



## Erbsenfaser

### Woher kommt die Erbsenfaser?

Die Erbse (*Pisum sativum*) gehört zur Familie der Hülsenfrüchte (*Fabaceae*) und stammt ursprünglich aus Asien. Bekannt sind in der Küche eher ihre Früchte, doch auch die Erbsenschale lässt sich verwenden. Sie wird zu feinen Fasern gemahlen und aus ihr ein Ballaststoffkonzentrat gewonnen.

### Aroma und Inhaltsstoffe der Erbsenfaser

Erbsenfasern sind geschmacksneutral und bestehen zu 80% aus unlöslichen Ballaststoffen.

### Wirkung und Anwendung der Erbsenfaser

**Ballaststoffe** wie Cellulose sind das Gerüst der Pflanzenstruktur und für den Menschen größtenteils unverdaulich. Sie verlängern den Kauprozess und sorgen dafür, dass die Nahrung länger im Magen verweilt. Das hemmt das Hungergefühl, der Körper ist langfristig gesättigt und der Blutzucker steigt nur langsam an, da die Kohlenhydrate verzögert ins Blut gelangen. Durch ihre Eigenschaft, Wasser und Fette zu binden, erhöht sich das Stuhlvolumen und der Verdauungstrakt wird angeregt. Ballaststoffe wirken also Verdauungsfördernd und verhindern Verstopfungen. Zudem sollen sie den **Cholesterinspiegel** durch die Bindung von Gallensäuren senken und fettspaltende Enzyme hemmen, sodass weniger Fett vom Körper aufgenommen wird.

Erbsenfasern dienen dazu, Lebensmittel mit Ballaststoffen anzureichern und können als Zutat in Suppen, Saucen oder Brot verwendet werden. Beim Backen kann 20% des Mehles durch Erbsenfasern ersetzt und so der Teig gelockert werden.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: