie sich in der Küche ohne längere Vorbereitung einsetzen und sind nach sechs bis acht Minuten Kochzeit servierbereit», sagt Florence Niederhauser, Produktmanagerin Gemüse und Früchte bei frigemo.



«Gelberbsen verfügen über grosses Potenzial – sowohl kulinarisch als auch ernährungsphysiologisch.»

Florence Niederhauser,
frigemo

Die Rohware stammt aus Schweizer Landwirtschaft. Steigt die Nachfrage, unterstützt das den heimischen Anbau. Niederhauser: «So wird die lokale Wertschöpfung gestärkt – ein Gewinn für Produzenten und Konsumenten.»

Kooperation mit Produzenten

Auch die Biofarm Genossenschaft hat Gelberbsen im Sortiment. Sie machen bislang einen kleinen Teil des Gesamtangebots aus. «Es braucht Zeit, bis sich solche Produkte im Markt etablieren», sagt Melanie Rediger, bei Biofarm für Hülsenfrüchte und Ackerbauspezialitäten zuständig. Die Genossenschaft erschliesst neue Absatzmöglichkeiten – in Zusammenarbeit mit Produzentinnen und Produzenten im Vertragsanbau. Dies sichert Qualität und Verfügbarkeit entlang der Wertschöpfungskette. Zudem sind Gelberbsen in der Regel günstiger als Kichererbsen oder Bohnen.

Dass sich die Nachfrage bislang zurückhaltend entwickelt, hängt laut Rediger mit dem Markt für pflanzliche Proteine zusammen. Er wachse weniger schnell als erwartet, insbesondere bei Hülsenfrüchten aus einheimischer Produktion – wohl wegen des deutlich

höheren Preises. Eine Rolle spielt zudem, dass bestimmte Verfahren, um Erbsenprotein zu gewinnen, derzeit nicht für Bio-Produkte zugelassen sind – insbesondere solche, bei denen die Eigenschaften des Ausgangsprodukts durch intensive Verarbeitungsschritte stark verändert werden.

