Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 2: Hund auf Rezept?

Artikel: Das lustige Gemüse : Kichererbsen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554220

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hier abtrennen GRATIS-Bestell-Hotline 0800 45 37 35 Wir sind Mo. bis Fr. von 9.00 bis 12.00 und von 13.30 bis 19.00 Uhr für Sie da.
Bestellungen per Internet-Shop unter: www.swiss-energy-walker.com

Das lustige Gemüse: Kichererbsen

Sauer macht lustig – und Kichererbsen bringen uns zum Lachen? Zumindest können sie ein vergnügtes Schmunzeln auf die Mienen der Feinschmecker und Ernährungswissenschaftler zaubern.

In der italienischen, spanischen und erst recht in der orientalischen Küche dürfen Kichererbsen mit ihrem feinen nussigen Geschmack nicht fehlen. Die Italiener essen ihre «ceci», wie könnte es anders sein, mit Pasta, in Spanien macht man aus «garbanzos» und Spinat eine kleine, feine Vorspeise, die zu den klassischen «Tapas» gehört, in Griechenland knabbert man sie geröstet zum Ouzo.
Keine orientalische Vorspeisentafel kommt ohne Hummus, die aromatische Kichererbsenpaste, und Falafel, die würzigen, frittierten Kichererbsenbällchen, aus. Die Hülsenfrüchte schmecken aber auch in Salaten, Suppen, Eintöpfen und Couscous-Gerichten.

Die Erbsenerbse

Mit dem Kichern hat der Name der Hülsenfrucht eigentlich nichts zu tun. Ihr wissenschaftlicher Name lautet Cicer arietinum, wobei das lateinische «Cicer» Erbse bedeutet. Die zur Kichererbse verschliffene Cicer-Erbse ist also eigentlich eine Erbsen-Erbse.

Da lacht der Magen ...

Knusprige, würzige Bällchen: Falafel kommen ursprünglich aus Ägypten und sind in allen arabischen Ländern ein beliebter Imbiss.

Eine Geschichte erzählt aber auch, dass hanseatische Kaufleute die ihnen unbekannte Frucht genau untersuchten und dabei eine zipfelartig vorstehende Keimwurzel als Nase und die leicht gekrümmte Kerbe darunter als Mund interpretierten. Mit viel Phantasie kann man so ein lachendes Gesicht erkennen.

Gewusst, warum

Nicht umsonst sind die braunen Kügelchen seit altersher beliebt. Schon Homer und Plinius begeisterten sich für ihre Vorzüge, Hildegard von Bingen bezeichnete sie als leichte und angenehme Speise und als Mittel gegen Fieber.

Wie alle Hülsenfrüchte sind Kichererbsen reich an Eiweiss und komplexen Kohlenhydraten, die langsam ins Blut übergehen und deshalb gut sättigen.

Für Mineralstoffe ist reichlich gesorgt: Kichererbsen enthalten viel Eisen, Phosphor, Kalium, Magnesium und Kalzium, sind eine hervorragende Zinkquelle und daher in der vegetarischen Ernährung besonders wichtig. Vor allem die Vitamine des B-Komplexes sind stark vertreten: Vitamin B1 (100 Gramm Kichererbsen enthalten ein Drittel des Tagesbedarfs), B2, B6 und die wichtige Folsäure. Als Extra bieten sie Phytoöstrogene.

Ballaststoffe gegen Cholesterin

Nicht zuletzt enthalten Kichererbsen einen hohen Anteil an (wasserlöslichen) Ballaststoffen, die im Darm Gallensäuren binden. Diese werden in der Leber aus Cholesterin hergestellt und unterliegen einem Kreislauf: Sie werden mehrmals am Tag in den Darm ausgeschieden und wieder aufgenommen. Durch die Wirkung der wasserlöslichen Ballaststoffe wird dieser Kreislauf unterbrochen: Die Gallensäuren werden gebunden und ausgeschieden. Dann müssen neue aus Cholesterin gebildet werden, wodurch dieses verbraucht wird.

Gut gekocht

Kichererbsen bekommt man getrocknet (auch aus dem Bio-Anbau) oder bereits vorgekocht in Dosen. Bei getrockneten sollte man ein wenig vorplanen, sie müssen mindestens 12 Stunden in reichlich Wasser eingeweicht werden.

