



Foto aus: Gemüses, bvh Verlag

Serie: Die Geschichte unserer Kulturpflanzen

Die Erbse

HELMUT REINER, WIEN

Die Erbse hat alle Voraussetzungen eines wertvollen Grundnahrungsmittels und spielte vom Beginn des Ackerbaues bis in die Mitte des 20. Jh. in der Ernährungsgeschichte Europas eine Schlüsselrolle. Innerhalb weniger Jahrzehnte hat sie jedoch ihre Bedeutung fast vollständig verloren und heute dient sie vor allem als Futtermittel. Am Beispiel der Erbse wird der Wandel des Konsumverhaltens – von pflanzlichem Eiweiß zu tierischem Eiweiß – besonders deutlich.

Eine der ältesten Kulturpflanzen

Es gibt zwei Arten der wilden Erbse: Die eine heißt *Pisum elatius*

und findet sich in Griechenland und an der Küste Kleasiens. Die andere Wilderbsenart ist *Pisum humile* und wächst in den Steppengebieten der inneren Türkei und im Gebiet des „fruchtbaren Halbmondes“. Beide Erbsearten schmecken hervorragend und wurden sicher schon in der Urzeit gesammelt.

Mit dem Ackerbau gelangte die Erbse auch nach Europa. Schon die Bauern in der Zeit der Bandkeramik haben sie genutzt. Aus den Pfahlbauten an den Seen des nördlichen Alpenvorlandes sind viele Funde bekannt. Die erste domestizierte Erbse ist die Ackererbse (*Pisum arvense*). In den alten Hochkulturen waren Erbsen

ein wichtiges Nahrungsmittel. Im Kochbuch des Römers Apicius sind uns besonders viele Rezepte überliefert, in denen die Erbsengerichte mit Gewürzen und Pinienkernen verfeinert sind. Die heutige Kulturerbse heißt *Pisum sativum*.

Grundnahrungsmittel im Mittelalter

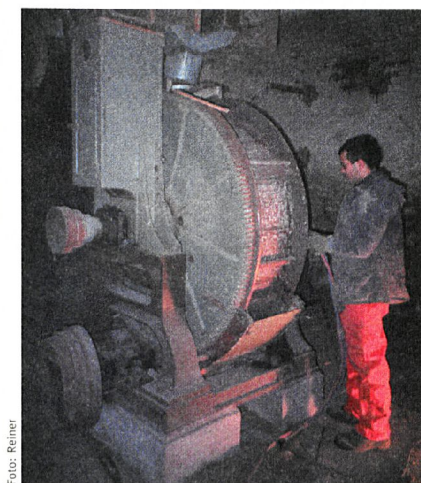
Im Mittelalter wurden neben dem Getreide auch Rüben, Bohnen, Linsen und Erbsen feldmäßig angebaut, jedoch außerhalb der eigentlichen Kräuter- und Küchengärten. Das Erbsenfeld wird z. B. im Salischen Recht aus dem 6. Jh. n. Chr. eigens erwähnt: „Wer dort eindringt und Erbsen stiehlt, muss eine Buße zahlen.“

Erbsen nahmen in der Küche des Mittelalters einen sehr hohen Stellenwert ein. Im Kochbuch der Philippine Welser (1521 – 1580), einer Bürgerstochter aus Augsburg, die am Hof in Innsbruck lebte, findet sich ein Rezept für Erbsenmus: „Nimm enthülste Erbsen und eine gute Fleischbrühe und lass sie dämpfen, bis sie lind werden; sodann reib sie mit einem Reibstein; danach presse sie durch ein Sieb und mache sie mit einer guten Fleischbrühe an. Nimm frischen Speck und lege ihn mitten in die Schüssel, wenn du die Erbsen angerichtet hast.“

Die wichtige Rolle der Erbsen in der häuslichen Vorratshaltung kommt auch in vielen Märchen zum Ausdruck. Die Heinzelmännchen wurden mit ausgestreuten Erbsen zu Fall gebracht und die Prinzessin auf der Erbse ist sprichwörtlich.

Pflanzenphysiologie und Genetik

Die vielfältige Nutzung der Erbse erklärt sich durch die Physiologie dieser Pflanze. Nach der Befruchtung (überwiegend selbstbefruchtend) beginnt der Aufbau der Samen in den Hülsen. Durch Photosynthese und Assimilation wird während des Wachstums in den Samen Zucker (Glucose) gebildet. Wenn die Zuckerkonzentration ihren Höhepunkt erreicht, werden Zucker- oder Gemüseerbsen geerntet. Die Samen sind unreif und haben einen sehr hohen Wassergehalt. Danach beginnt in der



Anfang 2000 wurde die letzte große Erbsenmühle Wiens zerstört um neuen Lofts Platz zu machen.