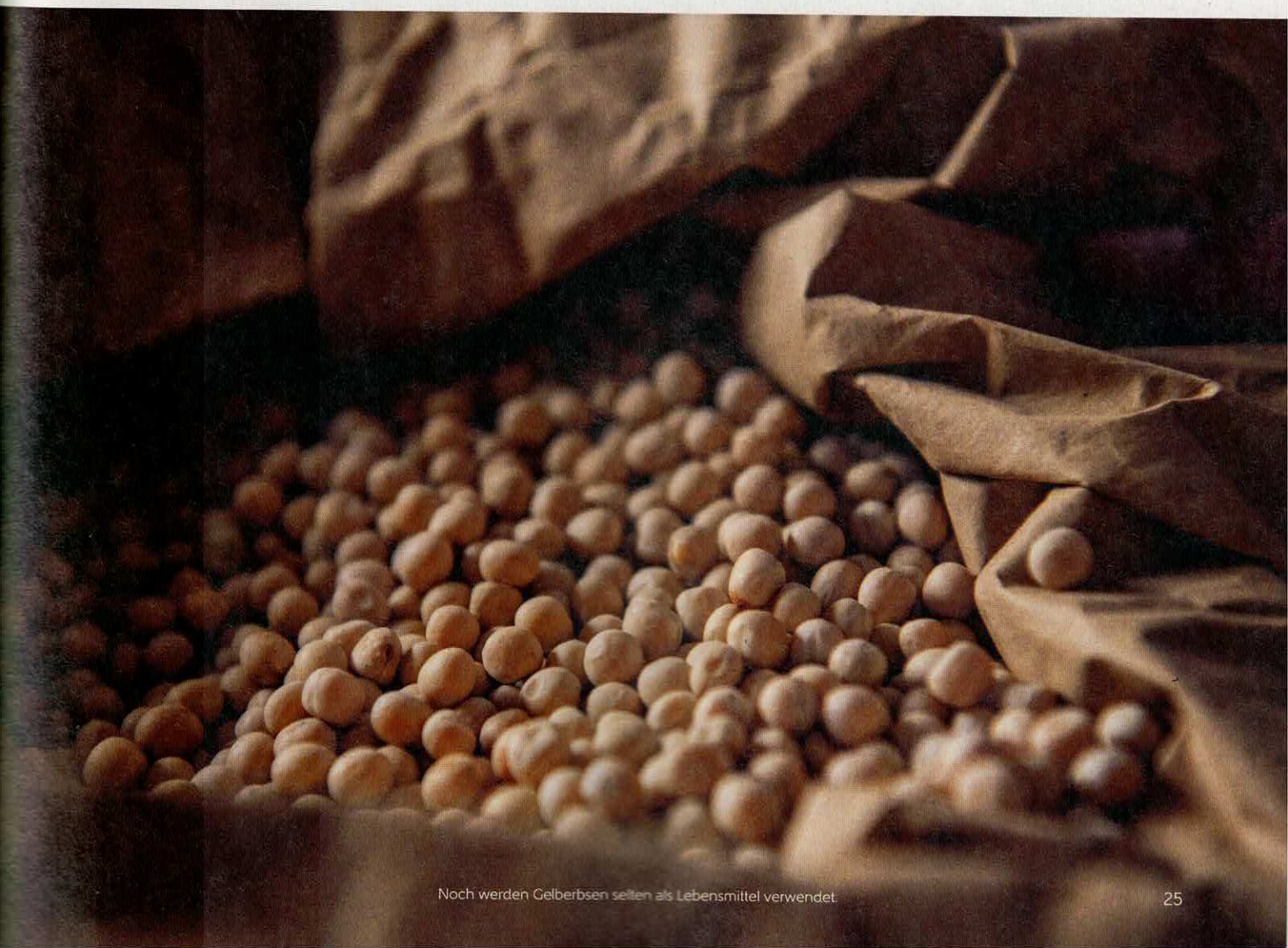
Alternative zu Kichererbsen

Unabhängig davon eröffnen sich in der Küche vielfältige Einsatzmöglichkeiten. «Gelberbsen verfügen über grosses Potenzial – sowohl kulinarisch als auch ernährungsphysiologisch», sagt Florence Niederhauser. Dank ihres hohen Eiweiss- und Ballaststoffgehalts (siehe Seite 26: «Kleine Erbse, grosser Nährwert») eignen sie sich als pflanzliche Proteinquelle und als vielseitige Alternative zu Kichererbsen. Als Hummus, Dal oder Dip sowie in Currys, Suppen, Eintöpfen und sogar in kreativen Desserts. Damit treffen Gelberbsen einen aktuellen Gastronomie-Trend: die Abkehr von hoch verarbeiteten Fleischalternativen zugunsten natürlicher Produkte und einer regionalen, pflanzenbasierten Küche.

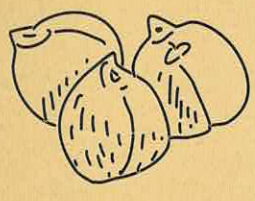


«Es braucht Zeit, bis sich solche Produkte im Markt etablieren.»

