

# Zuckererbsen



## Herkunft

Neben anderen Erbsenarten zählen Zuckererbsen zu den ältesten Kulturpflanzen und stammen ursprünglich aus Vorderasien, wo sie aufgrund ihres Proteingehaltes als wichtige Nahrungsquelle galten. Vermutlich wurde die Erbse über den Nahen Osten nach Europa gebracht, die Urform der Erbse ist seit dem Altertum bekannt. Es wird vermutet, dass die Zuckererbsen erst im 16. Jahrhundert in Mitteleuropa angebaut wurden. Sie entstand dadurch, dass man Sorten züchtete, die mit der Hülle gegessen werden konnten.

Zuckererbsen werden auch Kefe, Kaiserschote, Kiefelerbse, Knackerbse, Zuckerschote oder Mange-tout genannt. Im Chinesischen heißen Zuckerschoten interessanterweise im allgemeinen Sprachgebrauch ‚Helandou‘, was wörtlich übersetzt ‚Holländische Bohnen‘ bedeutet.

## Botanik

Die Zuckererbse (*Pisum sativum saccharatum*) ist eine Erbsensorte aus der Familie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) die wiederum den Hülsenfrüchten (bot. Fabaceae oder Leguminosae) untergeordnet sind.

Zuckerschoten sind einjährige und krautige Pflanzen. Sie entwickeln an einem dünnen Haupttrieb mehrere Seitentriebe mit runden, ein- bis dreilappig gefiederten Blättern, von denen die Gipfelblättchen zu Ranken umgebildet sind. Dank dieser Ranken werden die Pflanzen zwischen 50 und 150 Zentimeter hoch und bringen im Vergleich zu anderen Erbsenarten höhere und qualitativ bessere Erträge. Auch die Wurzeln reichen sehr tief: Die Zuckererbse gräbt sich bis zu einem Meter in die Erde ein.

Ab Mai zeigen sich die meist weißen Schmetterlingsblüten, aus denen die fünf bis zehn Zentimeter langen Hülsen wachsen. In jeder Hülse befinden sich vier bis zehn Samenkörner. Die Hülsenfrüchte werden gepflückt, wenn die ersten Körner spürbar sind. Wie alle Schmetterlingsblütler kann die Zuckererbse dank Wurzelbakterien Stickstoff aus der Luft gewinnen.

Die Früchte der Zuckererbse haben keine Pergamentschicht in der Hülse, was den Vorteil hat, dass sie nicht gepult werden müssen. Außerdem werden Zuckererbsen nicht zäh und sind daher, im Gegensatz zu ihren verwandten Mark- und Palerbsen, komplett essbar.

## Inhaltsstoffe

Wie schon der Name verrät, besitzen die Zuckererbsen den höchsten Gehalt an Zucker. Sie sind eiweiß- und kohlehydratreich und darüber hinaus beinhalten sie wertvolles Eisen, Phosphor und Kalium sowie gesunde Ballaststoffe und Vitamine (A, B1, B2, C und E).

Wegen ihres hohen Protein-Anteils sagt man der Zuckerschote einen positiven Effekt auf die Nerven nach. Außerdem soll ihr Verzehr den Cholesterinspiegel senken. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und sollen entgiftend wirken.

### **Lagerung**

Am besten sollte man Zuckererbsen frisch verwenden, da sich der Zucker bei längerer Lagerung allmählich in Stärke umwandelt.

Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich etwa 3 bis 5 Tage, am besten in ein feuchtes Küchentuch gewickelt. Wenn man die Zuckererbsen blanchiert, abschreckt und in einen Gefrierbeutel packt, können sie auch problemlos eingefroren werden. Durch das Blanchieren behalten sie ihre grüne Farbe, ihre knackige Konsistenz haben sie nach dem Auftauen jedoch leider eingebüßt.

### **Zubereitung**

Ähnlich wie bei Bohnen ist bei den Zuckererbsen die ganze Hülse mitsamt den kleinen Samenkörnern essbar.

Bemerkenswert ist, dass sie, anders als die meisten Hülsenfrüchte auch roh genossen werden können. Damit sind sie nicht nur als köstliche Beilage, sondern auch als knackige Zugabe für Salate geeignet.

Ihre volle Süße entfalten die Schoten allerdings erst beim Garen. Sie werden typischerweise gedünstet oder gekocht als Beilage serviert, schmecken aber auch ausgezeichnet kurz angebraten in asiatischen Wok-Gerichten.

Passende Kräuter und Gewürze sind Kerbel, Minze, geriebene Muskat oder schwarzer Pfeffer.

### Literatur

<http://www.hortipendium.de/Zuckererbse>

<https://wino.bio/rezepte/produktinformation-zuckererbsen-zuckerschoten>

Apotheken-Umschau

Mein schöner Garten

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/gemuese/zuckerschoten-zuckererbsen>