Erbse

Steckbrief

botan. Name:	*Pisum sativum*
Aussaat:	März bis Mai, verträgt Frost
Pflanzung:	möglich
Boden:	lehmiger Sand, sandiger Lehm, Lehm
Wasserbedarf:	💧💧
düngen:	Schwachzehrer, bildet Knöllchenbakterien, keine frische Düngung
Fruchtfolge:	4-jähriger Fruchtwechsel
Ernte:	Juni, Juli
geeignet für:	Beet, mit Rankhilfe

Kulturgeschichte

Die Kulturerbse leitet sich wahrscheinlich von wilden Erbsen aus dem östlichen Mittelmeergebiet und Vorderasien ab. Wilderbsen kommen dort als Beikraut in Getreidefeldern vor. Kultivierte Erbsenformen wurden von den Menschen der ältesten Ackerbaukulturen nach Mitteleuropa gebracht. Zusammen mit Linsen und einfachen Getreideformen gehörten sie seit der Jungsteinzeit ca. 5000 vor Chr. in Mitteleuropa zu den Grundnahrungsmitteln. Getrocknete Erbsen lassen sich lagern, sie wurden zu deftigen Suppen gekocht oder zu Erbsenmehl verarbeitet. Die Verwendung von frischen Erbsen als Gemüsebeilage ist eine jüngere Entdeckung aus dem 18. Jh. und war purer Luxus. Der Großteil der Gemüseerbsen wird heute für die Tiefkühlindustrie angebaut.
Das Leckerste für den Hausgarten sind die Zuckererbsen, die man kaum regional frisch kaufen kann.

Wie anbauen?

Für ihr Wachstum benötigen Erbsen guten Gartenboden mit genügend Humus und Kalk. Sie können schon bei niedrigen Temperaturen keimen und wachsen. Ausgesät werden Palerbsen ab Mitte März, Mark- und Zuckererbsen ab Mitte April. Die Erbsen sollen 3-5 cm tief gelegt werden, damit die Tauben sie nicht aus der Erde picken. In der Reihe im Abstand von 4 cm legen, Reihenabstand 60-80 cm. Sind die Erbsen 15 cm hoch, werden sie gehäufelt und an die Reiser oder Drähte geleitet. Ein heller Stand und gute Wasserversorgung fördern das gesunde Wachstum. In der Fruchtfolge sollte die Erbse nur alle vier Jahre auf dem gleichen Beet angebaut werden. Erbsen benötigen keinen frischen Dünger, da sie durch die Knöllchenbakterien Luftstickstoff aufnehmen und ihre Wurzeln Bodennährstoffe gut aufschließen. Gartenerbsen wachsen je nach Sorte zwischen 50 und 200 cm in die Höhe. Die kurzen Sorten stützen sich gegenseitig mit den Ranken. Hohe Sorten benötigen einen „Braken“, d. h. Reiser aus Birke oder Haselnuss, einen Hühnerdraht oder Rankgestell zum Beranken. Probieren Sie buntblühende Sorten als Bepflanzung von Spalieren. nach dem schönen Blütenschmuck kann man Erbsen naschen! Es gibt Sorten mit gelben, grünen und blauen Hülsen.

Neben den buntblühenden Futter- oder Ackererbsen (*Pisum sativum subspecies arvense*) unterscheidet man bei den Speiseerbsen drei Gruppen:

a. die **Palerbsen**, Schal- oder Brockelerbsen, vertragen leichten Frost, werden früh ab März gelegt, die trockenen Samen bleiben rund, werden als Grün- oder Trockenerbsen verwendet

b. **die Mark- oder Runzelerbsen**, sind frostempfindlich, werden erst im April gelegt, sind süßer als Pahlerbsen und bleiben länger zart, die trockenen Samen schrumpfen, nur als Grünerbse zu verwenden.
c. **die Zuckererbsen,** bilden keine Pergamentschicht in den Hülsen, werden jung als Ganzes verzehrt, „Kaiserschoten“ haben flache Hülsen, „Knackerbsen“ haben fleischige runde Hülsen.

Sortenvielfalt

- **´Golden Sweet`:** Zuckererbse, ca. 80 cm hoch, Blüten lila-rosa, Hülsen gelb
  ´Kleine Rheinländerin`: Palerbse, niedrige, frühe Sorte
- **´Wunder von Kelvedon`:** Markerbse, niedrig, 40-60 cm, Reife früh
- **´Graue Buntblühende`:** Zuckererbse, 100-120cm hoch, Blüten lila-rosa, Hülsen grün, Körner malen sich in der Hülse ab, reifes Korn braun gesprenkelt
- **Kapuzinererbse ´Blauwschokkers`:** Palerbse, soll von Kapuzinermönchen gezüchtet worden sein, mit spektakulären Farben bei bunten Blüten, blauer Hülsen, grünen Körnern, bis 1,80m hoch, Verwendung als Trockenerbse, waren im ostfriesischen Raum verbreitet
- **Wintererbsen:** verschiedene Zuckererbsensorten, Aussaat Ende Oktober oder später, soll keimen, aber nicht zu groß werden, Winterschutz geben durch Anhäufeln mit Laub, äußerst kältetolerant, im Frühjahr bringt diese Sorte die frühesten Erbsen

In der Küche

Die Ernte beginnt je nach Sorte ab Juni. Für den Frischverzehr die Hülsen mehrmals durchpflücken, wenn die Erbsen noch jung sind. Besonders die Zuckerschoten lohnen den Anbau im Hausgarten, weil sie so frisch kaum zu kaufen sind. Für die Verwendung als Trockenerbse die Hülsen ausreifen lassen, Erbsenstrauch an einem luftigen Ort nachtrocknen lassen und die Erbsen auspalen. In China gibt es Sorten, von denen die jungen Blätter und Triebspitzen geerntet und in der Pfanne blanchiert werden. Wertgebende Nährstoffe sind vor allem die Kohlenhydrate und Proteine.

Zuckererbsen mit Mandel-Butter

(als Beilage für 4 Personen)

- 500 g Zuckerschoten
- 50 g Butter
- 50 g gehobelte Mandeln
- Salz, Pfeffer

Zuckerschoten putzen, Fäden abziehen, in kochendes Salzwasser geben, nur etwa 5 min. kochen lassen, die Butter zerlassen, etwas bräunen, die Mandeln darin leicht anbräunen, Zuckerschoten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer abschmecken, kann als Beilage zu Koteletts oder Filet serviert werden.

Erbsensuppe von gelben Trockenerbsen

(für 4 Personen)

- 500 g gelbe Trockenerbsen
- eine halbe Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 6 Kartoffeln
  Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Wer es deftig mag, kann 500 g Speck, Mettwurst oder Brühwurst in der Suppe mitkochen.

Erbsen über Nacht vorquellen, schwach bedeckt ohne Salz in Wasser kochen, Gemüse und Kartoffeln putzen, in Würfel schneiden, mit dem Speck in Wasser oder Brühe zu den Erbsen geben, gar kochen. Schnittlauch und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.