Melanie Rediger,
Biofarm

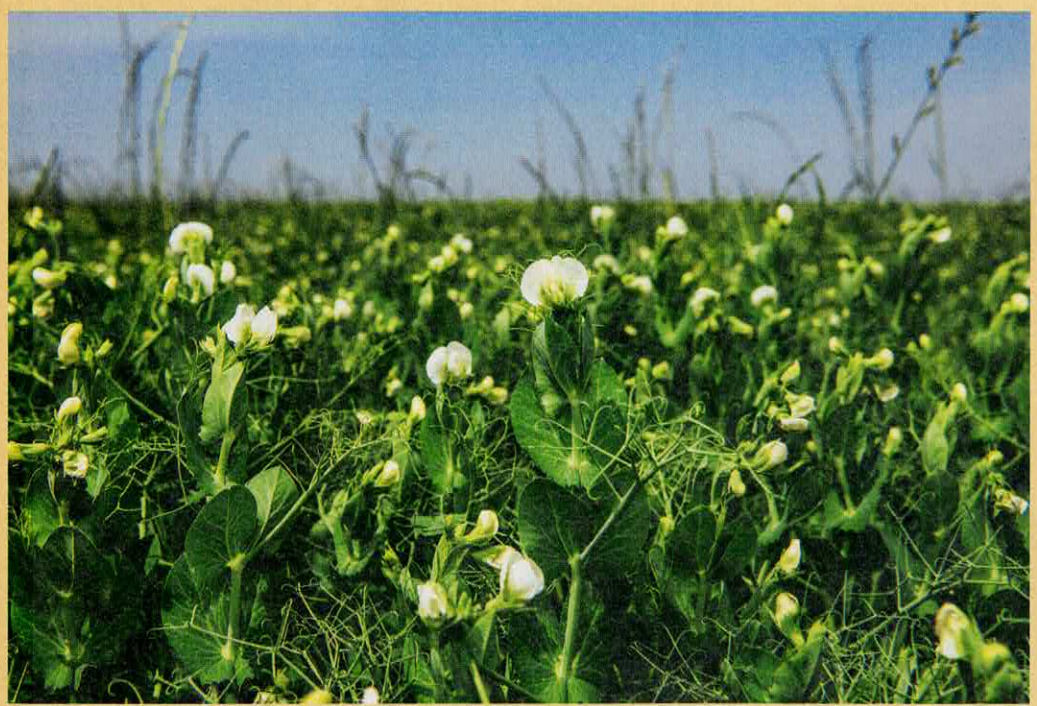


Noch werden Gelberbsen selten als Lebensmittel verwendet.

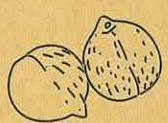


KLEINE ERBSE, GROSSER NÄHRWERT

Eiweiss, Mineralstoffe und Ballaststoffe machen Gelberbsen zu einer wertvollen Zutat für eine ausgewogene und pflanzenbasierte Ernährung.



Blick auf ein Gelberbsenfeld.



Gelberbsen gehören zu den Körnerleguminosen. Leguminosen – auch Hülsenfrüchte genannt – sind Pflanzen, deren Samen in Hülsen heranreifen. Dazu zählen Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen und Lupinen. Gelberbsen werden im Gegensatz zu grünen Erbsen voll ausgereift geerntet, getrocknet und können lange gelagert werden. Sie sind vielseitig einsetzbar: etwa ganz oder geschält, als Mehl oder als Basis für verarbeitete Produkte.

Noch selten auf dem Menuplan

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ordnet Hülsenfrüchte wie Gelberbsen der proteinreichen Lebensmittelgruppe zu. «Neben Milchprodukten liefern diese Lebensmittel grössere Mengen an Protein», sagt Stéphanie Bieler, Fachexpertin Ernährung SGE. Empfohlen wird täglich eine Portion aus dieser Gruppe. Hülsenfrüchte gehören idealerweise dazu. Tatsächlich liegt der Verzehr in der Schweiz mit rund zwei Kilogramm pro Person und Jahr deutlich unter den Empfehlungen. Diese sehen mindestens eine wöchentliche Portion Hülsenfrüchte (rund 60 Gramm trocken) vor.

Gelberbsen leisten einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung: Sie liefern neben pflanzlichem Eiweiss komplexe Kohlenhydrate und Nahrungsfasern. Zudem enthalten sie unter anderem Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Kalium und Zink sowie verschiedene B-Vitamine. Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten sind die Unterschiede gering. «Einzig die Sojabohne fällt etwas aus der Reihe – sie enthält deutlich mehr Fett und noch mehr Protein», erläutert Bieler. Gerade deshalb lohnt sich Abwechslung auf dem Teller.

Ein weiterer Pluspunkt: Erbsen – und damit auch Gelberbsen – enthalten viel Lysin, aber wenig Methionin,



Stéphanie Bieler, Fachexpertin Ernährung SGE.

doch geschälte oder verarbeitete Formen werden oft besser vertragen. Einweichen, gründliches Kochen oder Pürieren können zusätzlich helfen. Zudem empfiehlt es sich, mit kleinen Mengen zu beginnen und den Konsum schrittweise zu steigern, damit sich der Körper daran gewöhnen kann.

Möglichst unverarbeitet

Bei verarbeiteten Produkten unterscheidet die SGE klar: Erbsenmehl oder neutrale Fleischalternativen seien günstiger einzuordnen als stark verarbeitete Varianten wie Würstchen. «Grundsätzlich empfehlen wir jedoch, eher unverarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen», sagt Bieler. So lassen sich Gelberbsen etwa gut selbst zu Gerichten wie Hummus oder Dal verarbeiten.

beides wichtige Eiweissbausteine. Daher empfiehlt sich eine Kombination mit Getreide, das im Gegenzug mehr Methionin und weniger Lysin liefert.

Gewöhnungssache

Die Verträglichkeit von Hülsenfrüchten lässt sich beeinflussen. Sie ist zwar individuell unterschiedlich,



Mehr zum Thema:
gastrofacts.ch/gelberbsen

Bilder: Biofarm Genossenschaft



Dal auf Gelberbsenbasis.

