

Die Erbse im Brot...

- erhöht Ballaststoff- & Eiweißgehalt
- erhöht die Eiweißqualität
- verleiht ein einzigartiges Aroma
- macht das Brot schön saftig
- ermöglicht eine längere Haltbarkeit



Erbse gehören zu den Hülsenfrüchten (Körnerleguminosen) und sind alte Kulturpflanzen, die traditionell auch in Deutschland als Hauptfrucht, Zwischenfrucht oder Gründüngung angebaut werden. Als Nahrungsmittel spielen sie heute in Deutschland kaum eine Rolle mehr, obwohl sie sehr gesund sind und einen Beitrag für eine nachhaltige Landwirtschaft leisten.



Gut für mich

Eiweißreich & fettarm

Erbse sind besonders eiweißhaltig (Abbildung 1) und gelten grundsätzlich als wertvolle Quelle essenzieller Aminosäuren. Man setzt sie daher oft als Alternative zu tierischem Eiweiß ein. Während Getreideprotein arm an Lysin ist, enthalten Erbsen diese Aminosäure in hohem Maß. Getreide und Hülsenfrüchte in Kombination werten die Proteinqualität im Brot auf.

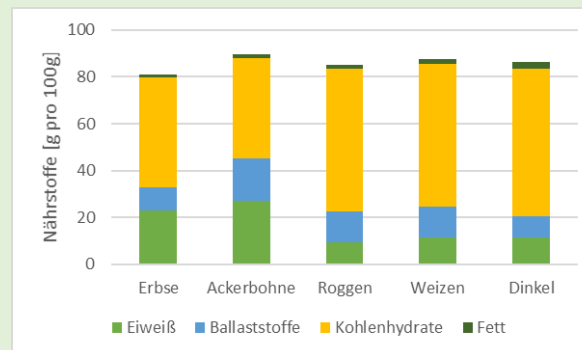


Abbildung 1: Nährstoffe in 100 g Erbsen im Vergleich zu 100 g verschiedener Getreidearten; eigene Darstellung nach Erbersdobler et al. 2017, Elmadafa et al. 2004

Gesundheit

Das hochwertige Protein, der hohe Ballaststoffanteil, die hohe Nährstoffdichte an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (Abbildung 2) sowie die vielen sekundären Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

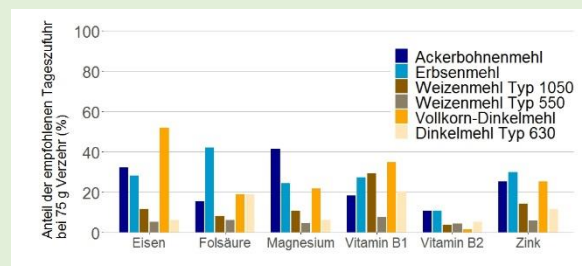


Abbildung 2: Anteil der empfohlenen Tagesmenge an Mineralstoffen und Vitaminen beim Verzehr von 75 g des Rohstoffs – dies entspricht der von der EAT-Lancet Kommission empfohlenen Ration Hülsenfrüchte für eine nachhaltige Ernährung (eigene Darstellung nach Bundeslebensmittelschlüssel und EU-Verordnung 1169/2011)

Dadurch können Hülsenfrüchte einen positiven Einfluss haben auf:

- Körpergewicht
- Blutzuckerspiegel
- Cholesterinwert
- Blutdruck
- Herz-Kreislauf- und koronare Herz-erkrankungen.

Gut für die Umwelt

Im Detail

Erbse sind Schmetterlingsblütler. Ihre Wurzeln können mit Knöllchenbakterien eine Symbiose eingehen - ein Zusammenleben, bei der die Bakterien Luftstickstoff binden und an die Pflanzenwurzeln abgeben. Somit ist eine Stickstoffdüngung der Pflanzen nicht notwendig, da sie von den Bakterien versorgt werden. Eine aktive Symbiose ist an den Knöllchen an den Wurzeln zu erkennen.



Erbse haben einen hohen Vorfruchtwert, wodurch in der nachfolgenden Kultur Dünger eingespart werden kann. Die positive Humusbilanz der Pflanze sorgt für eine gute Bodenfruchtbarkeit.

Herausgeber: DemoNet Erbse Bohne; Redaktion: Carola Zellner, Carola Blessing; Fotos: ©HannasTochter.de, Stevens, Blessing, Zwingel

Regionalität

Erbsen werden bundesweit angebaut, bisher aber hauptsächlich in der Fütterung verwendet. Durch den Einsatz in Bäckereien erfährt die Kulturpflanze eine Aufwertung.

Biologische Vielfalt

In der Landwirtschaft leisten Erbsen einen wichtigen Beitrag in der Fruchtfolge, denn sie benötigen keine Stickstoffdüngung, erhöhen die Vielfalt der Kulturarten und bieten mit ihren Blüten eine Nahrungsquelle für Insekten.

Mehr zur Erbse

Es war einmal

Die Erbse kommt in vielen Sagen und Märchen vor. Ob es um die Prinzessin auf der Erbse geht oder um die Kölner Heinzelmännchen, die auf Erbsen ausrutschen – die kleinen, nahrhaften Kugeln spielen in einigen Erzählungen eine bedeutende Rolle.

Erbsen auf der ganzen Welt

Neben Reis leisten Erbsen in Ländern mit hohen Armutsraten einen lebensrettenden Beitrag zur täglichen Nahrungsversorgung. Vielen Regierungen dient sie als eingelagerte Frucht, um bei möglichen Katastrophen die Versorgung der eigenen Bevölkerung sicherzustellen.

In der Küche Deutschlands

2009 wurde die Erbse vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. zum Gemüse des Jahres ernannt. Hauptsächlich wird die Leguminose als Viehfutter verwendet. Aber auch in der menschlichen Ernährung ist sie nicht zu unterschätzen. Bekannt ist uns heute vor allem die Zuckerbse, welche noch grün geerntet wird und typischerweise aus Konserven bekannt ist. Diese moderne, süße Zuchtform der Eiweißerbse ist allerdings nur eine von ungefähr 200 Sorten. Die Eiweißerbse, auch Körnererbse oder Gelberbse genannt, wird üblicherweise erst im Trockenzustand geerntet. Sie ist mit ein bisschen Übung einfach zuzubereiten, sehr geschmackvoll und findet z.B. Anwendung in

- Suppen
- Hummus
- Falafel
- Miso und Tempeh
- Brot in Form von Mehl.

Weitere Informationen zu Hülsenfrüchten im Brot:
www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de
www.ltz-augustenberg.de



Landwirtschaftliches
Technologiezentrum
Augustenberg



BROT MIT HEIMISCHEN ERBSEN



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