Die Erbse als Feingemüse

An den Höfen der Barockzeit galten junge Erbsen als Delikatesse. Die Frau Ludwigs des XIV. berichtet in ihren Briefen, dass die Prinzen junge Erbsen als Leckerei schätzten. Der deutsche Dichter Heinrich Heine verwendet die Erbse als Metapher für Lebensfreude: „Es wächst hienieden Brot genug für alle Menschenkinder, auch Rosen, Myrten, Schönheit und Lust und Zuckererbsen nicht minder.“ Die Gärtner züchteten eigene Sorten, die keine harte Pergamentschicht in den Hülsen aufbauen und sich so als Zuckererbsen besonders eignen. Schon sehr früh gab es Versuche, die zuckerreichen Gemüseerbsen durch Trocknung haltbar zu machen. Später wurde die Konservierung mit Hitze angewendet. Den Durchbruch für die Gemüseerbse am Markt brachte die Tiefkühltechnik. In den 60er Jahren organisierte die Firma Eskimo-Iglo die gesamte Herstellungskette vom Anbauer bis zum Konsumenten. Das Ergebnis war die „Marchfelder Erbse“.

Trockenspeiseerbse als Energiespeicher

Die Trockenspeiseerbse ist ein idealer Energie- und Eiweißvorrat. Sie spielte daher im 19. Jh. während der Industrialisierung als Grundnahrungsmittel und in der Massenverpflegung eine wichtige Rolle und wurde in Spezialmühlen aufbereitet. Die Samenschale wurde durch Schmirgelschälung entfernt, wodurch die Erbsen überwiegend in die beiden Keimblätter zerfallen (Spalterbsen). Es folgte das Polieren der Erbsen mit Glucose oder Talk, um sie glänzend zu machen. In der Warenkunde-sammlung des Technischen Museums in Wien werden Warenproben so verarbeiteter Erbsen aufbewahrt. Die Bedeutung der Erbse wird auch aus vielen Warenmustern aus allen Ländern der Monarchie deutlich.

In Erbsenmühlen wurde auch Erbsenmehl hergestellt, ein Ausgangsprodukt für die Suppenindustrie. Erbsen

und Erbsenmehl sind leicht zu transportieren und darüber hinaus relativ lange lagerfähig. Sie werden wegen des geringen Fettgehaltes (1,4 %) nicht ranzig und sind wegen des hohen Stärke- (61 %) und Eiweißgehaltes (23 %) ein idealer Energie-Lieferant. Bekannt ist „Knorrs Erbsenwurst“, bestehend aus Erbsenmehl und Speck, die schon im Deutsch-Französischen Krieg von 1870/71 und im 1. Weltkrieg als Kriegsverpflegung diente. Erbsenmehl, gemischt mit Gewürzen, ist auch Grundlage der klassischen Packerlsuppe. Der Konsum der stärke-reichen Trockenerbsen lebt noch als „Bergsteigersuppe“ auf den hoch gelegenen Alpenvereins-hütten fort. Da die Trockenerbsen heute kaum mehr bekannt sind, wird allerdings die Erbsensuppe oft mit aufgekochten gemixten Gemüseerbsen und Einbrenn zubereitet. Die echte Trockenspeiseerbse bringt ihre Stärke aber selbst mit und braucht keine Einbrenn!

„Die Erbse bildet das wertvollste stickstoffhaltige Nahrungsmittel des Pflanzenreichs“, steht in Mercks Warenlexikon aus dem Jahre 1920. In der modernen Ernährung findet dieses wichtige Grundnahrungsmittel mit seiner Nutzungsvielfalt und seinem großen gesundheitlichen Wert viel zu wenig Beachtung. ■

DI Helmut Reiner arbeitet als selbstständiger Lebensmitteltechnologe auf dem Gebiet „Identität und Qualität pflanzlicher Lebensmittel“.

Siegfried Stein
Gemüse
BLV Verlag
München, 2001
ISBN 3-405-16002-2
ATS 116,-

Erntefrisch, lecker und gesund. Die besten Gemüsearten für den Eigenanbau stehen im Mittelpunkt des Bandes Gemüse aus der Reihe „biv garten plus“. Neben ausführlichen Porträts wichtiger aber auch neuer und unbekannter Gemüsesorten gibt es jede Menge Tipps über Anbauformen vom Hochbeet bis zum Square-foot-gardening, über Mischkultur oder die Ernte und Verwendung von Gemüse.

