

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Erbsen

Der „italienische Spargel“ ist gesund, energiereich und vielseitig. Die Hülsenfrucht fördert die Verdauung und regt den Zellstoffwechsel an.

Erbsen - Der italienische Spargel ist gesund, energiereich und vielseitig

Herkunft der Erbsen

Erbsen sind Hülsenfrüchtler und eine der ältesten Kultur- und Nutzpflanzen, die ursprünglich aus Asien stammt. Heute wird die Krautpflanze weltweit angebaut und oft als italienischer Spargel bezeichnet.

Inhaltsstoffe der Erbse:

Die Hülsenfrucht ist sehr eiweißreich und enthält Mineralstoffe wie Natrium, Calcium und Magnesium sowie essentielle Aminosäuren und Kohlenhydrate. Erbsen enthalten so gut wie kein Fett, dafür wichtige Ballaststoffe, Vitamin A und C und Folsäure, sowie viele B-Vitamine.

Wie schmeckt die Erbse?

Unter den vielfältigen Erbsensorten sind die 3 bedeutendsten Sorten die knackigen, süßlich schmeckenden Markerbsen, auch bekannt als Gartenerbsen, die etwas mehliges Pal- oder Schalerbsen und die zarten Zuckererbsen, die lieblich-süß schmecken.

Wirkung der Erbse

Erbsen fördern die Verdauung und regen den Zellstoffwechsel an. Das in Erbsen enthaltene Niacin (Vitamin B3) ist für die Funktion der Nerven unerlässlich. Es ist am Aufbau verschiedener Neurotransmitter wie Serotonin beteiligt. Zusätzlich senken Erbsen den Blutzuckerspiegel. Die enthaltene Folsäure spielt eine große Rolle in der Zellteilung und Entwicklung und ist deshalb gerade für Schwangere besonders wichtig.

Verwendung der Erbse in der Küche

Mit dem feinen Gemüse entstehen köstliche, herzhafte **Suppen** und deftige Eintöpfe sowie gesunde, schmackhafte Beilagen zu Pasta, Kartoffeln, Fisch und Meeresfrüchten. Mit Fleisch und Geflügel kombiniert sind die leuchtend grünen Hülsenfrüchte ebenso eine Bereicherung wie in einem raffinierten **Nudelsalat** oder einem vegetarischen Reisgericht. Erbsen-

Tipp: Frische Erbsen behalten ihre appetitliche grüne Farbe, wenn sie wenige Minuten **blanchiert** und dann mit kaltem Wasser abgeschreckt werden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe, GEFRO Brotaufstrich »Tomate-Paprika«, GEFRO Brotaufstrich »Herzhaft-Pikant«, GEFRO BALANCE Suppen-Pause TASTE OF ASIA, GEFRO BALANCE Suppen-Pause GRÜNE WELLE, GEFRO BALANCE Suppen-Pause GEMÜSE-LUST