Rohe Kichererbsen enthalten Phasin, das für den Menschen giftig ist, da es die roten Blutkörperchen miteinander verklebt. Beim Kochen wird es unschädlich gemacht. Daher wird aber auch empfohlen, das Einweichwasser wegzuschütten und zum Kochen frisches Wasser zu verwenden.

Alle Kichererbsen, die im Einweichwasser an der Oberfläche schwimmen, wirft

man weg. Zum Garen brauchen Kichererbsen etwa 40 Minuten, im Dampfkochtopf nur acht bis zehn Minuten. Falls nötig, während des Kochens abschäumen.
Die gekochten und abgetropften Früchte gibt man zuletzt in eine Schüssel mit kaltem Wasser, damit die losen Schalen oben schwimmen. Da das alles ein bisschen Arbeit macht, kann man gleich eine grössere Menge zubereiten und dann einfrieren, das spart Zeit. Gekochte Kichererbsen halten sich auch noch gut drei Tage zugedeckt im Kühlschrank.
Verwendet man Kichererbsen aus der Dose (nicht ganz so fein im Geschmack), sollte man sie gut abspülen und ebenfalls die weisslichen Häutchen entfernen.

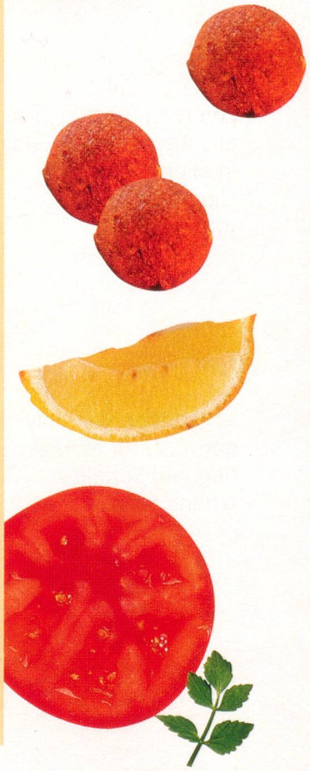
Jedes Erbschen ein Tönchen?

Wie alle Hülsenfrüchte können Kichererbsen Blähungen verursachen. Das vermeidet man, indem man beim Kochen Kräuter wie Bohnenkraut, Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel oder Salbei zugibt. Auch Kümmel oder ein Stückchen frischer Ingwer erhöhen die Bekömmlichkeit.

Ein Hauch von Orient für gross und klein

Auch Kinder mögen den mild-nussigen Geschmack von Kichererbsen. Sogar Kids, die mit Gemüse so ihre Schwierigkeiten haben, interessieren sich für Hummus als Brotaufstrich oder Dip oder für die knusprigen Falafel-Bällchen. Das Rezept für diesen Kichererbsen-Klassiker finden Sie hier; im «Speiseplan» gibt es die Rezepte für Hummus und marinierte Kichererbsen. • CR

Falafel - Arabische Kichererbsenbällchen

250 g getrocknete Kichererbsen
1 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 (rote) Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 Bund Koriander oder 1/2 Bund Koriander + 1/2 Bund Petersilie
1 TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
50 g Semmelbrösel
Pflanzenöl zum Frittieren

Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in der Gemüsebrühe garen.
In ein Sieb giessen, abtropfen lassen und dann in einer Schüssel mit dem Mixstab pürieren.
Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken, in Öl anbraten und zum Püree geben.
Koriander bzw. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und mit Kreuzkümmel und Zitronensaft ebenfalls unter das Kichererbsenpüree mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Aus der Masse kleine Kugeln formen und in den Semmelbröseln wenden. Pflanzenfett in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Falafel darin portionsweise goldbraun backen.
Zu Falafel gehören ein Jogurt-Minze-Dip, eine Sauce aus Creme fraîche, Zitrone, Knoblauch und Dill oder ein Dressing aus Öl, Essig, Tomatenwürfeln und feinen Lauchzwiebelringen. Die Falafel mit Pita-Brot, Tomaten, feinen Zwiebelringen, Gurkenscheiben und Salat nach Wunsch servieren.